

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине

"Физической культуре"

для обучающихся по специальности

54.02.01 Дизайн (в промышленности)

Ставрополь, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЛЯ РАБОТЫ	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
3.ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.....	5
4. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	11
4.1 Основы знаний	11
4.2 Общая физическая подготовка	18
4.3 Гимнастика	20
4.3 Легкая атлетика	21
4.4 Баскетбол	23
4.5 Волейбол.....	25
4.6 Футбол	29
4.7 Настольный теннис.....	31
4.8 Фитнес-аэробика	33
4.9 Атлетическая гимнастика.....	37
5.ПОРЯДОК ОФОРМЛЕНИЯ ВИДОВ И ФОРМ ОТЧЕТНОСТИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	40
ОБУЧАЮЩИХСЯ	40
5.1 Общие и технические требования к написанию контрольной реферативной работы.....	40
5.2 Таблица оценки уровня физической подготовленности.....	40
5.3 Таблица оценки результатов самостоятельной работы по баскетболу	41
5.4 Таблица оценки результатов самостоятельной работы по волейболу	42
5.5 Таблица оценки результатов самостоятельной работы по.....	42
футболу.....	42

1. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЛЯ РАБОТЫ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ

Обучающиеся должны знать, что самостоятельная работа, как форма учебной деятельности, согласно требованиям ФГОС СОО, является важным элементом образовательного процесса. В соответствии с учебным планом в процессе изучения учебной дисциплины "Физическая культура" Вам необходимо более углубленно сформировать и совершенствовать знания, умения и навыки через выполнение заданий для внеаудиторной самостоятельной работы. Чтобы выполнить предусмотренные задания Вам необходимо воспользоваться рекомендациями по выполнению и оформлению самостоятельной внеаудиторной работы по учебной дисциплине "Физическая культура".

Обратите внимание, что все виды заданий для внеаудиторной самостоятельной работы указаны в **технологической карте внеаудиторной самостоятельной работы**.

Сроки проверки заданий преподаватель устанавливает в зависимости от применяемых видов контроля: текущий, рубежный, промежуточная аттестация. В основном контроль будет осуществляться на этапе рубежной аттестации, т. е. после изучения каждой темы учебной дисциплины.

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

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

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания.

Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Составление комплексов физических упражнений осуществляется во втором семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, в третьем и четвертом семестре – самостоятельно.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках техникума, а также в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия техникума, такие как: Спартакиада, легкоатлетический кросс, турниры по видам спорта, «День здоровья» и другие, способствуют формированию здорового образа жизни студентов, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией.

Подготовка письменных работ по дисциплине «Физическая культура» (рефераты, индивидуальные проекты) – важный аспект самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура».

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ЛР.09 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.

3. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Наименование и номер раздела	Наименование темы	Кол-во часов	Виды самостоятельной работы	Информационное обеспечение	Форма контроля
1. Основы знаний	Тема 1: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Тема 2: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2 2	Написание реферата по теме. Подготовка ответов на вопросы к практическому занятию. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2020. - 216 с. https://www.book.ru/book/932719 Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718-	Устный опрос. Тестирование на практическом занятии.
2. ОФП	1. Ходьба в различном темпе. Беговая подготовка. ОРУ. Упражнения на координацию. Тестирование по общей физической подготовке.	2	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2 км. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения на развитие силы мышц ВПП. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2020. - 216 с. https://www.book.ru/book/932719 Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва :	Тестирование контрольных нормативов.

				КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718-	
3. Гимнастика	1. Строевые упражнения. 2. Двигательные действия (бег, ходьба, прыжки). Комплексы ОРУ.	2 2	1. Выполнение подготовительных упражнений для выполнения кувырка вперёд и назад. Упор присев, перекаты в группировке вперёд и назад. 2. Выполнение кувырок вперёд и назад. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2020. - 216 с. https://www.book.ru/book/932719 Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718-	Тестирование на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения техники выполнения или не выполнения элементов.
4. Лёгкая атлетика	1. Легкоатлетическая разминка. Выполнение прыжков в длину с места. 2. Обучение бегу на короткие дистанции. Челночный бег.	2 2	Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики на различные группы мышц. Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2 км. Беговые упражнения. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2020. - 216 с. https://www.book.ru/book/932719 Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий	Тестирование на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не

			<i>спортклубах.</i>	Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718-	выполнения техники элементов. Тестирование контрольных нормативов.
5. Баскетбол	1. История возникновения и развития баскетбола. Техники выполнения стойки баскетболиста, передвижений 2. Обучение ведению мяча в различных положениях. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. 3. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола. 4. Броски мяча одной и двумя руками, по кольцу с места, в движении.	2 2 2 2	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики на различные группы мышц. Самостоятельные упражнения с мячом. Изучение правил соревнований баскетбола. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2020. - 216 с.https://www.book.ru/book/932719 Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718-	Устное сообщение. Тестирование на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Тестирование контрольных нормативов.
6. Волейбол	1. История возникновения и развития волейбола. Выполнение стойки и перемещений по площадке 2. Расстановка игроков на площадке. Переходы игроков. 3. Техника выполнения передачи сверху и снизу. Техника	2 2 2	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики на различные группы мышц. Дыхательная гимнастика.	Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2020. - 216 с.https://www.book.ru/book/932719 Физическая культура : учебник / Кузнецов	Устное сообщение. Тестирование на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя

	выполнения подачи. Техника выполнения приёма мяча.		Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц. Самостоятельные упражнения с мячом. Изучение правил соревнований по волейболу. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 -	правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Тестирование контрольных нормативов.
7. Футбол	1. История возникновения и развития футбола. Правила соревнований по футболу. 2. Техника передвижения в футболе. Ведение мяча различными способами и с изменением направления движения. Ознакомление с техникой выполнения ударов по мячу. 3. Техника приёма мяча. Техника остановки мяча различными способами. Техника отбора мяча перехватом. Техника передачи мяча в движении.	2 2 2	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики на различные группы мышц и осанку. Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц. Силовые упражнения с отягощениями. Самостоятельные упражнения с мячом, жонглирование. Изучение правил соревнований по футболу. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2020. - 216 с. https://www.book.ru/book/932719 Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 -	Устное сообщение. Тестирование на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Тестирование контрольных нормативов.
8. Настольный теннис	1. История возникновения и развития настольного тенниса. Правила соревнований по настольному теннису. 2. Техники хвата ракетки.	2 2	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов	Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2020. - 216	Устное сообщение. Тестирование выполнение техники на

	Упражнения для обучения владения мячом и ракеткой. 3. Техника выполнения стойки, передвижений. Техника передач, подач и ударов. 4. Индивидуальные упражнения для отработки изученных элементов настольного тенниса.	2 2	упражнений утренней гимнастики на различные группы мышц и осанку. Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с применением фитнес технологий. Самостоятельные упражнения с мячом, отработка передач, подач и ударов о стену. Изучение правил соревнований по настольному теннису. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	c.https://www.book.ru/book/932719 Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718-	практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Тестирование контрольных нормативов.
9.Фитнес-аэробика	1. Определение фитнеса и аэробики как современного вида спорта. История возникновения и развития в мире и России. 2. Виды аэробики. Степ-аэробика. Упражнения на степ-платформах. Базовые шаги. 3. Разучивание базовых шагов аэробики. Разучивание базовых шагов с движениями руками. 4. Силовая аэробика. Техника выполнения силовых упражнений. Комплекс упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса в партере. 5. Комплекс для силовой тренировки для начинающих с использованием степ-платформ.	2 2 2 2 2	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики на различные группы мышц и осанку. Дыхательные упражнения. Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с применением фитнес технологий. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2020. - 216 с.https://www.book.ru/book/932719 Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718-	Устное сообщение. Тестирование выполнения техники на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Тестирование контрольных нормативов.

	6. Комплекс упражнений на растягивание мышц и связок.	2			
10. Атлетическая гимнастика	1. Атлетическая гимнастика как современный вид спорта. История возникновения и развития в мире и России. 2. Виды атлетической гимнастики. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями. 3. Составляющие части тренировки атлетической гимнастикой. Комплекс упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений на гибкость позвоночника; на растягивание мышц и связок; для восстановления эластичности мышц и связок после силовых нагрузок.	2 2 1	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Самостоятельное изучение техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, на различные группы мышц и осанку. Дыхательные упражнения. Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с применением фитнес технологий. Составление индивидуального комплекса упражнений атлетической гимнастики с учётом личных физических качеств и физического развития. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2020. - 216 с. https://www.book.ru/book/932719 Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718-	Устное сообщение. Тестирование выполнения техники на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Тестирование контрольных нормативов.
	Итого: 59 часов				

4. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

4.1 Основы знаний

Тема 1: 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.

Тема 2: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье - состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций (а не только отсутствие болезней).

Физическое здоровье-это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

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

Социальное здоровье - это система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Здоровый образ жизни- единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

К факторам, определяющим здоровый образ жизни, можно отнести следующие: режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность, закаливание организма, профилактика вредных привычек, знание требований санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция.

Режим труда и отдыха

Труд - основа режима здорового образа жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда, вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат, на весь организм человека в целом. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению. В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы.

Закаливание организма

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания - воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуют артериальное давление, улучшают обмен веществ. Сначала рекомендуется в течение нескольких дней растирать обнаженное тело сухим полотенцем, затем переходить к влажным обтираниям. После влажного обтирания необходимо энергично растереть тело сухим полотенцем. Начинать обтираться следует теплой водой (35 - 36°C), постепенно переходя к прохладной, а затем к обливаниям. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться. К основным принципам закаливания относятся: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей организма.

Рациональное питание и витамины

Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего состоит его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества. Значительная часть этих веществ "сжигается" (окисляется) в организме, в результате чего освобождается энергия. Эту энергию организм использует для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной жизнедеятельности внутренних органов (сердца, дыхательного аппарата, органов кровообращения, нервной системы и т.д.) и особенно для выполнения физической работы. Кроме того, в организме постоянно протекают созидательные процессы, связанные с формированием новых клеток, тканей. Для поддержания жизни необходимо, чтобы все эти траты организма полностью возмещались. Источниками такого возмещения являются вещества, поступающие с пищей.

Питание строится на следующих принципах:

- достижения энергетического баланса (потребляем столько, сколько расходует);
- определения качественного состава пищи (правильное соотношение между основными пищевыми веществами: белками, жирами, углеводами, минеральными веществами и витаминами);
- ритмичность приема пищи.

Установлено, что по энергическим затратам взрослое население можно разделить на 4 группы:

1. в первую группу (затрата 3000 ккал в сутки) включаются лица, не связанные с физическим трудом и работающие главным образом в сидячем положении;
2. во вторую группу относятся рабочие механизированного труда (затрата 3500 ккал в сутки);
3. к третьей группе - занятые немеханизированным трудом, как, например, кузнецы, плотники, водопроводчики (затрат 4500 - 5000 ккал в сутки);
4. к четвертой группе относятся люди активно занимающиеся спортом, их энергетические затраты, особенно в период тренировок и соревнований, могут возрасти до 6000 - 7000 ккал в сутки.

Для правильного построения питания недостаточно, однако, определить только калорийность пищи. Нужно знать также, какие пищевые вещества и в каком количестве могут эту калорийность, т.е. определить качественный состав пищи.

Особую ценность имеют белки, содержащиеся в продуктах животного происхождения (молоко, творог, сыр, мясо, рыба, птица, яйца). Поэтому не менее 60% суточной нормы белков в рационе должно быть животного происхождения. Из растительных продуктов наиболее богаты белками фасоль, горох, соя, овсяная и гречневая крупа, рис, хлеб. Продукты, содержащие белки, в течение дня желательно распределять так: мясо, мясные продукты, сыры - на завтрак и обед; рыбу, творог, каши с молоком - на ужин.

Жиры выполняют разнообразные и сложные физиологические функции. Они являются концентрированными источниками энергии, входят в состав протоплазмы клеток и принимают активное участие в обмене веществ, улучшают вкус пищи и повышают чувство сытости. Наиболее богаты этими ценными веществами рыбий жир и растительные жиры (кукурузное, оливковое, подсолнечное масло и др.). В рационе человека должно содержаться 75 -80% жиров животного и 20 - 25% растительного происхождения. Наибольшее количество жира содержится в растительных маслах, сливочном масле, майонезе, печени трески, свинине.

Углеводы - основные источники энергии в организме. Они необходимы для нормальной деятельности мышц, центральной нервной системы, сердца, печени. Важную роль играют углеводы в регуляции обмена белков и жиров: при достаточном поступлении в организм углеводов расход белков и жиров ограничивается, и наоборот. В определенных условиях углеводы могут превращаться в жир, который откладывается в организме. Большое количество клетчатки содержится в бобовых, свекле, капусте, моркови, редьке, черносливе, а также в хлебе из муки грубого помола. Наибольшее количество углеводов содержится в сахарном песке, конфетах, меде, зефире, печенье, макаронах, финиках, изюме, пшене, гречневой и овсяной крупах, урюке, черносливе.

Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка)

Мышечная деятельность является неперенным условием развития двигательных и вегетативных функций организма человека на всех этапах его жизнедеятельности. Значение мышечной деятельности в биологии и физиологии человека настолько велико, что ее совершенно справедливо расценивают как главенствующий признак жизни.

Таким образом, самый верный и эффективный путь к высокой работоспособности, творческой активности, физическому совершенству и долголетию - высокая физическая активность. Физическая нагрузка, повышая окислительные, обменные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза. Тонус и работоспособность головного мозга поддерживается в течение длительных промежутков времени, если сокращение и напряжение

различных мышечных групп ритмически чередуется с их последующим растяжением и расслаблением.

Такой режим движений наблюдается во время ходьбы на лыжах, бега, катания на коньках и многих других физических упражнений, выполняемых ритмично с умеренной интенсивностью.

Тема 3:Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
Одним из основных принципов физического воспитания является оздоровительная направленность всех форм организации двигательной деятельности, который решает задачи укрепления здоровья занимающегося. Поэтому необходимо внимательно относиться к нагрузкам, чтобы не навредить себе во время выполнения физических упражнений. Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо следить за состоянием своего организма, контролировать свое самочувствие. Для этого необходимо знать приемы самоконтроля.

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма.

Самоконтроль проводится с помощью простых приемов:

- субъективных (оценка самочувствия, настроения, чувства утомления и усталости, желания или нежелания заниматься физическими упражнениями, нарушения аппетита и сна);
- объективных (вес, пульс, спирометрия, частота дыхания, артериальное давление, динамометрия).

Задачи самоконтроля:

1. Расширить знания о физическом развитии.
2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы скорректировать нагрузку на занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль необходимо вести регулярно, во все временные отрезки занятий физическими упражнениями.

После окончания занятия у занимающегося должно присутствовать чувство бодрости, не должно быть головных болей, сильного утомления, разбитости. При ощущении вялости, сильных мышечных болей, раздражительности необходимо закончить занятие. Также стоит обратить

внимание на сон. Он должен быть хорошим, т. е. вы должны быстро засыпать и быть в хорошем состоянии после сна. Если нагрузки слишком велики, сон может быть беспокойным. Кроме того, после физических нагрузок должен быть хороший аппетит. При этом после окончания занятия нужно воздержаться от пищи час. Вес так же является важным элементом самоконтроля.

Темы рефератов:

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

26. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
27. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
28. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
29. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
30. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.
31. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
32. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.
33. Двигательная активность и иммунитет.
34. Физические качества.
35. Современные популярные системы физических упражнений.

4.2 Общая физическая подготовка

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 так же освобожденные от практических занятий выполняют те разделы программы требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Ознакомление обучающихся с контрольными нормативами.

Общеразвивающие упражнения выполняются утром, после обеда и вечером. Прыжки через естественные препятствия выполняются через шины на спортивной площадке или через любые естественные препятствия (например, в лесу). Прыжки на скакалке можно выполнять дома, на спортивной площадке, на стадионе, в лесу как несколько подходов от 80 до 100 прыжков с интервалом отдыха в 3-5 минут (от 3 до 6 подходов), так и 250-300 прыжков сразу можно ежедневно. Обще развивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса можно выполнять как утром на зарядке, так и после занятий. Длительный бег 15-20 минут желательно выполнять на площадке, в лесу или на стадионе в равномерном темпе без остановок.

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

Примерный перечень специально-беговых упражнений

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлёстом голени;
- многоскоки;
- бег с ноги на ногу;
- бег с прямыми ногами: вперёд, назад, в стороны;
- бег приставными шагами;
- бег спиной вперёд;
- ускорение.

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

И.П. – основная стойка, гантели в руках

- 1 – гантели вверх (через стороны)
- 2 – и.п.
- 3 – гантели вверх
- 4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – то же

- 1 – гантели вверх, правую ногу назад
- 2 – и.п.
- 3 – гантели вверх, левую ногу назад
- 4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – ноги вместе, туловище наклонить вперёд, гантели вниз

- 1 – гантели вверх, вдох
- 2 – и.п., выдох
- 3 – гантели вверх, вдох
- 4 – и.п., выдох
- 5 Повторить упражнение 9-10 раз.

И.П. – сидя на полу, гантели вниз

- 1 – гантели вверх, вдох
- 2 – гантели в стороны, выдох
- 3 – гантели назад, вдох
- 4 – и.п., выдох

Повторить упражнение 12-15 раз.

И.П. – лёжа на спине, гантели вверх на

полу 1 – гантели вверх

2 – и.п.

3 – гантели вверх

4 – и.п.

Повторить упражнение 12-15 раз.

4.3 Гимнастика

Слово «гимнастика» происходит от греческого «гимнос», что значит «обнаженный», второе значение (тренер, упражняю) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Гимнастика — это определенная, исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания людей.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Комплекс упражнений со скакалкой

1. И.П.-*встать ноги вместе, в руках скакалка, сложенная вчетверо,*

1-натягивая скакалку, руки вверх-назад, правую ногу назад,вдох

2- и.п. выдох

3- то же самое левой ногой.

4- и.п. выдох

Повторите 4-8 раз.

2.И.П.-*встать ноги вместе, руки за спиной внизу со сложенной вчетверо скакалкой.*

1-наклон вперед, руки отвести назад-вверх,не сгибая ног. Вдох

2-и.п. выдох Вернитесь в исходное положение.

3-наклон вперед, руки отвести назад-вверх,не сгибая ног. Вдох

4-и.п. выдох

Повторите 8-16 раз.

3. И.П.-*встать ноги вместе, руки перед собой со сложенной вчетверо скакалкой.*

1-перешагнутьчерез скакалку одной ногой,

2-другой ногой – скакалка за спиной.

3-4 - то же в обратном порядке. Сильно не наклоняйтесь.

Повторите 6-12 раз.

4.И.П. -*встать ноги шире плеч, руки над головой со сложенной вдвое скакалкой.*

1-сильно натягивая скакалку, наклониться вправо,

2- затем влево.

3-4-то же

Повторите 10-20 раз.

5. И.П.- *встать ноги вместе, руки со сложенной вчетверо скакалкой над головой.*

1-наклон вперед, не сгибая ног, положить скакалку на пол около ног.

2-выпрямиться без скакалки.

3-наклониться вперед, поднять скакалку и

4-выпрямиться, поднять руки со скакалкой над головой.

Повторите 8-16 раз.

Рекомендации: Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки.

Группировка - согнутое положение тела, в котором колени максимально подтянуты к плечам руками (за голени), локти прижаты к телу. Является подводящим упражнением для выполнения перекатов, кувырков. Группировку выполняют сидя, в приседе, лежа на спине на ковре или фитнес-коврике. Упражнение повторять 4-10 раз.

Перекаты - это вращательные движения с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Их используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам. Упражнение повторять 4-10 раз.

Кувырок вперед. Техника выполнения: Из упора присев (руки опираются впереди стоп на 30-40 см) перенести массу тела на руки, сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре. Оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками.

Кувырок назад. Техника выполнения: Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцы направить к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

4.3 Легкая атлетика

Бег в медленном темпе до 30 минут. Упражнения на силу нижних конечностей. Ходьба в среднем темпе до 60 минут. Бег по пересечённой местности. Прыжки через естественные препятствия. Прыжки на скакалке. ОРУ на силу рук и плечевого пояса. Длительный бег 15-20 минут.

Цель: укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, прыгучести, укрепить мышцы ног, рук и плечевого пояса у занимающихся.

Задание: выполнение комплекса специально-беговых упражнений; бег в медленном темпе до 30 минут; упражнения на силу рук нижних конечностей, ходьба в среднем темпе до 60 минут; бег по пересечённой местности; прыжки через естественные препятствия; прыжки на скакалке; обще-развивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса; длительный бег 15-20 минут.

Выполнение: ежедневно выполнять комплекс специально-беговых упражнений и бега в медленном темпе на стадионе, в лесу или на спортивной площадке школы, расположенной вблизи от дома.

Комплекс специально-беговых упражнений выполняется по прямой (длина отрезков от 30 до 70 метров). Ускорение всегда выполняется в конце комплекса упражнений на отрезке от 50 до 100 метров. Упражнения на силу нижних конечностей необходимо выполнять утром или вечером после занятий за 45-60 минут до еды. Ходьба в среднем темпе выполняется вечером за 2-3 часа до сна и после 1,5-2 часов после еды. Бег по пересечённой местности выполняется только в лесу, парке или на ближайшей к дому аллее.

Примерный перечень специально-беговых упражнений

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени;
- многоскоки;
- бег с ноги на ногу;
- бег с прямыми ногами: вперёд, назад, в стороны;
- бег приставными шагами;
- бег спиной вперёд;
- ускорение.

Примерный комплекс упражнений на силу нижних конечностей

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

- 1 – наклон вперёд, руками коснуться пола
- 2 – присед, руки вперёд
- 3 – наклон вперёд, руками коснуться пола
- 4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – основная стойка

- 1 – упор присев
- 2 – упор лёжа
- 3 – упор присев

4 – и.п.

Повторить упражнение 10-12 раз.

И.П. – то же

1 – выпад правой ногой вперед

2 – и.п.

3 – выпад левой ногой вперед

4 – и.п.

Повторить 8-10 раз на каждую ногу.

Выполнение бега по улице или в лесу в течение 12-16 минут.

4.4 Баскетбол

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 длятся 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 – 26 x14 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. стоянии 3 – 5 метров.

Броски мяча с партнёром или у стены. Ловля мяча. Упражнения с отягощением. Броски мяча. Ловля мяча. Метание мяча в цель. Броски мяча в корзину на уличной площадке.

Цель: развитие ловкости, развитие быстроты двигательной реакции, дыхательной системы, меткости, силы рук и плечевого пояса.полнение бросков мяча с партнёром или у стены, ловли мяча; упражнения с отягощением, метание мяча в цель; броски мяча в корзину на уличной площадке.

Выполнение: выполнять броски мяча с партнёром или у стены нужно в течение 1-2 часов с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Ловлю мяча производить или с отскока от стены или от партнёра на уличной площадке или на стадионе.

Примерный комплекс упражнений с отягощением (с мячом)

И.П. – ноги врозь, в руках набивной мяч 1 – правую ногу назад, мяч вперёд

2 – и.п.

3 – левую ногу назад, руки вперёд

4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – то же

1 – поворот туловища вправо, руки с мячом вперёд

2 – и.п.

3 – поворот туловища влево, руки с мячом вперёд

4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – то же

1 – присед, руки с мячом вперёд

2 – и.п.

3 – наклон вперёд, мячом коснуться пола

4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – широкая стойка, мяча внизу

1 – круговое движение мячом вправо

2 – и.п.

3 – закруговое движение мячом влево

4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – ноги врозь, мяч в руках сзади за спиной

1 – наклон вперёд, мяч вверх

2 – и.п.

3 – наклон вперёд, мяч вверх

4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – лёжа на полу, мяч зажат между ногами, руки вдоль туловища

1 – поднять ноги вверх

2 – и.п.

3 – поднять ноги вверх

4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

4.5 Волейбол

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 7,6х15,1 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 программVIII 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 9х18 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 рукам 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;

Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключаящим его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием.

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

Следует заметить также, что на положение ОЦТ существенно влияют рост игрока и его координационные способности. Поэтому наиболее рациональна та стойка, которая позволяет мгновенно вывести ОЦТ за границу опоры, что важно для быстрого передвижения или действия.

По положению ног и ступней различают несколько вариантов стоек: устойчивую (нога, противоположная ведущей руке, впереди), основную (обе ноги на одном уровне) и неустойчивую (тяжесть тела перенесена на переднюю треть стопы).

Стойка может быть статична (неподвижность игрока) или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании приема подачи, атакующего удара или блокирования).

В положении стойки руки находятся на уровне пояса (равновероятность траектории полета мяча), кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед. Общее положение тела свободно, не напряжено.

Броски, ловля, передача мяча в стену, партнёру. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, лёжа на полу. Бег в медленном темпе до 45 минут.

Нижняя подача мяча, верхняя передача мяча. ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.

Цель: развитие быстроты реакции, ловкости, меткости, выносливости, силы рук и плечевого пояса.

Задание: выполнение бросков, ловли, передачи мяча в стену, партнёру; сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, лёжа на полу; бег в медленном темпе до 45 минут; нижняя подача мяча, верхняя передача мяча; ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.

Выполнение: выполнять броски и ловлю мяча нужно в течение 30-45 минут с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Сгибание и разгибание рук – ежедневно утром или вечером после 2-3 часов после еды и за 2-3 часа до сна. Бег в медленном темпе желательно выполнять после занятий через 2-2,5 часа после еды. Нижнюю подачу и верхнюю передачу выполнять на школьной площадке с партнёром или у стены, ОРУ – утром через 20-30 минут после сна и за 1-2 часа до еды или вечером после занятий.

Примерный комплекс ОРУ на силу верхних и нижних конечностей

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1-4 – одно круговое движение головой право

5-8 – одно круговое движение головой влево.

Повторить упражнение 7-8 раз.

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1-4 – вращение кистей в лучезапястном суставе вперёд

5-8 – вращение рук в локтевых суставах вперёд

1-4 – вращение рук в плечевых суставах вперёд

5-8 – вращение в плечевых суставах назад

1-4 – вращение рук в локтевых суставах назад

5-8 – вращение кистей в лучезапястном суставе назад.

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-4

– круговые движения туловища вправо

5-8 – круговые движения туловища влево.

Повторить упражнение 7-8 раз.

И.П. – то же

1 – наклон к правой ноге, руками коснуться ноги

2 – наклон вниз, руками коснуться пола

3 – наклон к левой ноге, руками коснуться ноги

4 – и.п.

Повторить упражнение 8-12 раз.

И.П. – основная стойка

1-8 – 8 махов правой ногой вперёд

1-8 – 8 махов левой ногой вперёд

1-8 – 8 махов правой ногой в сторону

1-8 – 8 махов левой ногой в сторону

1-8 – 8 махов правой ногой назад

1-8 – 8 махов левой ногой назад.

Повторить упражнение 3-5 раз.

И.П. – упор сидя сзади, поднять ноги на высоту 30-40 см.

1-4 – движения ногами от бедра, как при плавании кролем.

Повторить упражнение 3-4 раза по 20-30 секунд.

Повторить упражнение 6-8 раз.

4.6 Футбол

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 **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.

Главная цель игры – забить как можно большее количество голов (футбольных мячей) в ворота противника и не допустить гола в свои врата. 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. По окончании основного игрового времени рефери (футбольный судья) может назначить **добавленное время**, чтобы компенсировать потери во время основного времени.

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.

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.

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.**

Примерный комплекс упражнений для совершенствование владения мячом:

- 1.Набивание мяча ногой 50.
- 2.Набивание мяча головой 50раз.
- 3.Передачи мяча в парах в одно касание 50раз.
- 4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м. 50раз.
5. Штрафные удары по воротам из 10 уд. с расстояния 20м x10раз.
6. Ведение мяча с обводкой предметов расставленных на отрезке 60м.
7. Бег 60 мет. 2-3 серии. Интервал отдыха 1мин.
8. Челночный бег 4х 9. 2-3 раза. Интервал отдыха 1мин
9. Прыжок в длину с места 10 раз.

4.7 Настольный теннис

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 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.

Комплекс прыжковых упражнений:

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

Комплекс упражнений для мышц рук:

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
10. Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая внизу.
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Комплекс имитационных упражнений

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться,

чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте и в движении.

4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.

5. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.

6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок.

7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить — присесть, снова отбить — встать.

При выполнении этих упражнений принимайте во внимание следующее: — ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;

— старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами);

— отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.

4.8 Фитнес-аэробика

Классическая аэробика – это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении. Классическая аэробика – это комплекс упражнений, позволяющий при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия.

Аэробика – это хорошее самочувствие, отличное настроение. Кроме общего оздоровления организма и приобретения великолепного тонуса, аэробика это отличный способ снижения веса и коррекции фигуры.

Занятия классической аэробикой придадут легкость и красоту походке, гордость осанке. С улучшением внешности меняется и мироощущение человека, он по-другому начинает воспринимать окружающих его людей.

Классическая аэробика – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Классическая аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся.

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе.

Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспорт кислорода.

В классической аэробике всего два базовых шага, остальные, так или иначе, производны от них либо их комбинации.

Первый шаг — это марш, а второй — степ-тач или приставной шаг. Марш напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Если взять за основу обычную музыкальную ударность (раскладка на восьмерки), то марш выполняется на 2 счета:

1 – шаг ведущей ногой на месте,

2 – шаг опорной ногой на месте.

А степ-тач – на 4 счета: 1 – шаг ведущей ногой в сторону,

2 – приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,

3 – шаг опорной ногой в сторону,

4 – приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

В этих шагах нет ничего сложного, они вполне доступны для людей любой подготовленности. Но уже при их выполнении необходимо соблюдать простейшие требования к технике, а именно:

- спина прямая, но без прогиба;
- смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
- ноги чуть согнуты в коленях – это позволит как бы «пружинить», избежать ударной нагрузки на суставы;
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
- руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают (например, как при ходьбе или беге), но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Группа шагов, для которых базовым является марш разучиваются сначала через марш, но уже после нескольких занятий их можно включать в связки сразу, без предварительного марша. Названия приведены в русской транскрипции.

Шаги из марша:

Тач-фронт — выполняется на 4 счета:

1 – шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной),

2 – шаг ведущей ногой обратно,

3 – шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей),

4 – шаг опорной ногой обратно.

Тач-сайт — выполняется на 4 счета:

1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на опорной),

– шаг ведущей ногой обратно, 3 – шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела остается на ведущей),

4 – шаг опорной ногой обратно.

Страдл — ходьба ноги врозь — ноги вместе.

Выполняется на 4 счета:

1 – шаг ведущей ногой в сторону,

2 – шаг опорной ногой в сторону,

3 – шаг ведущей ногой обратно,

4 – шаг опорной ногой обратно.

V-степ — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем — вместе.

Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета:

1 – шаг ведущей ногой вперед и в сторону,

2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону,

3 – шаг ведущей ногой обратно,

4 – шаг опорной ногой обратно. Получается шаг в виде английской буквы «V».

Тёён (оборот) — выполняется на 4 счета:

1 – шаг ведущей ногой вперед и перекрестно в сторону,

2 – разворот корпуса на 180° и шаг опорной ногой назад и в сторону,

3 – шаг ведущей ногой обратно,

4 – разворот корпуса на 180° шаг опорной ногой обратно.

Получается шаг в виде оборота вокруг себя.

Поворот идет через плечо той же стороны, что и опорная нога.

Слим — выполняется на 4 счета:

1 – шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),

2 – шаг ведущей ногой обратно,

3 – шаг опорной ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),

4 – шаг опорной ногой обратно.

При этом корпус не поворачивать.

Ланч (выпад) — может быть выполнен любым способом (шагом, прыжком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад).

Основным вариантом этого "аэробного шага" является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол сгибания в коленном суставе должен быть больше 90°, голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопы (обязательно надо опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята вверх.

Выполняется на 4 счета:

1 – шаг ведущей ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),

2 – шаг ведущей ногой обратно,

3 – шаг опорной ногой назад (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),

4 – шаг опорной ногой обратно.

Ланч-сайт — выполняется как слим, но при этом корпус поворачивается в противоположную направлению движения сторону.

Мамбо — выполняется на 4 счета:

1 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге),

2 – шаг опорной ногой на месте,

3 – шаг ведущей ногой назад,

4 – шаг опорной ногой на месте.

Пивот — выполняется как мамбо, но при этом делается оборот вокруг опорной ноги на 360° через плечо той же стороны, что и опорная нога:

1 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге, повернуться на 90°),

2 – шаг опорной ногой на месте (повернуться еще на 90°, ведущая нога оказывается сзади),

3 – шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге, повернуться на 90°),

4 – шаг опорной ногой на месте (повернуться еще на 90°, ведущая нога оказывается сзади).

Бэзик степ — базовый шаг. Выполняется на 4 счета:

1 – шаг ведущей ногой вперед,

2 – приставить опорную ногу к ведущей,

3 – шаг ведущей ногой обратно,

4 – приставить опорную ногу к ведущей.

Форвард — выполняется на 4 счета:

выполняется на 8 счетов:

1 – шаг ведущей ногой вперед,

2 – шаг опорной ногой вперед,

3 – шаг ведущей ногой вперед,

4 – приставить опорную ногу к ведущей,

5 – шаг опорной ногой назад,

6 – шаг ведущей ногой назад,

7 – шаг опорной ногой назад,

8 – приставить ведущую ногу к опорной.

Кросс (крест) — вариант перекрестного шага с перемещением вперед.

Выполняется на 4 счета:

1 — шаг правой ногой вперед,

2 — перекрестный шаг левой ногой перед правой,

3 — шаг правой ногой назад,

4 — шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

Трэвел — выполняется по кругу на 4 счета:

1 – шаг ведущей ногой перекрестно вперед,

2 – шаг опорной ногой вперед и в сторону,

3 – шаг ведущей ногой, перекрестно вперед,

4 – шаг опорной ногой вперед и в сторону.

Получается шаг в виде обхода вокруг, например, какого-то предмета (например, степ-платформы, мяча и т.п.).

Комплекс фитнес-упражнений

1. *Разминка-разогревание*, подготовка к напряженной и интенсивной работе.

2. *Закрепления техники изученных степ-шагов* методом многократного повторения
3. *Приседание и подъем ноги.* Встать к доске боком, поставить одну стопу на степ параллельно линии бедер. Ноги расположены на ширине плеч, вес тела находится на пятках. Присесть, отводя таз назад и сохраняя спину прямой, стараясь равномерно распределять вес тела между ступнями. Подняться и взмахнуть в сторону ногой, стоящей на возвышении, нагружая малую ягодичную мышцу. Сделать 8-10 раз на каждую ногу.
4. *Выпады и поднимание колена.* Встать к доске лицом, поставить ноги на ширине плеч. Сделать шаг правой ногой на степ, оторвать пятку опорной ноги от пола и присесть, чтобы колени с голенью создавали угол 90 градусов. Вес тела находится на пятке ноги, стоящей на возвышении. После выпада выпрямить ноги и поднять левое колено к груди, напрягая мышцы пресса. Повторить 8-10 раз, сменить сторону.
5. *Динамическая планка.* Встать предплечьями на платформу, чтобы локти были под плечевыми суставами, вытянуть ноги и опереться пальцами в пол. Выпрямить спину, не допуская чрезмерного прогиба в пояснице, напрячь живот. Выпрямить одну руку, затем вторую, переходя в позицию для отжимания, опуститься вниз на предплечья. Повторить 10 раз, стараясь держать тело прямым и в напряжении.
6. *Запрыгивания и спрыгивания с платформы в полуприседе* имеет несколько вариантов:
- встать так, чтобы платформа оказалась между ног, присесть с отведением таза назад, прыгнуть двумя ногами на возвышение, приземляясь в полуприседе, спрыгнуть обратно аналогичным образом;
 - встать лицом к платформе, присесть и запрыгнуть на нее двумя ногами, приземляясь в полуприседе, отведя таз назад, выпрямится и спрыгнуть обратно;
 - встать справа от доски и поставить на нее ногу, бедра выстроить в одну линию, перенести вес тела на ведущую ногу, отведя ягодицы назад, левой рукой коснуться поверхности доски и перепрыгнуть на другую сторону, меняя опорную ногу.

4.9 Атлетическая гимнастика

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.

Основные правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

Основным элементом техники безопасности является страховка. Многие упражнения требуют страховки и помощи партнера при их выполнении, а такие упражнения, как жим штанги, лежа и приседания со штангой на плечах, вообще недопустимы без **страховки** партнера (этим объясняется деление учащихся на группы по 2-3 человека. Во время занятий запрещается бегать по тренажерному залу, толкать друг друга, так как это может вызвать падения и травмы от ударов о тренажеры.

Профилактика травматизма.

Профилактика травматизма достигается несколькими путями:

Первый и основной - **разминка** - важнейший компонент тренировки. Сначала выполняется первая часть разминки - общая, состоящая из 10-15 упражнений общеразвивающего характера. Заканчивается общая часть разминки **стретчингом** (упражнения на «растяжку» мышц и связок).

Особое внимание при выполнении стретчинга следует уделить тем группам мышц, которые планируется нагружать на предстоящем занятии.

Сначала выполняется «активный» стретчинг (самостоятельно), затем следует переходить к «пассивному» (при помощи партнера). Наиболее интенсивным вариантом является стретчинг с задержкой на несколько секунд в точке максимальной растяжки (на фоне легкого болевого ощущения).

Вторая часть разминки - специальная. Она выполняется в начале каждого упражнения тренировочной программы и представляет собой один - два подхода с легким весом (50% от максимального веса).

Следующее на что следует обратить внимание при профилактике травматизма - это правильная **техника** выполнения упражнений. Этому аспекту нужно обратить особое внимание на начальном этапе занятий. Здесь особенно нужно отметить негативную фазу упражнения (опускание веса). Она должна быть в два раза длиннее по времени, чем позитивная фаза (поднимание веса).

Правильный **подбор веса** также имеет большое значение при профилактике травматизма. Из-за чрезмерного, неадекватного физической подготовленности, веса могут произойти травмы мышц и связочно-суставного аппарата.

Утомление или переутомление, наступившее во время занятий, может служить причиной травматизма. При появлении у занимающихся таких признаков, как слабость, тошнота, бледность, нарушение координации движения, следует немедленно прекратить выполнение упражнений.

Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами. Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12.

Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 - 6.

Примерный комплекс силовых упражнений

Большая грудная мышца

1. Жим сидя перед собой на станке.
2. Разведение гантелей лежа.
3. Сведение на станке "ПЭК-ДЭК".
4. Сведение на рамочном устройстве.

Расширение грудной клетки

1. "Пуловер". Широчайшая мышца спины
1. Тяга блока за голову.
2. Тяга блока к груди.
3. Тяга блока к паху, сидя.
4. Тяга гантели к паху в наклоне.
5. Тяга грифа к паху, лежа на станке.

Ромбовидная мышца спины

1. Тяга грифа к груди, лёжа на станке.
2. Тяга гантели к груди в наклоне.

Трапециевидная мышца спины

1. Поднятие надплечия с грифом.
2. Поднятие надплечия круговым движением с гантелями (гантелью).

Мышцы, выпрямляющие позвоночник (длинная мышца спины; пояснично-рёберная и межостистая мышцы спины)

1. Разгибание через козла.
2. Поднятие прямых ног, лёжа на козле.
3. Наклоны вперёд с грифом на плечах
4. Становая тяга с малым весом.

Мышцы брюшного пресса (прямые и косые)

1. Сгибание лёжа на наклонной доске.
2. Поднятие прямых ног, лежа на наклонной доске.
3. Поднятие прямых ног в упоре на станке.
4. Наклоны в стороны с гантелями.
5. Подъём прямой ноги (ног), лёжа на боку.
6. Боковые сгибания, через козла.

Подвздошно-поясничная мышца таза

1. Сгибание лёжа при фиксации бедра под углом 90. градусов.

2. Поднятие ног более 90 градусов, лёжа на наклонной доске.

5. ПОРЯДОК ОФОРМЛЕНИЯ ВИДОВ И ФОРМ ОТЧЕТНОСТИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

5.1 Общие и технические требования к написанию контрольной реферативной работы

Технические требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 10 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.
 - принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
 - при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Общие требования по оформлению реферата:

Титульный лист реферата по дисциплине «Физическая культура» выполняется на отдельном листе.

Следующий лист «Содержание» с указанием глав реферата с указанием страниц.

Реферат должен содержать введение, главы, заключение и список используемой основной и дополнительной литературы.

5.2 Таблица оценки уровня физической подготовленности.

Зачётные тесты.

№ 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	Координационные	Челночный бег	15-17	7,3- 8,2	8,4 - 9,7
		3 x10 м, с	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, 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

5.3 Таблица оценки результатов самостоятельной работы по баскетболу

Вид задания	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1.Броски по кольцу.	5x5	4x5	3x5
2. Передача мяча двумя руками из-за спины вперед и ловля его	8 раз	6 раз	4 раз
3. Ведение мяча правой и левой рукой (30 метров)	7 сек	10 сек	15 сек
4.Передача мяча в парах от груди двумя руками за 1 мин.	70 раз	65 раз	60 раз
5. Штрафные броски по кольцу (из 5 бросков)	5	4	3

5.4 Таблица оценки результатов самостоятельной работы по волейболу

Вид задания	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1.Передачи сверху двумя руками над собой не выходя из 6/6 круга	30 раз	20 раз	12 раз
2.Передачи снизу двумя руками над собой не выходя из 6/6 круга	30 раз	20 раз	12 раз
3. Передачи мяча сверху двумя руками в парах	30 раз	20 раз	12 раз
4. Передачи мяча снизу двумя руками в парах	30 раз	20 раз	12 раз
5. Подача в зоны 1,6,5 (из 10 подач)	6 раз	4 раз	2 раза
6. Нападающие удары в зоны 1,6,5 (из 10 ударов)	5 раз	3 раза	2 раза

5.5 Таблица оценки результатов самостоятельной работы по футболу

Вид задания	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1.Набивание мяча ногой.	50 раз	40 раз	30 раз
2. Набивание мяча головой.	30 раз	20 раз	10 раз
3. Передачи мяча в парах в одно касание	50 раз	40 раз	30 раз
4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м.	30 раз	20 раз	12 раз
5. Штрафные удары по воротам из 10ударовс расстояния 20м.	6 раза	4 раза	2 раза

- обучающиеся специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2020. - 216 с.