

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СТАВРОПОЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Физическая культура**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

к практическим занятиям для обучающихся

по специальности

40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

Ставрополь, 2022

Методические указания составлены в соответствии с государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» и программой дисциплины «Физическая культура». В методических указаниях представлен теоретический и практический материал для проведения практических занятий по дисциплине.

Составитель: Е.А. Глазова

Рассмотрено на заседании методического объединения «Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, БЖД», протокол № 6 от 25.05.2022г.

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом СМК, протокол № 6 от 26.05.2022 г.

Председатель МС Шляхова Н.И.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	6
<b>МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ</b> .....	8
<b>ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b> .....	9
<b>ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ</b> .....	9
Раздел 1. Тема: Основы знаний.....	10
Раздел 2. Тема: Общая физическая подготовка.....	21
Раздел 3. Тема : Лёгкая атлетика.....	22
Раздел 4. Тема: Баскетбол.....	33
Раздел 5. Тема: Волейбол.....	41
Раздел 6. Тема: Настольный теннис.....	50
Раздел 7. Тема: Футбол.....	56
Раздел 8. Тема:Фитнес-аэробика.....	64
Раздел 9.Тема: Атлетическая гимнастика .....	70
<i>Приложение 1</i> .....	76
<b>ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ ГРУППЫ</b> .....	76
<i>Приложение 2</i> .....	78
<b>VI Ступень ГТО - юноши и девушки 13-15 лет,</b> .....	78
<b>VII Ступень ГТО - юноши и девушки 16-17 лет,</b> .....	79
<i>Приложение 3</i> .....	81
<b>Темы рефератов</b> .....	81

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания к общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке

квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Методические указания разработаны на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание методических указаний к дисциплине «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и

значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Актуальность изучения дисциплины: физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт.

Цель освоения дисциплины физической культуры студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для будущей профессии. Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО, принятого Указом Президента России №172 24.03.2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

Задачи освоения дисциплины использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Процесс изучения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО направлен на формирование следующих компетенций:

Общекультурные (ОК):

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.10 Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК.14 Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК.1.6 Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (*фитнес, атлетическая гимнастика, настольный теннис* и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>1</sup>

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

## **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения

---

<sup>1</sup> В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

<b>III семестр</b>		
	Часы по практ. зан.	Часы по сам. Раб.
1. Основы знаний	2	2
2. ОФП	2	2
3. Лёгкая атлетика	4	4
4. Баскетбол	4	4
5. Волейбол	4	4
6. Настольный теннис	2	2
7. Футбол	4	4
8. Фитнес-аэробика	4	4
9. Атлетическая гимнастика	6	6
<b>Всего</b>	<b>64</b>	<b>32</b>
<b>IV семестр</b>		
1. Основы знаний	2	2
2. ОФП	4	4
3. Лёгкая атлетика	4	4
4. Баскетбол	4	6
5. Волейбол	6	6
6. Настольный теннис	4	4
7. Футбол	4	4
8. Фитнес-аэробика	6	4
9. Атлетическая гимнастика	6	6

<b>Всего</b>	<b>80</b>	40	40
<b>V семестр</b>			
1. Основы знаний		2	2
2. ОФП		4	4
3. Лёгкая атлетика		2	2
4. Баскетбол		4	4
5. Волейбол		4	4
6. Настольный теннис		4	4
7. Футбол		4	4
8. Фитнес-аэробика		4	4
9. Атлетическая гимнастика		4	4
<b>Всего</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
<b>VI семестр</b>			
1. Основы знаний		4	4
2. Лёгкая атлетика		4	4
3. Баскетбол		4	4
4. Волейбол		4	4
5. Настольный теннис		4	4
6. Футбол		6	6
7. Фитнес-аэробика		6	6
8. Атлетическая гимнастика		6	6
<b>Всего</b>	<b>76</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
<b>VII семестр</b>			
1. Основы знаний		2	2
2. Лёгкая атлетика		4	4
3. Баскетбол		4	4
4. Волейбол		4	4
5. Настольный теннис		4	4
6. Футбол		2	2
7. Фитнес-аэробика		4	4
8. Атлетическая гимнастика		4	4
9. <b>Всего</b>	<b>56</b>	<b>28</b>	<b>28</b>

**Раздел 1. Тема: Основы знаний**  
*Практическое занятие № 1*

### 3 семестр

#### **Теоретическая часть**

#### **Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.**

Физическая культура составляет важную часть культуры общества - всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенства человека.

В самом содержании физической культуры можно с некоторой условностью выделить две основные стороны:

- во-первых, все то ценное, что создает и использует общество в качестве специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (функционально обеспечивающая сторона физической культуры);
- во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий (результативная сторона физической культуры).

Наряду со своей ролью в физическом совершенствовании человека, физическая культура может оказывать существенное влияние и на его духовный мир - мир эмоций, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих представлений. Однако то, какие именно взгляды, убеждения и принципы поведения формируются при этом, зависит в первую очередь от идейной направленности физкультурного движения, от того, какие социальные силы его организуют и направляют.

**Физическая культура** - продукт развития определенных исторических условий. Состояние и уровень развития физической культуры на том или ином этапе зависит от ряда условий:

- географической среды;
- условий труда, быта,
- условий жизни и уровня развития производительных сил;
- экономических и социальных факторов.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются:

- массовость;
- степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания;
- уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей

людей;

- уровень спортивных достижений;
- наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- степень и характер использования СМИ в сфере задач, стоящих перед физической культурой;
- состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

**Физическое воспитание** – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучение двигательным действиям и формирования специальных знаний.

**Физическое развитие** – процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни.

**Физическое совершенство** – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины.

**Физическая и функциональная подготовленность** – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других системах.

Теоретическая часть раздела «Основы знаний» реализуется на вводном практическом занятии в начале семестра и рассчитаны на 2 часа.

### ***Вопросы к практическому занятию***

1. *Место физической культуры в современном обществе?*
2. *От каких условий зависит состояние и уровень становления физической культуры на том или ином этапе развития общества?*
3. *Назовите основные показатели состояния физической культуры в обществе.*
4. *Как достигается физическое совершенство?*
5. *В чём заключается суть физической подготовки? Средства достижения физической подготовленности?*

### **Практическое занятие № 1**

4 семестр

***Теоретическая часть***

## **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Самоконтроль - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения складывается из учета:

- *субъективных* показателей (самочувствия, сна, аппетита, желания тренироваться, переносимости нагрузок и т.д.)
- *объективных* показателей (веса, пульса, спирометрии, частоты дыхания, артериального давления, динамометрии).

Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля.

Современные системы физических упражнений представляют собой совокупность специально подобранных физических упражнений, направленных на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Для оценки функционального состояния можно использовать следующие доступные функциональные пробы:

- Степ-тест Кэрша. Здесь потребуется скамейка или прочный стульчик высотой 30 см. Необходимо встать на скамейку и сходить с неё на 4 счета: на счет «раз» поставить одну ногу на скамью, на «два» - другую, на «три» опустить одну ногу на пол, на «четыре» - другую. Темп должен быть следующим: два полных шага вверх и вниз за 5 сек., 24 – за 1 мин. Продолжать выполнение теста течения 3 мин. Проведя тест, сразу сесть на скамейку и подсчитать пульс в течение 1 мин. Затем сравнить полученный результат (пульс в течение 1 мин.) с данными таблицы, чтобы узнать насколько вы хорошо подготовлены.

<b>Оценка</b>	<b>Частота сердечных сокращений (уд/мин)</b>
	18-26 лет

превосходно	73
отлично	74-82
хорошо	83-90
удовлетворительно	91-100
посредственно	101-107
плохо	108-114
очень плохо	115

- Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе. Для оценки состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и регуляторной систем в ответ на изменение внутренней среды организма (снижение содержания кислорода и увеличение концентрации CO<sub>2</sub> в крови) применяют в целях самоконтроля функциональной пробы с задержкой дыхания. После 5 мин. отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержать дыхание и одновременно включить секундомер. При возобновлении дыхания секундомер останавливают.
  - Средним показателем способности задерживать дыхание на вдохе следует считать время равное 60-65 сек.
  - При заболевании или переутомлении это время уменьшается значительно (до 30-35 сек.)
- Проба Генчи – задержка дыхания на выдохе. Задержка дыхания производится после полного выдоха. Средним показателем здесь является способность задерживать дыхания на выдохе в течение 30 сек.
- О реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку достаточно объективно можно судить по результатам так называемой ортостатической пробы. Их несколько. Наиболее часто в практике используется такая: отдых лежа 5 мин., подсчет пульса – 1 мин., отдых стоя – 1 мин., подсчет пульса – 1 мин. После этого вычисляется разность пульса в положениях лежа и стоя. Критерии оценок: менее 12 сокращений - хорошая, 12-18 – удовлетворительная, 19-25 – плохая, более 25 – очень плохая.

Самоконтроль прививает студенту грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил. Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления.

Теоретическая часть раздела «Основы знаний» реализуется на вводном практическом занятии в начале семестра и рассчитаны на 2 часа.

### ***Вопросы к практическому занятию***

- 1. Почему необходимо наблюдать за своим физическим состоянием во время занятий физическими упражнениями и спортом?*
- 2. Какие методы применяются для самоконтроля своего физического состояния?*
- 3. Субъективные и объективные показатели самоконтроля?*

### **Практическое занятие № 1**

5 семестр

***Теоретическая часть***

**Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**

С переходом к рыночным отношениям все предприятия, организации и учреждения свободны в выборе работников. Естественно, руководителям этих предприятий и организаций выгоднее держать у себя на работе здорового работника, а не такого, который постоянно находится на "больничном", который к тому же надо оплачивать, а многие предприятия и организации еще и оплачивают лечение своих сотрудников в платных клиниках. Тем самым они теряют значительные суммы денег, если коллектив предприятия или организации не отличается высоким здоровьем, хорошим физическим состоянием и подготовленностью.

Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности всегда было и будет тесно связано с условиями и характером труда. При выборе методов и средств важно учитывать условия труда и технологические особенности, воздействующие на трудовой процесс. Кроме того, необходимо принять во внимание такие факторы, как рабочая поза, разнообразие рабочих движений, загруженность отдельных функциональных систем. Например, при рабочей позе стоя восстановительные и профилактические упражнения рекомендуется проводить в положении сидя или лежа. При рабочей позе сидя или в неудобных позах упражнения проводятся стоя в свободной позе. Соответственно подбираются и конкретные упражнения по «контрастному» методу. На подбор методов и средств производственной физической культуры оказывает влияние динамика, характер и

степень развивающегося утомления в течение рабочего дня, недели, месяца или года. В случаях значительного переутомления человека метод активного отдыха менее эффективен, чем пассивный отдых. Поэтому оценка степени рабочего утомления в течение рабочего времени или после него - необходимое условие для подбора оптимальных методов и средств ПФК.

Теоретическая часть раздела «Основы знаний» реализуется на вводном практическом занятии в начале семестра и рассчитаны на 2 часа.

### ***Вопросы к практическому занятию***

- 1. Какие средства физической культуры можно использовать для повышения и поддержания профессиональной работоспособности?*
- 2. Что такое утомление и переутомление?*
- 3. Влияние активного и пассивного отдыха на работоспособность работника?*

### ***Практическое занятие № 1***

6 семестр

#### ***Теоретическая часть***

**Достижение гармонии физического, духовного и психологического состояния человека.**

Достижение гармонии физического, духовного и психологического состояния человека - проблемы создания условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании социальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.

Физическое воспитание – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучение двигательным действиям и формирования специальных знаний.

Спорт – составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата.

Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая жизнедеятельность человеческого организма.

Профессиональная направленность физического воспитания – это исполь-

зование средств физической культуры для подготовки к высокопроизводительному труду, обеспечению высокой работоспособности человека.

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующиеся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях.

Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Физическое здоровье и психическое состояние взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску.

Существуют различные способы влияния на психическое состояние человека, и в частности на настроение человека. И здесь физическая культура выступает мощнейшим регулятором настроений человека, а отсюда и регулятором психологического благополучия.

Под психологическим благополучием понимают слаженность психических процессов и функций, гармонию личности, ощущение целостности, внутреннего равновесия.

Для психологии личности имеет существенное значение то, что переживание благополучия является важнейшей составной частью доминирующего настроения личности. Именно через него (настроение) субъективное благополучие, как интегративное переживание, оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и на успешность поведения, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия, многие другие стороны внешней и внутренней активности человека.

Современные психологи предлагают немало способов управления психикой с помощью физических нагрузок. Физические упражнения благотворно влияют на психическое состояние студента. В свою очередь, всевозможные дыхательные упражнения и закаливающие процедуры, подкрепленные музыкальным сопровождением, благотворно влияют на эмоциональную сферу каждого ребенка и оказывают коррекционное воздействие на поведение гиперактивных и агрессивных детей. Физическая культура является одним из эффективных средств развития моторной сферы и повышения тренированности организма, одновременно создаёт основу для нравственного, волевого развития ребёнка, приобщая его к здоровому образу жизни.

Физическая культура традиционно рассматривается как средство физического совершенствования человека, однако замечено, что физическая нагрузка влияет и на психические функции человека. А, регулируя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемой физической нагрузки можно корректировать психические процессы, состояния и свойства.

Адекватные физические нагрузки обуславливают снижение различных показателей стресса, таких, как нервно-мышечное напряжение, ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов. По мнению современных медиков, физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола.

В итоге, можно сказать, что стремление к психологическому благополучию - это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека разного возраста.

Физическая культура является мощным регулятором наших психических состояний. Использование средств физической культуры для коррекции настроения и ощущения своего психологического благополучия - необходимое условие полноценной, здоровой жизни.

Теоретическая часть раздела «Основы знаний» реализуется на вводном практическом занятии в начале семестра и рассчитаны на 2 часа .

### ***Вопросы к практическому занятию***

- 1. Что такое двигательная активность?*
- 2. В чём состоит профессиональная направленность физического воспитания?*
- 3. Влияет ли психологическое здоровье на профессиональную деятельность человека?*

### ***Практическое занятие № 1***

7 семестр

***Теоретическая часть***

#### ***Формы и организация самостоятельных занятий***

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, можно выделить следующие направления:

- гигиеническая - предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;
- оздоровительно-рекреативная - предусматривает использования средств физической культуры в свободное время в целях после рабочего восстановления организма и профилактики переутомления;
- лечебная - заключается в использовании физических упражнений, гигиенических мероприятий и закаливающих процедур в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний;
- общефизическая - обеспечивает всестороннюю физическую подготовку и поддержание ее в течении длительного периода;
- спортивная - имеет цель повышения спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях» и подготовки к ним, со стремлением достижения максимального результата;
- профессионально прикладная - предусматривает использование средств физической культуры в системе научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности.

Формы самостоятельных занятия физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существуют три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, с мячом. При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений:

- ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин);
- упражнения типа "потягивание" с глубоким дыханием;
- упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног;
- силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

упражнения с легкими гантелями - для женщин 1,5-2 кг, для мужчин - 2-3 кг, с эспандерами);

- различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.;
- легкие прыжки или подскоки – 20-30 сек.;
- медленный бег и ходьба (8-3 мин);
- упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждые 1-1,5 ч. работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

При проведении самостоятельных занятий особенно важно:

- рациональное планирование тренировочного процесса;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия.

С учетом возрастных изменений для лиц 17-30 лет, имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющих среднюю физическую подготовленность - занятия общей физической подготовкой; имеющих низкую физическую подготовленность - занятия с оздоровительной направленностью.

Теоретическая часть раздела «Основы знаний» реализуется на практическом занятии в начале семестра и рассчитаны на 2 часа.

### ***Вопросы к практическому занятию***

1. *От чего зависит направленность и организационная форма самостоятельных занятий?*
2. *Какие существуют организационные направления самостоятельных занятий?*
3. *Охарактеризуйте основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.*

## **Раздел 2. Тема: Общая физическая подготовка**

### Практическое занятие № 2.

#### 3 семестр

#### **Теоретическая часть**

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Главная цель общей физической подготовки - это развитие выносливости, скорости и силы человека, улучшение и укрепление работы сердца и всей кровеносной и дыхательной системы. Это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности. Испытания по физической подготовленности проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в колледж, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время.

В процессе занятий студенты совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки быстрого и экономного движения, преодоления препятствий, в действиях с предметами. Контрольные испытания обеспечивают текущий контроль за физической подготовленностью студентов.

Студенты, допущенные по состоянию здоровья к занятиям в основной группе, а также освобожденные от практических занятий выполняют те разделы программы требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Ознакомление студентов с контрольными нормативами.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 3 -5 минут.

### ***Задания к практическим занятиям:***

1. Беговая разминка с применением ОРУ, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, прыжковый бег.
2. Упражнения на координацию.
3. Тестирование по общей физической подготовке. (Приложение 1)
4. Развитие силовой выносливости, повышение функциональные возможности организма, увеличивать силу различных групп мышц.
5. Улучшать координацию движений с использование подвижных игр.
6. Повышать выносливость к динамическим усилиям, развивать физическую работоспособность путём многократного выполнения циклических движений (прыжки на скакалке, с использование велотренажера, беговой дорожки, прыжки с эспандерами и отягощениями)
7. Упражнения на расслабление и растяжку мышц и связок.

## **Раздел 3. Тема : Лёгкая атлетика**

### ***Теоретическая часть***

Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта, объединяющий бег на различные дистанции, прыжки, метания, спортивную ходьбу, а также легкоатлетические многоборья. Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности

варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий людей разного возраста и разной степени физической подготовленности.

История развития легкой атлетики непрерывно связана с Олимпийскими играми древности и современности. На первых Олимпийских играх 776г. до н. э. разыгрывался только один вид легкой атлетики – бег на один стадий (примерно 192,27 м). В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 видами для мужчин и 14 – для женщин.

В 1888 г. под Петербургом был образован первый кружок любителей бега. В 1908 г. состоялся первый чемпионат России по легкой атлетике. В 1912 г. русские спортсмены, среди которых было 47 легкоатлетов, выступили на V Олимпийских играх в Стокгольме.

Легкая атлетика включает в себя различные виды:

- бег на короткие дистанции: бег на 100 м, бег на 200 м, бег на 400 м, эстафетный бег 4x100 м, и 4x400 м;

- бег на средние дистанции: бег на 800 м, бег на 1500 м;

- бег на длинные и сверхдлинные дистанции: бег на 5000 м, бег на 10000 м, марафонский бег (42 км 195 м).

Марафонский бег получил свое название от местечка Марафон. По преданию после Марафонской битвы (490 г до н. э.) греческий воин-гонец нес в Афины весть о победе греков над персами. Прибежав, он сообщил о победе и упал замертво. Этому подвигу воина и посвящено состязание в марафонском беге.

- бег с препятствиями: бег на 110 м с барьерами (на дистанции 10 барьеров, высота барьеров у мужчин – 106,7 см, у женщин – 84 см), бег на 400 м с барьерами, бег на 3000 м с препятствиями (стипл-чейз) ( в этом виде соревнуются только мужчины, по кругу стадиона расположено 5 деревянных барьеров высотой 91,14 см, а после одного из них расположена яма с водой);

- спортивная ходьба: ходьба на 20 км, ходьба на 50 км (в отличие от бега, в спортивной ходьбе требуется постоянная опора о грунт);

- легкоатлетические прыжки: прыжки в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок;

- легкоатлетические метания: толкание ядра (вес ядра для мужчин – 7,26 кг, для женщин – 4 кг), метание диска (диаметр диска 250 см), метание молота, метание копья;

- легкоатлетические многоборья: десятиборье (выступают в нем только мужчины. В программу входят: бег на 100, 400 и 1500 м, барьерный бег на 110

м, прыжки в высоту, длину, с шестом, толкание ядра, метание диска и копья. Соревнования проводятся в два дня по пять видов в один день), пятиборье (для женщин, включает: бег на 100 м с барьерами, прыжки в высоту, толкание ядра, прыжки в длину и бег на 800 м).

Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья.

### **Основы техники спортивной ходьбы.**

Техника ходьбы включает в себя выполнение двойного шага: шаг левой ногой, а далее шаг правой. При ходьбе руки нельзя скрещивать. Просто согните их немного, так легче распределить нагрузку на плечи и спину. Осанку держите ровно. Таким образом, при ходьбе чередуются несколько этапов движения: опора на одну ногу, далее на другую и собственно перенос ноги. Чтобы хорошо двигаться во время ходьбы, необходимо отталкиваться от земли. Во время движения нагрузка приходится в основном на ноги и мышцы таза. Нужно постоянно наблюдать за движением обеих ног.

### **Техника бега по дистанции.**

- 1) Вертикальные колебания тела должны быть минимальными. Шаги должны быть легкими, когда стопа касается беговой дорожки, так как излишнее сотрясение организма приводит к переизбытку нагрузки на ноги, позвоночник;
- 2) Нужно чтобы бег был прямым, без раскачиваний в разные стороны. Такое раскачивание возможно, если расположение стоп неправильное, поэтому бегать нужно так, чтобы внутренняя часть одной ступни была на одной линии со второй. Допустимо только маленькое отклонение – угол между носками стоп;
- 3) Необходимо наличие грамотной постановки ступней при касании беговой дорожки или просто земли. Существует три метода: стопа-пятка, пятка-стопа, вся стопа. Начинающим нужно учиться распределять нагрузку на все стопу, дабы уменьшить ее на суставы. Правильную технику можно проверить таким способом: линия, проведенная через центр тяжести тела к беговой поверхности, должна пройти через центр стопы. При нормальной ходьбе такая линия проходит через пятку;
- 4) Ширина шага играет также не последнюю роль в обучении о правильном беге. Небольшой шаг не дает необходимого тонуса мышцам, а широкий обеспечит приземление на прямую ногу;
- 5) Верхняя часть тела при беге двигаться не должна, туловище не наклонять ни вперед, ни назад, чтобы не травмировать позвоночник. Необходимо следить за руками. Они должны быть согнуты под углом в девяносто градусов. Взгляд должен быть прямым, голова не наклоняется;

б) Дыхание должно быть ритмичным, чтобы поддерживать силы на определенном уровне и суметь их правильно распределить на всей дистанции.

### **Техника финиширования.**

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища.

Методическая последовательность обучения технике финиширования:

1. Стоя в шаге, левую (правую) ногу поставить вперед, руки опущены вниз. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад.

2. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.

3. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад и при медленном и быстром беге.

4. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге индивидуально и в группах.

5. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега. Каждый бегущий должен бежать на одном уровне с остальными (не обгоняя их), а за 6–8 м до финишной ленточки по сигналу учителя ускорить бег, чтобы постараться коснуться ленточки первым.

Обучая студентов финишированию, важно приучить их заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами или группами по 3–4 человека, подбирая равных по силам учащихся или применяя гандикап (фору).

### **Подвижные игры с использованием беговых упражнений и переменного бега.**

- Комбинированная эстафета.

Задача: совершенствование умения комбинировать бег с метанием в цель в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, стойки или конус.

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны. Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику. Побеждает команда, раньше

закончившая эстафету. Целью для броска могут быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене. Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

- Третий лишний.

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств; совершенствование умения ориентироваться на местности.

Инвентарь: не требуется.

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2—3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими. Содержание игры можно изменить введением различных исходных положений, из которых будут стартовать игроки.

- Цепочка.

Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

В игре принимают участие 6—20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. "Запятнанные" игроки выбывают из игры. Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время. По истечении указанного времени команды должны поменяться ролями.

- Челнок.

Задачи: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания.

Инвентарь: не требуется.

Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между

командами проводится средняя линия. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды. Вариант прыжка: тройной прыжок с места. Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии. Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает. Линию приземления следует отмечать по пяткам. Техника прыжка может быть различной.

- Эстафетный бег.

Задача: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности.

Инвентарь: флажки, набивные мячи или другие предметы.

Команды соревнуются в эстафетном беге. Варианты игры:

а) участники выстраиваются в колонны и стартуют по одному, соревнуясь между собой. Игрок пробегает до поворотной отметки и возвращается на свое место, после чего начинает бег другой;

б) участники выстраиваются в шеренги, одна возле другой; одновременно стартуют к финишной линии, параллельной линии построения, и возвращаются на свои места;

в) две подгруппы одной команды выстраиваются в шеренги лицом друг к другу.

При каждой перебежке участники меняются местами.

Игроки команд стартуют отдельно или одновременно, пробегают установленную дистанцию и выстраиваются за финишной линией. Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету. Четко разъяснить участникам правила игры. Если перебежки следуют одна за другой без перерыва, то конечная позиция служит исходной для следующего старта. Возможны варианты исходного и финишного положений игроков, способов передвижения.

**Техника прыжков в длину с разбега.**

Обучить технике отталкивания

При обучении отталкиванию используются разнообразные подводящие упражнения в следующей последовательности:

- имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания — подъем колена маховой ноги;

- имитация подъема таза вверх из положения лежа с опорой на пятку ноги о пол;

- имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании. При этом

одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед —вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги;

- доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания;
- прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40 — 60 см с трех беговых шагов;
- прыжки с 3 — 5 шагов разбега с запрыгиванием в положении ”шага” на возвышение (”коня”, бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления).

При выполнении перечисленных упражнений крайне важно добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх. В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, должна активно выноситься вперед —вверх и внутрь для удержания прямолинейности полета.

Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.

- прыжки ”в шаге” с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу;
- прыжки в длину с 2 — 5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания;
- пробегание по разбегу 6—10 беговых шагов с обозначением отталкивания;
- прыжки с гимнастического мостика с 5 — 6 шагов разбега;
- прыжки в шаге с 5 — 6 шагов разбега через низкий барьер или планку;
- прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

При овладении техникой изучаемых упражнений крайне важно следить за ускорением ритма на последних шагах разбега, слитностью разбега и отталкивания, а длина последнего шага должна быть несколько короче предыдущего.

Обучить технике приземления.

Для обучения приземлению в первую очередь крайне важно повторить прыжки с места. При этом следует обратить внимание на подтягивание коленей вперед —вверх и активное выбрасывание ног далеко вперед при приземлении. Для лучшего вынесения ног вперед можно сделать отметку или положить на это место ленту (веревку) и дать задание при приземлении посылать ноги за отметку.

**Метание мяча с различных расстояний, различных положений в цель и на дальность.**

Способ метания «из-за спины через плечо». Исходное положение: правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону

метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. Затем пронося правую руку сверху над плечом, перейти в положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище. И ноги выпрямляются. После броска левая нога сгибается в колене, туловище наклоняется вперед, левая рука отводится назад. А правая свободно продолжает двигаться вперед-вниз.

Способ метания «прямой рукой снизу». При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз-назад до предела, и бросок происходит путем движения рук вперед-вверх.

Способ метания «прямой рукой сверху». При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука вдоль туловища (с мячом). При замахе правая рука переносится вверх-назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывается мяч.

Способ метания «прямой рукой сбоку». Исходное положение - ноги немного шире плеч, правая нога отставлена назад, правая рука с мячом вдоль тела. При замахе туловище отклоняется, правая рука отводится назад до предела, тяжесть тела переносится на правую ногу, согнутую в колене. При броске правая нога выпрямляется, туловище поворачивается налево-вперед, а правая рука продвигается вперед и выбрасывает кистью мяч.

### **Варианты челночного бега из различных исходных положений.**

#### Правильная техника старта:

- Руки согнуты в локтевых суставах, как при беге на короткие дистанции
- Туловище слегка наклонено вперед, чтобы перенести вес тела на опорную ногу (переднюю)
- Маховая нога (задняя) находится в полуметре от опорной. Можно ближе или дальше, но нельзя принимать положение подобно выпаду
- Носки слегка повернуты внутрь

Определяющей результат в данной дисциплине является способность быстро набирать скорость.

После начала челночного бега необходимо установить максимальную частоту шагов, что позволит набирать скорость за минимальное количество метров. Прохождение дистанции происходит на носках, что является правильной техникой в беге на короткие дистанции. Перед выполнением

поворота необходимо понизить скорость. При этом, чем меньшее расстояние необходимо для погашения скорости, тем лучше. Важной особенностью челнока является стопорящий шаг, который выполняется при повороте в конце отрезка. При стопорящем шаге маховая нога выносится вперед, стопа разворачивается горизонтально по отношению к голени. Такое действие помогает сохранить равновесие при выполнении поворота. После стопорящего шага необходимо совершить поворот на 180 градусов. Первый беговой шаг выполняется стопорящей ногой. При этом отталкивание происходит за счет силы толчка опорной ноги. Важным моментом является предотвращение лишних действий при повороте. Например, касание линии и поворот выполняются одновременно. Если выполнять эти действия отдельно, то можно потерять секунды.

Финальной частью челночного бега является финиширование. Данная фаза технически не отличается от финиша в спринтерском беге. Здесь также можно использовать хитрости, которые способны улучшить результат на финише. Например, бросок грудью вперед или выпад плечом. Отличие заключительной части челнока в том, что при финишировании касания линии не происходит и снижать скорость не нужно. Напротив, необходимо набрать максимальную скорость и финишировать.

#### **Техника барьерного бега.**

Ознакомление следует начинать с демонстрации техники бега по дистанции, которая включает бег со старта с преодолением 3 — 4 барьеров и финиширование. Демонстрация техники бега еще 2 — 3 раза, а затем предложить занимающимся самим несколько раз пробежать в три шага через 2 — 3 барьера, высотой 40 — 50 см и расстоянием 7 — 8 м. В процессе показа техники барьерного бега обратить внимание занимающихся на смелое подбегание к барьеру, бросок на барьер и связь ритма преодоления барьера с бегом между ними.

#### Обучение технике преодоления барьера.

Барьерный бег требует от студента хорошей гибкости задней и передней поверхности бедра, подвижности в тазобедренных суставах. Поэтому необходимо ознакомить занимающихся с упражнениями, направленными на развитие гибкости и эластичности мышц и связочного аппарата.

- Стоя на одной ноге у опоры, делаются махи другой ногой вперед—назад.
- Стоя лицом к опоре, делаются махи прямой ногой в правую и левую стороны.
- Ходьба с наклонами вперед и доставанием пола руками.

- Ходьба с выпадами вперед и пружинистым покачиванием туловища, а затем с наклоном вперед и доставанием локтями пола.
- Стоя спиной к гимнастической стенке, согнуть в колене ногу и занести носок стопы на перекладину. Прогнуться в пояснице, выводя таз вперед.
- Сесть в положение «барьерного шага» (маховая нога вытянута вперед, толчковая, согнутая в стопе, отведена в сторону под прямым углом).

По мере развития гибкости, эластичности мышц и связочного аппарата и знакомства с техникой барьерного бега занимающиеся приступают к овладению техникой преодоления препятствий и ритмикой бега между ними.

В первую очередь следует освоить упражнения, направленные на овладение правильным выполнением отталкивания и входом на препятствие. Затем в обучении применяются подводящие упражнения для овладения техникой работы толчковой ноги. Далее следуют упражнения для обучения сочетанию движений маховой и толчковой ног и схода с препятствия.

#### Обучение ритму и технике бега между барьерами.

Для решения этой задачи на дорожке ставятся 3 — 5 барьеров высотой 50 — 60 см на расстоянии 7 м друг от друга. Расстояние от линии старта до первого барьера составляет около 7 — 7,5 м. Занимающиеся должны из положения высокого старта преодолеть дистанцию, сделав до первого барьера 4 шага, а между препятствиями — 3 шага.

В процессе освоения ритма и техники бега расстояние между барьерами и их высота увеличиваются, необходимо также повысить скорость пробегания дистанции.

#### Обучение технике барьерного бега в целом и ее совершенствование.

многократное повторение специальных упражнений барьериста, бегом через барьеры различной высоты, бегом через увеличивающееся число барьеров, расставленных на разном расстоянии по всей дистанции без учета времени и с контролем времени.

#### **Техника бега на средние дистанции**

Для максимальной эффективности бега на средние дистанции необходимо применять различные техники для каждого из этапов бегового отрезка, правильно рассчитывать скорость. На старте важно набрать оптимальную скорость, задать общий темп прохождения всей дистанции. Если этот темп будет слишком высок, существует риск излишних затрат энергии, что приведет к низкому результату на финише.

В процессе стартового ускорения рекомендуется увеличивать частоту и длину шага примерно до 70 метров дистанции, чтобы потом постепенно

перейти на дистанционную скорость. Умение набрать стартовый разгон и плавно перейти к оптимальному темпу бега достигается длительными тренировками, вырабатывающими технику и правильную тактику бега.

Во время бега по дистанции туловище необходимо держать ровно, с незначительным наклоном вперед. Руки сгибаются под прямым углом и свободно двигаются в ритм движения. Нога ставится на переднюю часть стопы и плавно перекатывается на всю ее поверхность. Чтобы обеспечить эффективное отталкивание от дорожки, нужно полностью выпрямлять толчковую ногу, одновременно совершая мах свободной ногой. Такая техника дает возможность спортсмену на мгновение расслабиться.

За 200–400 метров до финиша необходимо наклонить корпус вперед, увеличить длину и частоту шага и скорость работы рук. Преодоление финишного отрезка осуществляется на предельной скорости и требует специальной спринтерской подготовки.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 3 -5 минут.

### ***Задания к практическим занятиям:***

#### ***Практическое занятие № 3***

#### ***3 семестр***

1. Техника спортивной ходьбы.
2. Техника бега по дистанции.
3. Техника финиширования.
4. Подвижные игры с использованием беговых упражнений и переменного бега. Игры на внимание.
5. Контрольные тестирования. (*Приложение 1.*)

#### ***Практическое занятие № 3***

#### ***4 семестр***

1. Совершенствование техники беговых упражнений.
2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.
3. Метание мяча с различных расстояний, с различных положений в цель и на дальность.
4. Эстафетные старты из различных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью с изменяем темпа и ритма шагов.
5. Подвижные игры-эстафеты
6. Контрольное тестирование. (*Приложение 1.*)

#### ***Практическое занятие № 3***

## 5 семестр

1. Закрепление двигательных умений и навыков в легкой атлетике.
2. Варианты челночного бега из различных исходных положений.
3. Бег с ускорением.
4. Ознакомление с техникой барьерного бега.
5. Эстафеты с применением различных элементов легкоатлетических упражнений.
6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

### Практическое занятие № 3

## 6 семестр

1. Закрепление техники бега на 100 метровой дистанции.
2. Обучение техники бега на средней дистанции (800-1000 метров).
3. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.
4. Эстафеты с применением различных элементов легкоатлетических упражнений.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

### Практическое занятие № 3

## 7 семестр

1. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
2. Повторение техники метания мяча с различных расстояний, с различных положений в цель и на дальность.
3. Отработка техники челночного бега.
4. Эстафеты с применением различных элементов легкоатлетических упражнений.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 3 -5 минут.

## **Раздел 4. Тема: Баскетбол**

### ***Теоретическая часть***

Игра получила свое название от английских слов «баскет» - корзина и «бол» - мяч. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину.

За попадание мяча в корзину засчитываются очки. За удачный бросок в

корзину во время игры команда получает 2 очка, а за удачный бросок выполненный из-за линии трехочковой зоны - 3 очка. За удачный штрафной бросок –1 очко. Команда набравшая наибольшее количество очков считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

Во всех классах баскетбольные матчи делятся 2 тайма по 20 минут чистого времени (секундомер останавливается после каждого свистка судьи). Перерыв между таймами составляет 10 минут.

Правила игры в баскетбол были впервые записаны в США в 1891 году преподавателем Спрингфилдского колледжа штата Массачусетс Дж. Нейсмитом (1861-1939 гг). эти правила были опубликованы в 1894 г., который и считается годом рождения баскетбола. Международная любительская федерация баскетбола была организована в 1932 г. Чемпионаты мира по баскетболу проводятся каждые 4 года с 1950 г. для мужчин и с 1953 г. для женщин. С 1936 г. баскетбол является Олимпийским видом спорта для мужчин и с 1976 г. для женщин.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля – 26x14 м. Щит размером 180x120 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,3 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол – 75-80 см, вес – 600-650 г.

Баскетболист имеет право передвигаться с мячом на площадке, непременно ударяя им об пол. Если же он не выпускает мяч из рук, то тогда он имеет право сделать не больше двух шагов. После остановки спортсмен уже не может снова начинать движение с мячом: мяч следует отдать партнерам или сделать бросок по кольцу.

В современном баскетболе существует и правило 30 секунд. Только в течение этого времени команда имеет право владеть мячом, и если бросок не сделан, то арбитры отдают мяч соперникам. Это правило увеличило темп игры в баскетбол.

Еще к правилам времени относится правило 3-х секунд. Нападающий не может находиться в области штрафного броска соперника более 3-х секунд.

### **Обучение техники блокирования.**

#### Индивидуальные действия

Площадка делится на зоны, в каждой из которых располагается пара занимающихся. Нападающий становится в углу, лицом к нему защитник.

Обыгрывая защитника, нападающий должен перебежать в противоположный угол своей зоны. Защитник обязан противодействовать, преграждая ему кратчайший путь. То же, но нападающий применяет финт на уход в одну сторону, уходит в другую. Защитник быстро отсекает ему путь в сторону и выбивает мяч во время броска.

Построение нападающих в кругу, передача мяча друг другу стоя на месте. Водящий защитник пытается перехватить мяч во время передачи. Игрок, потерявший мяч, становится защитником. Упражнение проводится в тройках, четверках и т.д.

#### Групповые взаимодействия

Построение в «тройках». Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Защитник, находящийся ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдающий за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.

Построение в четверках. Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.

#### Командные взаимодействия

Занимающиеся распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.

Занимающиеся распределяются на три команды: две из них располагаются в защите, третья – в нападении на середине площадки. По сигналу нападающие атакуют один щит. Если им удастся забросить мяч в корзину, команда получает право вести атаку на другой щит. Если мяч перехвачен игроками защиты, третья команда переходит в защиту, а команда, овладевшая мячом, ведет нападение на противоположный щит.

#### **Взаимодействие двух игроков в нападении.**

Взаимодействия игроков при переключении и подстраховке в защите. Согласованные коллективные действия при обороне корзины позволяют нарушить наигранные атакующие взаимодействия и комбинации соперников, нейтрализовать их лидеров, создать хорошие условия для быстрой контратаки. Все игроки должны не только владеть приемами индивидуального противодействия нападающим, но и уметь грамотно сочетать свои действия с действиями партнеров по обороне.

Одним из основных способов взаимопомощи защитников является подстраховка. Суть этого группового тактического действия заключается в том, что партнеры защитника, который опекает игрока с мячом, владеющего точным броском и резким проходом, заранее смещаются в сторону кольца, чтобы в случае необходимости прийти ему на помощь. Опекун нападающего с мячом должен предотвратить результативный бросок с дистанции и перекрыть путь для прохода к щиту в наиболее трудном для подстраховки направлении, например, вдоль лицевой линии. Обычно подстраховку осуществляют за счет менее плотной опеки нападающих, которые располагаются на противоположной от места нахождения мяча стороне площадки или вдалеке от корзины. Иногда защитник подстраховывает своих партнеров, отступая к области штрафного броска, чтобы затруднить соперникам проходы и передачи мяча в трехсекундную зону. Это делают в том случае, когда его подопечный нерешительно атакует корзину или не умеет точно бросить по кольцу издали.

В тех случаях, когда нападающий с мячом отрывается от своего опекуна и выходит на удобную для атаки кольца позицию, применяют переключение, то есть смену подопечных. Ближайший к этому нападающему защитник отступает от своего подопечного и вступает в единоборство с игроком, угрожающим корзине. Тем временем его место в обороне быстро занимает партнер, которому оказана помощь.

### **Финты: индивидуальные, групповые, командные.**

Здесь важно научить игроков выполнять отвлекающее движение достаточно правдоподобно и соединять финт и основной прием в единое действие. Каждый вариант приема изучают после того, как применяемый в этом качестве прием хорошо усвоен. Обучение финтам предполагает наличие защитников, действующих строго по заданию. Первыми изучают финты без мяча. Главное здесь — сохранение равновесия и быстрый старт после финта. Финты с мячом осваивают вначале на месте. Первыми изучают финты имитацией передачи и броска с места, где отрабатывают свободное и экономичное маневрирование руками.

Овладение финтом-имитацией прохода с мячом - следующий важный этап. Игроки должны приобрести умение удерживать тяжесть тела на опорной ноге и свободно маневрировать маховой ногой, не теряя равновесия.

### **Двусторонняя игра по упрощённым правилам.**

#### I-й вариант.

Во всю длину площадки чертятся две параллельные линии, которые делят площадку на три равных коридора. В составе команды пять игроков: правый и

левый защитники, центральной, левый и правый крайние. Правый крайний и правый защитник играют только в пределах правого коридора. Левый крайний и левый защитник играют в пределах левого коридора. В ходе игры они могут меняться местами, не выходя за пределы своего коридора.

В центральный коридор можно забегать при бросках мяча в корзину или при ведении мяча по направлению к щиту. Центральному разрешается играть во всех коридорах. Эта роль обычно поручается хорошо подготовленному ученику.

#### 2-й вариант.

То же, что и в первом варианте, но игрокам разрешается меняться местами: правому крайнему с левым крайним и левому защитнику с правым защитником. Центральной играет во всех коридорах.

#### 3-й вариант.

Игра проводится с соблюдением всех правил, включая атаку корзины после того, как мяч побывает у всех игроков нападающей команды.

#### 4-й вариант.

Игра проводится с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, направленное на целесообразное выполнение ведения мяча (разрешается вести мяч, если нет возможности передать его ближайшим партнерам).

5-й вариант. («Зонный баскетбол» модификация игры «Передай дальше» из опыта польских тренеров).

Игра способствует изучению простых тактических действий: выбор места на площадке для получения мяча, целесообразное расположение и взаимодействие игроков, перехват мяча во время передачи, держание игрока без мяча и с мячом. В каждой команде девять игроков: пятеро выполняют нападающие функции в передовой зоне, остальные четыре - защитные функции в тыловой зоне (они противодействуют пяти нападающим противоположной команды). По условиям игры пятерка нападающих располагается в пяти кругах диаметром 1,5м каждый. Нападающим разрешается одной ногой выходить из круга, чтобы увеличить зону для ловли мяча от партнеров. Нападающий, получив мяч, может воспользоваться поворотами и шагом в любую сторону за пределы круга (не смещая осевую ногу). Особенно важно сделать шаг с мячом при передачах. Это помогает игроку освободиться от опекающего его защитника и выполнить свободную передачу партнеру. Четыре защитника противоположной команды ведут борьбу с пятью нападающими. Защитники свободно бегают по площадке, но не имеют права забегать в круг. Защитник

пытается перехватить мяч при передачах между нападающими. Если нападающему удалось овладеть мячом, защитник мешает ему выполнить точную передачу. В этих условиях (неплотного единоборства) защитник может выбить мяч из рук, если нападающий не успел сделать поворота или шага назад.

#### Основные правила:

1. Команды после приветствия становятся на свои места: пятерка нападающих в пяти кругах, четыре защитника около центрального круга.

2. Судья подбрасывает мяч между двумя защитниками, которые в прыжке стремятся отбить его своим партнерам-защитникам. Игрок, овладевший мячом, пытается точно передать мяч в круг своему партнеру-нападающему.

3. Нападающие стараются точно передавать мяч друг другу. Как только мяч окажется в кругу, ближайшем к корзине, нападающий может воспользоваться благоприятным случаем, чтобы забросить мяч в корзину с близкого расстояния.

4. Мяч, заброшенный в корзину, вводится в игру баскетболистом противоположной команды. Игроки-защитники вводят в игру мяч передачей из-за лицевой линии. Они могут воспользоваться ведением или передачей мяча своим нападающим, расположенным в пяти кругах на противоположной половине площадки. Игра продолжается, если при неточном броске мяч отскочил в круг к нападающему.

5. Если при неточном броске мяч отскочил к защитникам, они передают его своим нападающим на противоположную половину площадки.

6. Через определенный промежуток времени в командах изменяется расстановка игроков. Побеждает команда, которая в установленное время набрала наибольшее количество очков.

#### **Обучение техники нападения быстрым прорывом.**

Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции. Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом. Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих — против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

#### Упражнения для обучения:

1) Передачи в парах, от лицевой линии с броском на противоположном

щите на максимальной скорости без ведения мяча;

2) То же, но в тройках;

3) Два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча, сделав рывок под кольцо, получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния;

4) Трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок, находящийся в середине и передачу может передать на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок останется без защитника;

5) Игроки разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.;

б) «Быстрый прорыв». Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

### **Тактика игры в защите и нападении.**

#### Нападение.

Основная задача состоит в том, чтобы с мячом или без мяча приблизиться к корзине ближе, чем соперник, или занять такие позиции на площадке, с которых можно было бы легко поддержать коллективные действия всей команды. Рекомендуется применение финтов. Мяч должен передаваться быстро, сильно, точно и уверенно.

При ловле мяча студент бежит ему навстречу. В связи с тем, что дриблинг замедляет ход игры, его следует применять как можно реже и лишь в тех случаях, когда с его помощью можно продвинуться ближе к корзине или если он является составной частью определенной тактической комбинации. Существует много видов броска мяча в корзину, который часто сопровождается обманными движениями.

#### Защита.

Защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют

максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине.

Поэтому защитники постоянно находятся между соперником и корзиной, ибо даже небольшие просчеты в действиях защитников дают сопернику существенные тактические преимущества. Кроме того, защитник должен находиться на таком расстоянии от соперника, чтобы тот, во-первых, не мог его обойти и, во-вторых, чтобы защитник мог помешать сопернику произвести дальний бросок. Чем дальше нападающий соперника находится от корзины, тем дальше от него находится и защитник. В связи с тем, что по правилам нельзя отнимать мяч у соперника во время атаки, многие попытки защитников перехватить мяч при передаче приводят к серьезным тактическим ошибкам. Лишь после броска по корзине можно перехватить мяч у соперника, поэтому спортсмены после неудавшегося бросок соперника должны максимально использовать технику борьбы за мяч.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 3 -5 минут.

### ***Задания к практическим занятиям:***

#### *Практическое занятие № 4*

##### 3 семестр

1. Обучение техники блокирования.
2. Взаимодействие двух игроков в нападении.
3. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.
4. Правила игры. Правила судейства игры.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### *Практическое занятие № 4*

##### 4 семестр

1. Обучение техники нападения быстрым прорывом.
2. Закрепление ранее изученных приёмов игры.
3. Правила и судейство игры.
4. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### *Практическое занятие № 4*

##### 5 семестр

1. Совершенствование техники владения мячом.
2. Комбинации из освоенных элементов техники нападения и защиты.

3. Двусторонняя игра. Правила и судейство игры.
4. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Практическое занятие № 4

##### 6 семестр

1. Совершенствование техники блокирования.
2. Финты: индивидуальные, групповые, командные.
3. Тактика игры в защите и нападении.
4. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Практическое занятие № 4

##### 7 семестр

1. Групповые и командные действия игроков.
2. Совершенствование техники нападения быстрым прорывом.
3. Закрепление правил судейства игры.
4. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 3 -5 минут.

### **Раздел 5. Тема: Волейбол**

#### ***Теоретическая часть***

Спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Игроки одной команды направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в ее границах или был отбит соперником с нарушением правил игры.

В 1895 г. в одном из колледжей США доктор Уильямс Морган придумал новую игру. Назвал ее «волейбол», что дословно значит «мяч в воздухе» (летающий мяч).

В 1897 г. тот же Уильямс Морган предложил ввести правила игры. В ту пору они совсем не были похожи на современные. Площадка имела размер 7,6x15,1 м., высота сетки 198 см, мяч весил 340 г. Число игроков было неограниченным.

Первый этап развития волейбола относится к 1895-1920 гг. игра демонстрируется перед зрителями, а игроки объединяются в команды. Во избежание бесконечных споров и даже потасовок Морган предложил поставить высокий стул, на нем восседал судья, мнение которого стало законом.

В Европу волейбол попадает в 1914-1917 гг. Особое признание получает в Чехии и Словакии.

В 1922 г в Бруклине состоялись первые официальные соревнования по волейболу. После этого события волейбол включили в программу VIII Олимпийских игр, но МОК отклонил это предложение из-за недостаточного количества стран-участниц. Волейбол постепенно набирал силы. Совершенствовались и уточнялись правила, число игроков ограничилось до 6 человек, размер поля 9x18 м, сетку стали устанавливать на высоте 243 см, игра велась до 15 очков (с учетом перевеса в два очка). Матч игрался из трех сетов, а для победы необходимо было выиграть два из них.

В 1934 г. была организована первая международная комиссия по волейболу, в которую вошли 13 европейских и 4 азиатских стран.

В 1964 г. волейбол наконец включают в программу Олимпийских игр в столице Японии Токио.

С 1923 г. волейбол официально получил «права гражданства» в России.

1948 г. - год вступления в Международную Федерацию волейбола. С этого года и начинается победное шествие советского волейбола на международной арене.

Площадка в волейболе ограничена двумя боковыми линиями длиной 18 м и двумя лицевыми линиями длиной 9 м. Она делится средней линией на 2 квадрата. Параллельно средней линии на расстоянии 3 м от нее по каждому из квадратов проходят линии нападения, которые определяют зоны нападения. На расстоянии не менее 1 м от обеих боковых линий на воображаемом продолжении средней линии за территорией площадки устанавливаются стойки для сетки. Верхний край сетки для мужчин – 2,43 м, для женщин – 2,24 м. Окружность мяча – 640-660 мм, вес – 260-280 г.

Мяч разрешается отбивать руками или любой частью тела, соприкосновение с мячом должно быть отрывистым и однократным. Нарушение этого правила штрафуются очком. Каждая команда имеет право на три касания мяча, но защищающаяся команда имеет право на четыре касания мяча, если одно из них пришлось на блокирующего (игрок, который преграждает руками путь мячу).

Соревнования состоят из трех или пяти партий, каждая из которых

продолжается (за исключением 5 партии) до тех пор, пока команда не наберет 25 очков (счет теннисный), обязательна разница в счете в 2 очка. 5 партия ведется до 15 очков, при наборе одной из команд в 5 партии 8 очков происходит смена площадки. Подача производится из-за лицевой линии с любой ее точки, не переступая эту линию. Игра начинается с подачи через сетку. Прежде чем ударить по мячу, нужно его подбросить. Удар «с руки» считается ошибкой. Касание сетки при подаче не считается ошибкой. Если игрок команды ввел подачей мяч в игру и команда выиграла очко, то следующую подачу выполняет тот же игрок. В случае проигрыша очка, подача переходит на другую сторону. После каждой отыгранной подачи игроки делают переход из одной зоны в другую по часовой стрелке.

Правилами игры не разрешается: касаться сетки любой частью тела; переступать среднюю линию во время игры; переступать лицевую линию при подаче; задерживать мяч при передачах или ударах; делать двойные удары; производить больше трех ударов на одной стороне; нельзя блокировать пасующего.

Правилами игры разрешается: переносить руки через сетку на сторону соперника при блокировании; выполнять дополнительный (четвертый) удар после касания мячом блокирующих игроков; касаться мячом любой части тела игрока.

### **Техника перемещений.**

Прежде чем осуществить тот или иной прием, волейболист перемещается по площадке, выбирая место для его выполнения. Техника перемещения включает в себя стартовые стойки и различные способы перемещения.

- «Перемещение». Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком, падением, кувырками, прыжками.
- «Ходьба» - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутую в колене. Это позволяет принимать исходное положение для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной или скрестные шаги.
- «Бег» характеризуется спортивными ускорениями, резкими изменениями направления и остановками. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящими движениями вынесенной вперед ноги. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.
- «Скачок» - широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом.

- «Стартовые стойки». Основной задачей исходного положения стартовых стоек является создание максимальной готовности к последующему перемещению.

Существует 2 вида стоек:

Стойка игрока задней линии должна быть следующей:

- колени согнуты так, чтобы носки ступней были впереди коленей;
- вес тела должен быть на подушечках ступней;
- ступни параллельны или одна стопа впереди другой;
- центр тяжести тела должен быть, как можно больше вынесен вперед;
- пятки не должны касаться пола.

Стартовые стойки по степени сгибания ног в коленях делят на:

- низкие (угол между бедром и голенью менее 90 градусов)
- среднее (угол 90 – 135 градусов)
- высокие (угол больше 135 градусов).

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема. Игрок перемещается к месту встречи с летящим мячом и принимает определенное положение (рабочую позу) для выполнения ударного движения. В основной фазе движение направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнение технического приема завершается, и игрок переходит к новым действиям. Каждая фаза может включать более мелкие части – подфазы (например, разбег и прыжок в подготовительной фазе).

**Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.**

Нападающие удары — это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника волейбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча.

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений. Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм

разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2 - 3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади вперед-вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх назад, прогибается в груди и поясице, ноги слегка сгибает в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлении. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.

#### Подводящие упражнения

1. Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360.

2. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется.

3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара.

4. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке.

5. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу.

#### **Техника блокирования.**

Блокирование (в том числе групповое) – чуть ли не самый сложный элемент волейбола, так как требуется выверенное до миллисекунд взаимодействие с учетом действий как связующего, так и нападающего соперника. Даже без мяча правильное освоение техники блокирования требует вдумчивого подхода. Самое главное – выбор места и момента времени прыжка. Не менее важен и корректный сброс рук.

Блокирование по праву считается самым эффективным методом защиты, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.

Виды блокирования: *Блокирование, выполненное одним игроком, называется одиночным; блок, поставленный двумя или тремя игроками — групповым, или коллективным*

Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при атаках с низких передач — одновременно с ним, при атаках на взлёте — раньше атакующего.

При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Выполняться блокирование может как с места, так и после передвижения. При одиночном неподвижном *зонном* блоке игрок закрывает определённую зону своей половины площадки, при подвижном *ловящем*, он пытается закрыть истинное направление нападающего удара. Отражение атак с высоких передач и ударов с переводом осуществляется, как правило, при групповом блоке. При этом место для прыжка выбирает игрок, блокирующий ходовое направление, а другие «пристраиваются» к нему.

### **Техника приема мяча одной рукой в падении вперед.**

Техника приема мяча одной рукой позволяет расширить общий сектор обороняемой площадки. Благодаря своей эффективности данная техника получила широкое распространение среди игроков в защите.

Применение техники приема мяча в нижней позиции является необходимым в случае неожиданной смены траектории мяча. Владение техникой приема мяча с падением увеличивает активность игрока, а также расширяет спектр движений волейболистов. Мужчины-волейболисты широко используют прием мяча в нижней точке, опираясь на руки, с последующим перекатом на грудь-живот. Применение данной техники женщинами строго противопоказано из-за анатомно-физиологического строения организма.

Процесс движения можно условно разделить на несколько этапов: *перемещение по сектору с завершающим шагом-выпадом, толчок от опорной точки, стадия приема мяча с последующим падением с опорой на руки и*

*перекатом на грудь-живот.* Во время выполнения последней стадии движения игрок выпрямляет правую ногу и перемещает центр тяжести на согнутую левую ногу, направленную к движению мяча. Общий наклон туловища существенно увеличивается. В данном положении руки игрока опущены и слегка отведены для выполнения махового движения. Стадия отталкивания сопровождается полным выпрямлением левой ноги и выполнением толчкового движения.

Все перечисленные движения смещают центр тяжести вперед и вверх, туловище смещается вперед, а руки принимают положение приема мяча. Находясь в безопорной стадии, левая нога совершает толчок от опорной точки и перемещается к правой ноге. За счет перемещения туловища игрока вперед и вверх угол наклона к горизонтальной плоскости значительно возрастает. Удар по мячу проводится кистью правой руки по нижней части. При этом можно использовать напряженную вогнутую сторону ладони, тыльную сторону, либо кулак руки. Движение правой руки осуществляется в противоположном направлении движения левой руки, которая перемещается вниз для создания надежной опоры.

### **Тактика игры.**

Под тактикой следует понимать целесообразные согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы на соревнованиях.

Одной из главных задач тактической подготовки является моделирование в тренировочном процессе соревнований с предстоящим противником. Важное место занимают индивидуальные и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровой обстановки, выбором места на площадке и выполнением спортивной техники. Вторые связаны с применением тактических комбинаций и систем игры.

Средства тактики - объединяют все действия игрока без мяча: предвидение действий противника, перемещения по площадке, выбор места, активное ведение игры, волевые проявления, все технические приемы и их разновидности.

Встречаются ситуации, когда самые быстрые реакции игроков бывают недостаточными для необходимых скоростных передвижений, скорость полета мяча во много раз превышает скорость передвижения человека. В таких ситуациях на помощь участникам приходит умение предвидеть действия игроков, заранее выходить в нужную позицию (запоминание различных ситуаций).

### Перемещение по площадке осуществляется:

- а) для выбора места при приеме мяча от нападающего или обманного

удара;

- б) для выбора места при блокировании;
- в) для выполнения нападающих ударов и от-влекающих проходов к сетке;
- г) для выбора места в момент приема мяча с подачи;
- д) для выхода разыгрывающего игрока задней линии к сетке.

Перемещение по площадке и выбор места при игре в защите - действия волейболиста в зоне, не закрытой блоком. Волейболист, находясь в игровой стойке, располагается в дальней части своей зоны, ведет наблюдение за развертыванием атаки. В результате игровой ситуации он перемещается по площадке, не прекращая вести наблюдение и, наконец, выбирает место, принимая исходное положение для приема мяча от нападающего удара.

В момент вылета мяча из рук разыгрывающего игрока и разбега нападающего - волейболист, выбирающий место, начиная движение из исходной позиции, отталкивается левой ногой от опоры, переходит в двойную опору, после чего выполняет шаг левой ногой. Начало прыжка нападающего соответствует окончанию переднего шага и двойная опора защитника.

### **Игровые эстафеты с использованием элементов волейбола.**

#### Поймай и передай

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят студенты – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки студенты стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

#### Мяч капитану

Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном преподавателем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполняют

передачу своим капитану

#### Мяч в обруче

Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

#### Мяч над головой

Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу преподавателя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Студент, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 3–5 минут.

### ***Задания к практическим занятиям:***

#### *Практическое занятие № 5.*

#### 3 семестр

1. Освоение техники перемещений.
2. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.
3. Обучение техники приема мяча одной рукой в падении вперед.
4. Техника блокирования.
5. Техника безопасности игры.
6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### *Практическое занятие № 5.*

#### 4 семестр

1. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.
2. Техника безопасности игры.
3. Групповые и командные действия игроков в игре.
4. Учебная игра.
5. Правила и судейство игры.
6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Практическое занятие № 5.

5 семестр

1. Тактика игры.
2. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.
3. Игровые эстафеты с использованием элементов волейбола.
4. Обучение судейству игры.
5. Учебная игра по правилам. Правила игры.
6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Практическое занятие № 5.

6 семестр

1. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: приём, передача, удар.
2. Закрепление техники приема мяча одной рукой в падении вперед.
3. Групповые и командные действия игроков в игре.
4. Проведение учебной игры.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Практическое занятие № 5.

7 семестр

1. Повторение тактики игры.
2. Повторение правил судейства игры.
3. Игровые эстафеты с использованием элементов волейбола.
4. Учебная игра по правилам.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 3 -5 минут.

## **Раздел 6. Тема: Настольный теннис**

### ***Теоретическая часть***

Настольный теннис впервые появился в Великобритании в конце XIX века.

В нашей стране этот вид спорта получил распространение в 20-е годы XX века, затем потерял популярность и появился вновь в 60-е годы. Международная федерация настольного тенниса создана в 1926 г. чемпионаты мира проводятся с 1926 г., в настоящее время каждые 2 года. В 1957 г. создан Европейский Союз настольного тенниса, который с 1958 г. через каждые два года проводит чемпионаты Европы. Олимпийские состязания по настольному теннису проводятся с 1894 года.

Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость.

Настольный теннис – это распространенная во всем мире игра из ГРУППЫ игр с ответным ударом. В соревнованиях могут играть от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра). 2 игрока или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи начинается розыгрыш очка, и мяч должен быть послан на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным необходимый ответный удар.

Стол имеет размер 152,5 x 273,3 см с высотой над полом 76,2 см. темно-зеленая сетка высотой 15,25 см делит стол на две равные половины. Мяч из целлулоида или пластика имеет вес от 2,4 до 2,53 г.

Подачу следует осуществлять так, чтобы она была видна судье. Она проводится за задней линией стола или ее предполагаемого удлинения. Мяч подбрасывается почти вертикально от плоской руки и только тогда по нему производится удар, когда он находится в движении вниз. Он должен сначала коснуться игровой поверхности падающей ракетки, прежде, чем он непосредственно через сетку или огибая ее перелетит на игровую поверхность соперника. В партии переход подачи происходит после 5 набранных очков. Игрок, который первым наберет 21 очко становится победителем партии. При равном количестве очков по 20:20 играют до тех пор, пока один игрок не добьется преимущества в два очка. Очко приобретается за счет ошибки соперника.

Ошибки: неоднократное касание мяча на игровой поверхности, забрасывание мяча (в сетку, за игровое поле), 2-разовый удар по мячу одной стороной, касание туловищем игровой поверхности (за исключением руки, ведущей ракетку) или мяча, касание сетки, движение стола, пропуск мяча, правильно посланного соперником, подача не по правилам.

Парная игра. Мяч из поля подачи по диагонали отсылается в поле подачи соперника. Подающий определяется по предпринятому перед началом первой партии выбору. Первый принимающий – следующий подающий и партнер

первого подающего – следующий принимающий и т.д. после каждой партии порядок подачи меняется.

### **Основы техники и тактики игры.**

Техника — основа тактики, а тактика предполагает сочетание различных технических приемов. Степень развития техники определяет темпы роста мастерства спортсмена и успехи его в соревнованиях. Поэтому нужно уделять серьезное внимание технике игры, отводить много времени на то, чтобы заложить основы техники. Однако хорошая техника еще не делает игрока, а потому технику нужно сочетать с тактикой. Требования, предъявляемые тактикой, могут стимулировать развитие техники. Поэтому тренировки, направленные на совершенствование техники, должны основываться на требованиях практики и проводиться в соответствии с требованиями тактики. Вместе с тем, несмотря на то, что техника является основой тактики, тренировки технического плана не могут заменить тренировки тактической направленности. Необходимы специальные занятия по тактике, чтобы научиться лучше применять технические приемы в игре. А при обучении тактике важно непрерывно укреплять и повышать уровень техники.

Необходимым условием достижения высокого спортивного мастерства является физическая подготовка. Совершенствование техники и тактики опирается на совершенствование физической подготовки, особенно на развитие специальных качеств, таких, как способность быстро реагировать и принимать решение, скорость движений и взрывная сила удара по мячу, способность регулировать движения и угол наклона ракетки, а также высокая координированность и умение соединять отдельные движения в непрерывные действия и т. д. Они непосредственно связаны с качеством и эффективностью движений, с уровнем техники и тактики.

### **Способ держания ракетки.**

Способ держания ракетки называют «хваткой». От нее во многом зависит дальнейшее освоение техники игры.

Различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватку. Названия способов держания ракетки происходят от положения ее оси относительно горизонта.

- При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как мы обычно держим авторучку, вот почему ее часто называют «хватка пером». Остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой. Эта хватка обеспечивает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять

сложные, сильно крученые подачи. Но такой хваткой удобно отбивать мячи лишь ладонной стороной ракетки. В европейском настольном теннисе и в нашей стране «хватка пером» непопулярна.

- При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь руки по диагонали. Такой способ держания ракетки в обиходе называют «хваткой ножа», что действительно очень похоже.

#### **Исходное положение.**

Подготовка к любому удару начинается из исходного положения. От правильности принятой позы на старте зависит быстрота реагирования на мяч и скорость дальнейших подготовительных действий.

В исходных положениях теннисист обращен лицом к сетке, плечевой пояс верхних конечностей расположен параллельно ей, плечи несколько опущены. Туловище образует с бедром угол в пределах  $120^\circ$ , оно наклонено вперед, продольная ось тела с плоскостью опоры в пределах  $150^\circ$ . Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты. Стопы параллельны друг другу и удерживают вес тела на «подушечках» стоп, пятка чуть приподнята над опорой. Ракетка удерживается двумя руками на уровне пояса. Головка ракетки обращена к сетке. В локтевом суставе руки согнуты до угла приблизительно  $135-150^\circ$ . Голова несколько разогнута относительно туловища, взор обращен в сторону соперника. Такое исходное положение предшествует почти всем теннисным ударам.

При приеме подачи надо уметь очень быстро реагировать на мяч и внимательно следить за направлением движения ракетки противника в момент ее соприкосновения с мячом, чтобы определить, какое вращение придано ему при подаче.

#### **Приемы мяча при подаче**

Если ракетка противника при выполнении подачи движется вверх, мяч наверняка будет иметь верхнее вращение. Для приема такой подачи ракетку необходимо наклонить вперед к сетке и ответить сильным «накатом». Ракетка должна пройти по касательной от средней до верхней части мяча.

Если при подаче ракетка противника движется вниз, мяч будет иметь нижнее вращение. Для приема такой подачи мяч необходимо протащить по игровой поверхности ракетки от ее средней до нижней части.

Если ракетка противника при подаче движется вправо или влево, мяч будет

иметь боковое вращение. Для его приема ракета должна двигаться в направлении, обратном направлению движения ракеты противника при выполнении подачи (если ракета противника при производстве подачи двигалась вправо, то ракета принимающего игрока должна для отражения этой подачи двигаться влево, и наоборот).

Вращение мяча при подаче редко бывает только верхним или только нижним. Обычно к верхнему или нижнему вращению добавляется правое или левое боковое вращение, поэтому при приеме подачи надо уметь определить не только верхнее или нижнее вращение, но и какое боковое вращение придано мячу. Если в момент подачи ракета противника движется влево и вверх, то мяч получит и верхнее и левое боковое вращение. Принимая такую подачу, лучше всего направить ее на правый угол противника, прижимая при этом мяч немного вниз. Если при подаче ракета противника движется вправо и вниз, мяч получит нижнее и правое боковое вращение. Эту подачу следует отражать на левый угол противника, приподнимая одновременно мяч вверх.

Поддачи с различным вращением мяча для игрока нападения имеют большее значение, чем для игрока защиты, так как при приеме подач нападающий совершает больше ошибок, чем защитник. Поэтому, если неясен характер вращения мяча, поданного противником, не следует спешить с ударом, особенно с левым, а лучше отразить такую подачу «подставкой». Иногда такую подачу можно отыграть на сторону противника «толчком» или контрударом, изменив при этом направление мяча.

Когда противник выполняет подачу слева, игрок для ее приема должен заранее переместиться ближе к левому углу, а когда подача производится противником справа, исходная позиция принимающего игрока перемещается вправо от середины стола.

### **Вращение мяча.**

Сильные вращения значительно влияют на траекторию полёта мяча, а также на отскок от стола и от ракетки соперника. Чем сильнее вращение, тем существеннее изменения траектории полёта и отскока мяча.

Вращение в настольном теннисе возникает, если удар приходится не в центр мяча, строго навстречу оси его полёта, а проводится по касательной. Один из основных вопросов игровой практики как раз и заключается в том, как бить по мячу: так, чтобы большая часть силы удара перешла в скорость (в этом случае удар проводится строго по центру мяча), или так, чтобы она преобразовывалась во вращение. Когда сила переходит в скорость, мы говорим о "плоских" ударах, когда во вращение, мы говорим о "топ-спине" или подрезке, в зависимости от

направления вращения мяча.

Сила вращения зависит от следующих факторов:

-Для того, чтобы сила удара преобразовалась во вращение, бить по мячу надо по касательной траектории его полёта. Скорость и направление вращения будут зависеть от величины угла и точки, по которой ударит ракетка (ближе или дальше от центра мяча, сверху или снизу), а также от собственных скоростей ракетки и мяча непосредственно перед ударом.

-Чем лучше сцепление поверхности накладки и чем она эластичнее, тем сильнее вращение. Благодаря высокому коэффициенту трения мяч, который ударили по касательной относительно траектории его полёта, как бы "цепляется" за поверхность накладки и таким образом приобретает сильное вращение.

-Чем быстрее выполняется движение ракетки, тем более сильное вращение получает мяч.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 3 -5 минут.

### ***Задания к практическим занятиям:***

#### ***Практическое занятие № 6.***

#### **3 семестр**

1. Обучение основам техники и тактики игры. Способ держания ракетки.
2. Освоение исходного положения.
3. Обучение основным приемам мяча.
4. Правила игры и судейство.
5. Учебная игра.
6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### ***Практическое занятие № 6.***

#### **4 семестр**

1. Совершенствование изученных приемов игры.
2. Совершенствование техники и тактики игры.
3. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.
4. Правила и судейство игры.
5. Учебная игра.

6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Практическое занятие № 6.

5 семестр

1. Совершенствование изученных приемов игры.
2. Вращение мяча.
3. Отработка и совершенствование подач: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.
4. Чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
5. Правила и судейство игры.
6. Учебная игра.
7. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Практическое занятие № 6.

6 семестр

1. Повторение основ техники и тактики игры.
2. Упражнение для отработки приема мяча.
3. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с верхним вращением мяча и то же с вращением мяча вверх и в сторону.
4. Учебная игра.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Практическое занятие № 6.

7 семестр

1. Совершенствование изученных приемов игры.
2. Отработка и совершенствование подач: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.
3. Повторение правил судейства.
4. Учебная игра.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 3 -5 минут.

## **Раздел 7. Тема: Футбол**

### ***Теоретическая часть***

Футбол – известная и любимая многими командная игра. Кто первый изобрел такую игру до сегодняшнего времени точно неизвестно. Во всем мире датой рождения футбола считается 1863 год, а страной подарившей миру эту забаву – Англия.

Футбол- это командная игра, в которой играют две команды, состоящие из 7-11 человек. Главная цель игры – забить как можно большее количество голов (футбольных мячей) в ворота противника и не допустить гола в свои ворота. Победу одержит та команда, на счету которой будет большее количество забитых мячей.

Футбольная игра называется матчем и состоит из двух таймов по 45 минут каждый. Если по прошествии этого времени счет команд будет равным, то назначается дополнительное время, в виде двух матчей по 15 минут. Если и после этого победителя не будет выявлено, то назначают серию пенальти. Пенальти – это удар с расстояния 11 метров по воротам противника, которые защищает только вратарь. В зависимости от регламента игры ничья – это тоже возможный результат. Согласно регламентированным правилам, для футбольной игры пригодным считается мяч, который соответствует таким требованиям:

- форма – сферическая,
- материал — кожа или пригодный для этих целей кожзаменитель,
- размер – 5,
- длина окружности – 68-70см,
- вес мяча – 410 — 450 г,
- давление – 0,6 — 1,1 атмосферы.

Играют в футбол на специальной площадке – футбольном поле. Поле это имеет форму прямоугольника, его длина и ширина регламентируются правилами. Покрытие поля может быть естественным и искусственным. В качестве естественного покрытия футбольного поля используется специальная трава. Искусственным покрытием служит «ковер» из синтетического материала зеленого цвета.

Футбольный матч состоит из двух таймов по 45 минут, между которыми есть перерыв, не превышающий 15 минут. 90 минут матча называются основным игровым временем. В основное время засчитываются и всевозможные задержки, связанные с нарушениями правил игры или травмами игроков.

По окончании основного игрового времени рефери (футбольный судья) может назначить добавленное время, чтобы компенсировать потери во время основного времени.

Основной состав каждой команды включает 11 человек. У каждого игрока могут быть свои функции: защитника (бэка), полузащитника (хавбэка),

нападающего (форварда). Отдельно выделяется вратарь (голкипер) – игрок, защищающий ворота. Форма вратаря отличается от формы остальных игроков обеих команд и от формы судей матча.

Во время матча каждая команда имеет право заменить любого из своих игроков запасным. В международных матчах или матчах национальных федераций максимальное число замен равно трем, в матчах национальных лиг – не более 6.

Замена игрока разрешается во время остановки игры, только со средней линии поля (линии, которая делит поле пополам). Список игроков замены команды должны предоставить судье до начала матча.

Главная задача команды – забить гол противнику и защитить свои ворота от голов. Если команда забивает гол в собственные ворота, то такой гол называется автоголом. Автогол, за исключением некоторых случаев, предусмотренных Правилами, засчитывается.

В футболе игроки ведут мяч только ногами. Разрешается также принимать удары головой или грудью, но не руками. Брать мяч в руки разрешается голкиперу после забитого гола или игроку при вбрасывании мяча.

### **Техника ловли мяча вратарем**

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря.

Успешное выполнение технических приемов во многом определяется готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности является целесообразное исходное положение вратаря. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (ноги на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые Руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь - вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагом, прыжки и падения.

Ловля мяча - основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколетящими и опускающимися мячами. Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед-вверх (в зависимости от уровня полета мяча) слегка согнутые руки Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную “полусферу”. Расстояние между большими пальцами незначительно (3-5 см).

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря. В подготовительной фазе руки выносятся в сторону - вперед по направлению полета мяча. Кисти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач (“прострелов” вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.

### **Техника вбрасывания мяча.**

Единственный прием, который выполняют полевые игроки руками — вбрасывание мяча; его относят к технически не сложным действиям. Структура движений при вбрасывании практически полностью определяется правилами футбола. Несмотря на простоту выполнения, данный прием является значимым, так как он используется для ввода мяча в игру после его потери противником.

Мяч вбрасывают двумя руками из-за головы. Упражнение выполняют с места или с небольшого разбега. В момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами, в то же время, ему не разрешается пересекать боковую линию. При вбрасывании мяч берется в руки так, чтобы кисти с расставленными пальцами обхватывали его сбоку, а большие пальцы почти соприкасались. Подготовительной фазой упражнения является замах. Исходное положение — стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх — за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе; вес тела находится назади расположенной ноге (в положении шага). Рабочая фаза — бросок

— начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

### **Открывание игрока в футболе.**

Пытаясь проникнуть в свободную зону, где можно было бы получить мяч, не встречая непосредственного сопротивления, атакующие много маневрируют. Задача игроков обороны — воспрепятствовать таким маневрам.

В районе, где можно получить своевременную и точную (как говорят, острую) передачу, игроки, ожидающие мяч, открываются. Помогает освободиться от опеки соперника знание «законов» открывания.

#### Рассмотрим несколько способов открывания игрока:

1. Внезапно сорваться с места (памятуя о том, что сопернику надо иметь время на ответную реакцию и развернуться в сторону движения подопечного). Способ очень эффективен, если у нападающего хорошая стартовая скорость.

2. Внимательный опекун не позволит сопернику убежать так просто. Против таких сторожей надо применять перед стартом ложные движения. Иногда бывает достаточно шага (но шага достоверного) в сторону и открыться в противоположную сторону.

3. Когда одними простыми финтами не обойтись, надо построить действия на ложном маневре, в ином направлении, а истинный сделать в том направлении, в котором было намечено.

4. Можно отвлечь внимание от себя каким-то сигналом (голосом, жестом) одному из партнеров.

5. Опекуна, от которого трудно оторваться, можно, как говорят, водить за нос — открываться не для себя, а для партнеров, освобождая для них свою зону.

Открывание требует энергичных, активных действий, согласованных с действиями партнеров. Особую ценность имеет открывание, при котором партнер может сделать передачу, резко обостряющую ситуацию (обычно в зоне мяча или в зоне удара).

Уметь открываться должны все полевые игроки. Без этого умения не может быть ни стремительных атак, ни опасных моментов у ворот соперников, ни голов.

### **Закрывание игрока в футболе.**

Если открывание выражает желание игрока быть активным, полезным для команды в атаке, то цель закрывания — подавить у подопечного это желание, максимально снизить активность соперника.

Закрывание требует от игрока отличной реакции, тренированного распределенного внимания, а также разворотливости, высокой стартовой скорости.

Закрывать игрока — значит занять по отношению к нему такую позицию, которая лишила бы его активности, возможности беспрепятственно выходить на свободное место, получать мяч в ноги. Закрывать игрок ограничен в своих действиях, на него мало играют, его плохо видят.

Разных игроков надо и закрывать по-разному. Но принципы закрывания одинаковы для всех.

1. Закрывающий всегда должен быть ближе к своим воротам. На какой дистанции закрывать игрока? Если передача мяча может быть точной (на свободное место или в ноги), надо закрывать игрока ближе к нему (но с учетом быстроты реакции и стартовой скорости у борющихся за мяч). Уступает закрывающий подопечному в скорости — расположиться дальше от него, превосходит — расположиться ближе. Надо учитывать и удаленность подопечного от мяча. На дистанции длинной передачи можно закрывать подопечного с большим зазором: за время полета мяча (до 3 сек.) закрывающий всегда может скорректировать свою позицию.

2. Позиция опекуна должна быть с внутренней стороны поля по отношению к мячу. При поперечной передаче с фланга опекун тоже занимает позицию ближе к своим воротам и немного впереди (по отношению к мячу).

3. Плотнo (с наименьшим зазором) закрывают игрока вблизи мяча и в зоне удара, где подопечный может сыграть в одно касание (а в штрафной площади, при атаке с фланга, даже поразить, ворота).

В статическом положении закрыть игрока нетрудно. Трудности возникают, когда тот начинает маневрировать, и маневрировать на скорости, да еще неизвестно, с какими намерениями. Как ни трудно научиться закрывать соперника, но уметь это должны все игроки, наделяемые основными оборонительными функциями (особенно защитники и полузащитники).

Персональная опека, основанная на закрывании игрока, — необходимый элемент тактики футбола.

### **Техника передачи мяча и обманные движения.**

Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания благоприятных условий для дальнейшего ведения игры. Обманные движения относятся к тем приемам техники, использование которых практически всегда предполагает вступление в единоборство с противником. Эффективное применение финтов способствует успешному решению многих тактических задач.

Качество выполнения финтов определяется уровнем развития у игрока таких физических качеств, как быстрота, скоростно-силовые качества, ловкость; лимитируется степенью психологической подготовленности и наличием умения импровизировать.

Финты могут выполняться с мячом или без мяча. Обманные движения без мяча являются органической частью техники передвижений. К ним относят: ускорения, ускорения с изменением скорости и направления бега и т.п. Финтами без мяча пользуются нападающие — для освобождения от опеки соперника и выхода на свободную позицию с целью овладения мячом. Часто применяют данный прием и игроки линии защиты — они провоцируют противника, ведущего мяч, на утрату контроля над мячом. Ложные телодвижения выполняют и вратари — с целью вынудить соперника нанести удар именно в ту часть ворот, к защите которой они подготовились. Кроме того, голкиперы успешно пользуются такими финтами и на выходах. Необходимо отметить, что рассматриваемый прием эффективно применяется также для создания искусственного офсайда.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений с мячом: “уходом”, “ударом”, “остановкой”. Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности. Так, финты с мячом дифференцируют в зависимости от места и положения, которое занимает противник во время выполнения игроком финта — спереди, сбоку, сзади.

### **Отбор мяча**

Отбор мяча выполняется, в основном, в момент приема мяча соперником или во время его ведения. Эффективность использования отбора обуславливается ситуационными способностями футболиста, т.е. способностями точно оценить расстояние до соперника и мяча, скорость их перемещения, расположение игроков и т.п. Если противник ведет мяч, то его следует атаковать, когда он несколько отпустит мяч от себя; в данный момент необходимо сделать рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполнить отбор.

Известно две разновидности отбора мяча: полный и неполный отбор. При полном отборе мячом овладевают сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В зависимости от сложившейся на поле ситуации для отбора мяча применяют также специальные способы реализации данного приема: в выпаде, в

подкате, прыжком.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 3 -5 минут.

### **Задания к практическим занятиям:**

#### Практическое занятие № 7

#### 3 семестр

1. Отработка ловли низких, полуввысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.
2. Обучение вбрасыванию мяча.
3. Открывание игрока в футболе.
4. Закрывание игрока в футболе.
5. Правила игры. Учебная игра.
6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Практическое занятие № 7

#### 4 семестр

1. Закрепление ранее изученных приёмов игры.
2. Отработка ловли низких, полуввысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.
3. Техника вбрасывание мяча.
4. Обучение техники открывания.
5. Обучение техники закрывания.
6. Учебная игра.
7. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Практическое занятие № 7

#### 5 семестр

1. Совершенствование техники передачи мяча и обманные движения.
2. Отбор мяча.
3. Обучение технике игры вратаря: основная стойка вратаря, ловля катящихся и низко летящих мячей, ловля полуввысоких мячей.
4. Совершенствование техники вбрасывание мяча.
5. Учебная игра.
6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Практическое занятие № 7

#### 6 семестр

1. Повторение техники и тактики игры.

2. Упражнение для отработки техники открывания и закрывания игрока в футболе
3. Правила игры. Учебная игра.
4. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Практическое занятие № 7

#### 7 семестр

1. Повторение техники ловли низких, полуввысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.
2. Совершенствование техники вбрасывание мяча.
3. Правила игры. Учебная игра.
4. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

### **Раздел 8. Тема: Фитнес-аэробика**

#### ***Теоретическая часть***

Аэробика – это комплексы физических упражнений, выполняемых как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку. Еще в античном мире танцы, а также физические упражнения, в частности выполняемые и под музыку, использовались для развития хорошей осанки, походки, пластичности движения, наконец, силы и выносливости. 5 и 6 вв. до н.э. - период высочайшего внутреннего расцвета Греции, давшей в каждой области интеллектуальной деятельности выдающихся представителей. Это время вошло в историю как «золотой век Перикла». Греческая философия и наука, в отличие от других культур Древнего мира, испытывала на себе наименьшие религиозные ограничения. В результате взаимодействия греческой культуры с культурными традициями стран Востока образовалась самобытная эллиническая культура, ставшая впоследствии основой европейской цивилизации. Частью этой культуры была и физическая культура как олимпийское движение, где демонстрировались максимальные возможности человека, и как метод врачевания, что нашло отражение в первых сочинениях древнегреческих врачей, в первую очередь Гиппократ, который по праву считается отцом современной медицины.

В общей сложности специалисты насчитывают около 200 различных программ аэробики.

#### Виды аэробики:

Аэробика классическая (базовая) - это наиболее распространенный, устойчивый вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимна-

стических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту поточным или серийно-поточным методом. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики - развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Степ-аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Уже в середине 90-х годов в США ею занималось около 9 млн. людей. В таких странах, как США, Германия, Дания, Швеция и др., степ-аэробика составляет около 50% от всех видов аэробики. Особенностью ее является использование специальной степ-платформы, производство которой стало развиваться с выходом этой разновидности на «аэробическую сцену». Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку. С ее помощью одновременно проводят занятия с людьми различной подготовленности, т.е. индивидуализируют процесс. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 км в час. В основе степ-аэробики лежит, главным образом, хореография базовой аэробики, что не исключает, однако, включение различных танцевальных стилей аэробики, силовой аэробики и других смешанных видов.

Слайд-аэробика. В данном виде аэробики используется специальное полимерное покрытие и специальная обувь. Размер покрытия: 183 см в длину и 61 см в ширину. Упражнения напоминают движения конькобежца. Научные исследования показали, что занятия на «слайде» являются высокоинтенсивным видом оздоровительной тренировки. В процессе занятий развивается выносливость, координация движений, чувство равновесия и общая ловкость, а также тонизируются мышцы ног, особенно приводящие и отводящие мышцы бедра. В повседневной жизни большинство видов движений человека совершается в сагиттальной плоскости по направлению вверх-вниз, вперед-назад. Фронтальная плоскость используется редко. Слайд-аэробика компенсирует этот пробел, при этом организм испытывает минимальную биомеханическую нагрузку. За 30 мин тренировки на слайде у человека весом 68 кг сгорает около 250 ккал.

Аэробика с элементами боевых видов спорта. Большой популярностью у молодежи пользуется также аэробика с элементами бокса и кикбоксинга, ушу,

дзюдо и т.п. благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развивается выносливость, ловкость, быстрота реакции, снимаются излишняя агрессивность, психическая напряженность. В рамках процесса оздоровительной тренировки с элементами бокса можно применять специальные перчатки, груши. Наибольшей популярностью в настоящее время пользуются кибо, тайчи, карате-аэробика.

Виды аэробики с силовой направленностью. Боди-шейпинг, боди-стайлинг, боди-кондиционная аэробика, программа для мышц живота, спины и ног, система таргеттонинг - синонимы процесса оздоровительной тренировки с явной выраженной силовой направленности, но учитывающие основные закономерности построения урока аэробики: под музыку, поточным методом и др. В этих видах аэробики широко используются гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры различной конструкции, медболлы (0.5 до 5 кг.), гимнастические палки различного веса (body bar).

В последние годы все наиболее популярной становится фитнес-аэробика, доступная детям и взрослым. Развитием и популяризацией этого вида спорта занимается международная организация FISAF. Проводятся чемпионаты мира и Европы, международные турниры среди детей, подростков и взрослых. Программа соревнований состоит из трех номинаций:

- классическая аэробика
- степ - аэробика
- танцевальная аэробика - фанк/хип-хоп.

Упражнения длительностью две минуты выполняются 5-8 спортсменами на площадке 12x12 м. Упражнения оцениваются тремя судейскими бригадами (первая бригада оценивает технику, вторая артистичность, третья, состоящая из судей специалистов, - соответствие композиции данному виду).

### **Основы аэробики**

Основа занятий — аэробикой-это однотипные движения, которые можно называть профилирующими или базовыми. Профилирующие упражнения лежат в основе начальных этапов формирования двигательных навыков при изучении каждой группы однотипных движений. Изучение базового движения может осуществляться несколькими методами: словесным, методом показа, методом целостного разучивания упражнений и методом расчлененного разучивания. Структура занятия оздоровительной аэробикой такова:

Разминка, аэробная часть, «заминка», партерные упражнения, заключительная «заминка». Аэробная часть занятия в классической аэробике строится на основе разнообразных базовых шагов и прыжков.

## **Основные базовые шаги**

Базовые шаги с движениями руками составляют значительную часть аэробной части занятия.

1. Базовый шаг. Шагом правой на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (и. п.). Выполняется на 4 счета. Аналогично с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе. И.п. – ноги вместе, «раз» - правую (левую) ногу ставим на один край платформы, «два» - левую (правую) ногу ставим на другой край платформы, «три» - правой (левой) ногой спускаемся на пол, «четыре» - и.п.
3. Step-cross “Sc”. И.п. – ноги вместе, «раз» - правую (левую) ногу ставим на противоположный край платформы от ведущей ноги, «два» - левую (правую) ногу скрестно спереди на другой край платформы, «три» - правой (левой) ногой сходим со ступа, «четыре» - и.п.
4. Mambo “Mb”. И.п. – ноги вместе на полу, «раз» - правой (левой) ногой подъем на ступ, «два» - левой (правой) ногой делаем переступку на полу, «три» - правой (левой) ногой сходим с платформы назад, «четыре» - переступаем левой (правой) ногой.
5. Pivot “Pt”. Движение выполняется аналогично движению mambo, только с поворотом.

## **Силовая аэробика.**

Силовые тренировки - это комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы.

Силовая аэробика - комплекс упражнений предполагают максимальное воздействие на мышцы верхнего плечевого пояса, мышц живота, ягодиц и бедра. Ее достоинствами является то, что во время выполнения хорошо нагружается сердечно-сосудистая система и эффективно ускоряется обмен веществ. Поэтому не стоит забывать и о жиросжигающем эффекте силовой аэробики.

Эффективный сброс веса с долговременным результатом возможен только при грамотном совмещении аэробных и силовых тренировок.

Упражнения на силу-это различные упражнения силового характера, большинство из которых выполняется в партере. Исходные положения и техника выполнения этих упражнений подобраны таким образом, чтобы обеспечить избирательное воздействие на различные группы мышц.

Первые минут пять-десять отводятся подготовительным упражнениям, разминающим тело целиком. После того, как разминка закончилась, наступает

основная часть тренировки. Здесь активно нагружаются плечевые мышцы, ягодичные, мышцы ног и брюшного пресса. Последовательность упражнений может меняться. То есть, можно идти по принципу снизу-вверх, то есть от ног к плечам. Можно идти сверху-вниз, от плеч к ногам. Бывает, что пресс тренируется отдельно, но может быть включен в основную последовательность упражнений. Для достижения максимального эффекта в 1 упражнении задействуют как можно больше мышц. Распространены различные наклоны и выпады. Одним из ярких примеров силового-аэробного тренинга можно считать круговую тренировку.

Регулярные силовые тренировки увеличивают размер и силу мышечных волокон. Они также укрепляют сухожилия, связки и кости. Все эти изменения положительно влияют на твоё физическое состояние, внешний вид и метаболизм, одновременно снижая риск заболеваний суставов и мышечных болей.

Мышцы - это метаболически активные ткани. Это означает, что тем больше твоя мышечная масса, тем быстрее твой уровень метаболизма в состоянии покоя. Таким образом, силовые тренировки являются важнейшей частью процесса похудения.

### **Стретчинг в степ-аэробике**

В зависимости от целей занятий стретчинг в степ-аэробике используется:

- в разминке для подготовки мышц к тренировке;
- для развития гибкости и эластичности мышц как отдельное занятие;
- как процесс расслабления всего тела в заключительной части фитнес-программы.

### **Основные принципы правильной тренировки:**

- должны быть проработаны все основные части тела (особое внимание уделите мышцам туловища);
- обязательно медленное и ровное дыхание и совершенно не нужна его задержка.
- каждое упражнение начинайте с вдоха (исключение – только при различных наклонах);
- основные упражнения выполняются в положении сидя и лежа;
- максимальная концентрация именно на той части тела, которую растягивают;
- временные рамки занятия – 20-55 минут до трех раз в неделю.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 3 -5 минут.

### ***Задания к практическим занятиям:***

#### **Практическое занятие № 8**

### 3 семестр

1. Разминка- разогревание, подготовка к напряженной и интенсивной работе.
2. Комплекс аэробных упражнений на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений, вовлечением в работу все большего количества мышечных групп.
3. Контроль и самоконтроль за физическим состоянием.
4. Основы йоги.
5. Комплекс упражнений с из 26–30 движений.
6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Практическое занятие № 8

### 4 семестр

1. Разминка- разогревание, подготовка к напряженной и интенсивной работе.
2. Комплексы силовых упражнений, продолжительностью 10-15 мин, для мышц туловища, плечевого и тазового пояса, ног, способствующие укреплению мышечного корсета.
3. Использование упражнений в перемещениях собственного тела и с дополнительными отягощениями (гантелями, амортизаторами и т.п.).
4. Контроль и самоконтроль за физическим состоянием.
5. Основные осанны йоги.
6. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 5- 10 движений.
7. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Практическое занятие № 8

### 5 семестр

1. Техника дыхания при выполнении комплекса упражнений.
2. Степ- аэробика. Основные виды базовых шагов на степ-плат форму, движения руками, базовые шаги с движениями руками.
3. Обучение техники выполнения основным осаннам йоги.
4. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 10–15 движений.
5. Основы релаксации.
6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Практическое занятие № 8

### 6 семестр

1. Разминка- разогревание, подготовка к напряженной и интенсивной работе.
2. Предварительный стретчинг.
3. Закрепление раннее изученных степ-шагов
4. Использование упражнений в перемещениях собственного тела и с дополнительными отягощениями (гантелями, амортизаторами и т.п.).
5. Выполнение комплекса упражнений на расслабление мышц.
6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

### Практическое занятие № 8

#### 7 семестр

1. Разминка- разогревание, подготовка к напряженной и интенсивной работе.
2. Закрепления техники изученных степ-шагов методом многократного повторения
3. Приседание и подъем ног.
4. Выпады и поднятие колена.
5. Динамическая планка.
6. Выполнение комплекса упражнений на расслабление мышц.
7. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 3 -5 минут.

## **Раздел 9.Тема: Атлетическая гимнастика**

### **Теоретическая часть**

На обязательных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» необходимо использовать только те системы физических упражнений, которые обеспечивают повышенную двигательную активность.

Древние рисунки, мозаики, барельефы, письменные источники свидетельствуют, что уже в древние времена в Египте, Ираке, Китае и Греции мужчины демонстрировали свою силу, именно этот момент можно считать точкой отсчета истории пауэрлифтинга. В последние годы китайской династии Чу (1122-249 г.г. до нашей эры) призываемые в армию проходили испытания, в которые входила проверка способности поднимать большие отягощения. Известно пристрастие к физическим упражнениям в Древней Греции. Сохранилось множество свидетельств о невероятных силовых достижениях. Например, великий греческий атлет Теаген (3 столетие до нашей эры) в возрасте девяти лет перенёс на значительное расстояние бронзовую статую. Большими физическими способностями отличался народ провинции Кротон, где появился самый известный

в Греции силач Милон. Милон поднимал на плечи четырёхгодовалого быка и проходил с ним по всей окружности стадиона в Олимпии. В молодости Милон тренировался таким образом: ежедневно поднимал телёнка на плечи и проделывал с ним весь этот путь. Рос бычок, росла и сила Милона, поэтому его не без основания считают прародителем основных принципов развития силы - постепенности наращивания нагрузок, систематичности и нацеленности на перспективу.

Атлетическая гимнастика как система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей, основное предназначение. Атлетическая гимнастика удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную мускулатуру. Кроме того, она расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.

«Атлетизм» - направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа».

«Атлетическая гимнастика» - Более объемное понятие, отражающее систему оздоровительно-развивающих воздействий с целью укрепления здоровья человека и улучшения его жизнеспособности.

### **Разминка.**

Разминка имеет особое значение, поскольку снижает вероятность травм и позволяет проработать мышцы по всей амплитуде движений.

Общая разминка обычно состоит из разогревающих упражнений — легкой пробежки, работы на велотренажере и других подобных упражнений в течение нескольких минут.

В специальной разминке применяются упражнения на растягивание, в частности, повторные статические упражнения (стретчинг).

#### Рекомендуется, например:

- наклон вперед из стойки с разведенными руками между фиксированными опорами;
- занесение стоп за голову до касания пола из положения лежа на спине;
- наклон вперед с касанием носков пальцами рук и пр.

Растянутое положение достигается за 2-3 с и удерживается 7-10 с. Упражнения повторяются трижды.

После упражнений на растягивание в течение 5-10 мин выполняются

прыжки со скакалкой, отжимания, наклоны.

### **Силовые упражнения.**

Силовые упражнения, объем и интенсивность нагрузки в основной части занятия подбираются с учетом подготовленности занимающихся и задач тренировочного цикла.

### **Упражнения на мышцы груди.**

- Разведение гантелей руками на горизонтальной скамье (3x8)
- Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье узким хватом (3x8).
- Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье средним хватом (3x8)
- Подрубка грудных мышц (пуловер) (3x8)

### **Упражнения на мышцы спины.**

- Тяга кривого грифа к шеи на тренажёре (проработка длинных мышц спины) (3x8).
- Тяга к животу на тренажёре (проработка широчайших мышц спины) (3x8).

### **Упражнения на мышцы ног.**

- Приседание со штангой на плечах (3x20).
- Прокачка мышц голени и икроножных мышц со штангой на плечах (3x20).

### **Упражнения на дельтовидные мышцы.**

- Жим штанги из-за головы широким хватом (3x8).
- Поднятие штанги узким хватом к подбородку (3x8).
- Тяга гантелей на уровень глаз (3x8) (задержание гантелей 2 секунды).

### **Упражнение на мышцы бицепса.**

- Проработка бицепса средним хватом (3x8) (сгибание, разгибание штанги).

### **Упражнения на мышцы трицепса.**

- Проработка трицепса – жим штанги из-за головы узким хватом (3x8).
- Проработка трицепса – отжимание на брусьях (3x8).
- Проработка трицепса на тренажёре (3x8).

### **Упражнения на трапециевидные мышцы.**

- Поднимание штанги вверх и вниз вдоль туловища (3x20).

### **Упражнения на ноги.**

- Становая тяга (3x20).

### **Круговая тренировка.**

Под круговой тренировкой принято считать тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем

самым своеобразный круг. Обычно за тренировку выполняется несколько таких кругов. За одну тренировку обычно прорабатываются все группы мышц. При этом продолжительность тренировки составляет в среднем 30-40 минут, редко – 60 мин. Такое относительно небольшое время обуславливается следующей характеристикой кругового тренинга. Круговые тренировки характеризуются высокой интенсивностью – небольшие рабочие веса (часто работа с весом своего тела), малый отдых между подходами, общий высокий темп тренировки. Энергоемкость такого тренинга сравнима с кардиотренировками. В связи с этим, такие тренировки получаются довольно изнурительными как в физическом смысле, так и в смысле нагрузки на центральную нервную систему. Отсюда и небольшая продолжительность тренировок.

#### Ключевые особенности круговых тренировок:

1. Базовые, многосуставные упражнения, часто повторяющие естественный функционал тела человека (подтягивания, приседания, отжимания...)
2. Многоповторный режим подходов;
3. Принцип: одна мышечная группа – одно упражнение за тренировку;
4. Значительные различия в выборе упражнений от тренировки к тренировке.

#### **Заключительная часть.**

Заключительная часть состоит из успокаивающих упражнений, таких, как медленный бег с переходом на ходьбу. На нее отводится 5-10 мин.

#### Упражнение №1. Скрутка. Растяжка мышц, выпрямляющих бедро.

Встаньте ровно, ноги чуть шире, чем вместе, стопы и колени параллельны друг другу. Слегка согните колени, расслабляя корпус и руки, круглой спиной опускаемся вниз. Оставайтесь в наклоне, ощущая комфортное растяжение. Постарайтесь запомнить уровень, на который вы наклонились. Круглой спиной раскручиваемся вверх, ноги остаются в согнутом положении, стопы и колени параллельно. Оставайтесь в этом положении на 15-20 секунд. В этой позе напрягаются четырехглавые мышцы и расслабляются разгибатели бедра. Снова через расслабление уйдите в наклон. Повторите это упражнение несколько раз. Наблюдайте, как с каждым разом ваша амплитуда понемногу увеличивается

#### Упражнение №2. Бабочка. Растяжка мышц, приводящих ногу и области паха.

Сядьте на пол, колени согните и раскройте в стороны, стопы касаются друг друга, пятки притягиваем как можно ближе к паху. Положите руки на колени и начинайте давить на них, колени сопротивляются. Удерживайте статическое напряжение 4-5 секунд. Затем максимально расслабьте ноги, руками

возьмитесь за стопы, на выдохе наклоняемся грудью к стопам, сохраняя ровную линию спины. Оставайтесь в этом положении на 15-20 секунд.

**Упражнение №3. Растяжка мышц, выпрямляющих бедро и полусухожильных.**

Лягте на левый бок, согните правую ногу, уведите ее назад, возьмитесь правой рукой за стопу. Пытаемся выпрямить правую ногу, рука при этом сопротивляется. Удерживайте статическое напряжение 4-5 секунд. Расслабьтесь. Затем выводим правую ногу вперед и вытягиваем ее над полом, стопу возьмите на себя, рукой удерживаем ногу за стопу или голень. Оставайтесь в этом положении на 15-20 секунд.

**Упражнение №4. Растяжка мышц, выпрямляющих и вращающих бедро и полусухожильных.**

Лягте на спину, согните левую ногу под прямым углом, стопа стоит на полу. Сгибаем правую ногу и лодыжку правой ноги укладываем над левым коленом, правое колено уводим в сторону. Руками обхватите левую голень и притяните слегка ноги к себе. Теперь попытайтесь вытянуть левую ногу, а руки сопротивляются. Удерживайте статическое напряжение 4-5 секунд. Расслабьтесь. Теперь при помощи рук тянем левое колено к груди. Оставайтесь в этом положении на 15-20 секунд.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 3 -5 минут.

### ***Задания к практическим занятиям:***

#### **Практическое занятие № 9**

#### **3 семестр**

1. Упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием силовых тренажеров подвижности в суставах.
2. Тренировка вестибулярного аппарата.
3. Упражнения на мышцы трицепса, бицепса.
4. Упражнения на дельтовидные мышцы.
5. Комплекс упражнений для двигательного переключения и активного отдыха, на растягивание и расслабление.
6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### **Практическое занятие № 9**

#### 4 семестр

1. Увеличение количества повторений при выполнении силовых упражнений.
2. Комплекс упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах.
3. Комплекс упражнений для тренировки вестибулярного аппарата.
4. Упражнения на восстановление дыхания, на растягивание и расслабление.
5. Закрепление двигательных умений и навыков.
6. Круговая тренировка.
7. Применение релаксации для восстановления жизненных сил и энергии.
8. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Практическое занятие № 9

#### 5 семестр

1. Повышение эффективности силовых упражнений путём увеличения количества повторений и увеличения веса.
2. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.
3. Закрепление двигательных умений и навыков.
4. Комплексы упражнений на растягивание и расслабление.
5. Круговая тренировка.
6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Практическое занятие № 9

#### 6 семестр

1. Повторение техники безопасности.
2. Разминка. Упражнение на сгибание, разгибание рук от пола на трицепс. Подтягивание на перекладине хватом во внутрь.
3. Комплекс упражнений на мышцы рук. Комплекс упражнений на дельтовидные мышцы.
4. Упражнения на расслабление мышц.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Практическое занятие № 9

#### 7 семестр

1. Комплекс упражнений для тренировки вестибулярного аппарата.
2. Упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием

- силовых тренажёров подвижности в суставах.
3. Закрепление двигательных умений и навыков.
  4. Круговая тренировка.
  5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

*Приложение 1.*

**ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ ГРУППЫ.  
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Юноши	Девушки
				На зачёт	На зачёт
1	Скоростные	Бег 30 м, с.	15-17	4,4 - 5,2	4,8- 6,1
			18-19	4,3-5,2	4,8- 6,1
2	Координацион-	Челночный бег 3 x10 м, с	15-17	7,3- 8,2	8,4 - 9,7
			18-19	7,2-7,9	8,2-9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15-17	175-200	175-150
			18-19	200-230	185-160
4	Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейки (ниже уровня скамейки, см)	15-17	15 - 5	20 - 7
			18-19	16 - 5	23- 8
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	15-17	10-4	15-7
			18-19	13-8	19-11
		Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты в коленях (с упором стопами) кол-во раз 1 мин	15-17	30-47	25-40
			18-19	30-50	20-40



**VI Ступень ГТО - юноши и девушки 13-15 лет,  
среднее профессиональное образование**

Испытания (тесты) по выбору						
Кросс на 3 км	Без учета времени					
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

**VII Ступень ГТО - юноши и девушки 16-17 лет,  
среднее профессиональное образование**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		бронзо- вый	серебряный	золо- той	бронзо- вый	серебряный	золо- той
		3	4	5	3	4	5
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							

	Кросс на 3 км	Без учета времени			Без учета времени		
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
1	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
<p>При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.</p>							

**Темы рефератов.**

1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания.
2. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика.
3. История развития физической культуры и спорта.
4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки.
6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
7. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
8. Экологические факторы и здоровье человека.
9. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
10. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
11. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
12. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
13. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
14. Влияние современных условий жизни на организм человека.
15. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
16. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
17. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
18. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
19. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Средства физической культуры.
22. Состояние опорно-двигательного аппарата.
23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
24. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
25. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
26. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.

27. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
28. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
29. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
30. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
31. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
32. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.
33. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
34. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.
35. Выносливость. Методы развития и контроля.
36. Сила. Методы развития и контроля.
37. Гибкость. Методы развития и контроля.
38. Ловкость. Методы развития и контроля.
39. Быстрота. Методы развития и контроля.
40. Двигательная активность и иммунитет.
41. Физические качества.
42. Современные популярные системы физических упражнений.

### Список рекомендуемой литературы

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.  
<https://www.book.ru/book/926242>
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022.  
<https://book.ru/book/941740>

### Дополнительная литература

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2020. - 216 с.  
<https://www.book.ru/book/919382>
1. Информационно-библиотечная система Знаниум -  
<http://new.znanium.com/>
2. Информационно-библиотечная система Book- <https://www.book.ru>