

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к практическим занятиям

по дисциплине

"Физической культуре"

для обучающихся по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Ставрополь, 2022

Методические указания составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и программой дисциплины «Физическая культура» на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Составитель: Глазова Е.А.

Рассмотрено на заседании методического объединения общеобразовательного цикла, протокол № 5 от «26» мая 2021 г.

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом СмК, протокол № 5 от «27» мая 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания к общеобразовательной учебной дисциплине «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 СОО и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена (протокол № 3 от 21.07.2015 г., Москва. 2015)

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.

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)¹

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.

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 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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение результатов:

• **личностных:**

— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные

учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки по дисциплине.

Целью физического воспитания студентов вузов 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 к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В ходе реализации примерной учебной программы «Физическая культура», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме 118 часов в двух семестрах, должно быть полностью обеспечено выполнение следующих требований образовательных программ среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности;
- основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
- спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

В свою очередь указанный обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить следующие требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения по данной учебной дисциплине:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

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.

СОДЕРЖАНИЕ

№ раздела	Тема	Практическое занятие	Стр.
1 семестр			
1	Основы знаний	Практическое занятие № 1. <i>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</i>	16
		Практическое занятие № 2. <i>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</i>	18
2	Общая физическая подготовка	Практическое занятие № 3 <i>Тестирование по общей физической подготовки.</i>	27
		Практическое занятие № 4. <i>Развитие двигательных качеств посредством беговых и общеразвивающих упражнений.</i>	27
3	Лёгкая атлетика	Практическое занятие № 5. <i>Техника бега по дистанции</i>	32
		Практическое занятие № 6. <i>Техника бега на короткие дистанции</i>	33
		Практическое занятие № 7. <i>Подвижные игры на развитие скоростных качеств.</i>	35
4	Баскетбол	Практическое занятие № 8. <i>История возникновения и развития. Техника выполнения общей и специальной разминки с использованием беговых и общеразвивающих упражнений. Учебная игра.</i>	38
		Практическое занятие № 9. <i>Техника основных баскетбольных элементов (стойки баскетболиста, передвижения в стойке баскетболиста с изменением направления, остановками и поворотами на месте). Учебная игра.</i>	39
		Практическое занятие № 10. <i>Совершенствование техники ведение мяча на месте, правой и левой рукой с продвижением, боком, спиной. Отрабатывать технику ведения мяча в эстафетах. Учебная игра.</i>	40
		Практическое занятие № 11. <i>Техники выполнения ведений, передач и бросков. Учебная игра.</i>	41
		Практическое занятие № 12. <i>История возникновения и развития игры. Техника выполнения основных элементов волейбола (стойка и перемещений по площадке).</i>	44
5	Волейбол	Практическое занятие № 13. <i>Техника выполнения передачи сверху и снизу. Закрепление техники передач в подвижной игре «Мяч капитану».</i>	48
		Практическое занятие № 14. <i>Закрепление техники выполнения передачи сверху и снизу .Выполнение задания в пара или в командах. Правила игры. Учебная игра.</i>	48
		Практическое занятие № 15. <i>Футбол как самая популярная и массовая игра. История возникновения и развития. Техника ведения, приёма и передачи мяча в футболе. Расстановка по командам. Выполнение передвижений по площадке с заданием. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости</i>	53

		<p>Практическое занятие № 16. <i>Закрепление техники ведения мяча (внутренней, внешней, стороной стопы, носком, подъемом). Обводка ведением стоек. Закрепление техники передаче мяча партнеру с места (внешней, внутренней стороной стопы). В 2-х командах на площадке. Игра «Мяч капитану». Обучение техники приёма мяча различными способами. Работа в парах. Учебная игра по упрощённым правилам.</i></p>	55
		<p>Практическое занятие № 17. <i>Совершенствование техники ведения и передачи мяча на площадке. В командной эстафете. Обучение технике остановки мяча различными способами в футболе. Работа в парах, командах с капитаном. Учебная игра по упрощённым правилам.</i></p>	56
7	Настольный теннис	<p>Практическое занятие № 18. <i>История возникновения и развития настольного тенниса. Влияние игры на развития двигательных качеств.</i></p>	62
		<p>Практическое занятие № 19. <i>Техника передвижений, работа ног при подаче, приёме и ударах с отскока. Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча. Техника хвата различными способам хватки ракетки. Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой.</i></p>	63
		<p>Практическое занятие № 20. <i>Закрепление техники передвижений при подаче, приёме и ударах. Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча. Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой.</i></p>	64
8	Фитнес-аэробика	<p>Практическое занятие № 21. <i>Определение «фитнесс». Виды аэробики. Основа занятий аэробикой. Структура занятия оздоровительной аэробикой. Разминка - разогревание. Подготовка к напряженной и интенсивной работе. Техника базовых шагов, методом расчлененного разучивания.</i></p>	71
		<p>Практическое занятие № 22. <i>Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса в партере Комплекс упражнений на растягивание мышц и связок.</i></p>	71
		<p>Практическое занятие № 23. <i>Силовые упражнения для улучшения состояния бицепсов. Силовые упражнения с отягощениями. Силовые упражнения с отягощениями для укрепления дельтовидной и грудных мышц. Упражнение на развитие мышц спины. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса .</i></p>	72
9	Атлетическая гимнастика	<p>Практическое занятие № 24. <i>История возникновения и развития. Первые упоминания о атлетах. Первые Олимпийские игры. Система занятий атлетической гимнастикой. Техника безопасности при выполнении</i></p>	81

		<i>упражнений с отягощениями. Силовые упражнения с предметами.</i>	
		<i>Практическое занятие № 25. Комплекс упражнений для разминки. Базовые упражнения разминки. Комплекс упражнений для развития силы мышц груди, спины, ног.</i>	82
		<i>Практическое занятие № 26. Специальная разминка для подготовки мышц к силовой работе. Комплексы упражнений на развитие силы мышц рук, пресса, ног. Заминка.</i>	83
2 семестр			
10	Основы знаний	<i>Практическое занятие № 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</i>	22
		<i>Практическое занятие № 2. Формы и организация самостоятельных занятий.</i>	23
11	Гимнастика	<i>Практическое занятие № 3. Гимнастическая разминка. Общеразвивающие упражнения на развитие двигательных качеств</i>	28
		<i>Практическое занятие № 4. Беговая разминка. Акробатические элементы. (группировка, перекаты, кувырки)</i>	29
		<i>Практическое занятие № 5. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Предварительное тестирование гибкости.</i>	31
12	Лёгкая атлетика	<i>Практическое занятие № 6. Легкоатлетическая разминка. Техника прыжков в длину с места .</i>	35
		<i>Практическое занятие № 7. Совершенствование техники беговых упражнений. Техника и тактика эстафетного бега.</i>	36
		<i>Практическое занятие № 8. Контрольное тестирование двигательных качеств. Техник челночного бега.</i>	37
13	Баскетбол	<i>Практическое занятие № 9. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, ведений и передач. Двусторонняя игра. Правила игры.</i>	41
		<i>Практическое занятие № 10. Контроль правильности выполнения техники основных баскетбольных элементов в эстафетах. Обучение технике передача двумя руками снизу (слева и справа).</i>	42
		<i>Практическое занятие № 11. Совершенствование техники передача двумя руками снизу (слева и справа).</i>	43
		<i>Практическое занятие № 12. Совершенствование техники изученных элементов в учебной игре. Изучение правил соревнований по баскетболу с акцентированием внимания на технических ошибках.</i>	44
14	Волейбол	<i>Практическое занятие № 13. Правила игры в волейбол. Техника игра в нападении и защите.</i>	49
		<i>Практическое занятие № 14. Закреплен е техники передач сверху и снизу в эстафетах и подвижной игре «Мяч по воздуху».</i>	51
		<i>Практическое занятие № 15. Изучение техники приема мяча различными способами. Прием-передачи: мячей, летящих с медленной скоростью (двумя сверху вперед</i>	52

		<i>стоя на месте; двумя сверху вперед после передвижения)</i>	
		<i>Практическое занятие № 16. Закрепление техники приёма мяча. В парах и колоннах с направляющим. Через сетку. Владение мячом и развитие координационных способностей учебной игре по упрощённым правилам.</i>	52
15	Футбол	<i>Практическое занятие №17. Техника отбора мяча перехватом. Упражнения выполняются в парах и командах в колоннах или в кругах. Закрепление техники мяча в движении. Упражнения выполняются в парах и командах. Упражнение на развитие гибкости и расслабление.</i>	57
		<i>Практическое занятие №18. Техника отбора мяча перехватом. Упражнения выполняются в парах и командах в колоннах или в кругах. Техника передачи мяча в движении. Упражнения выполняются в парах и командах. Эстафеты и подвижные игры по выбору. Игра «Гонка мяча по кругу»</i>	58
		<i>Практическое занятие № 19. Совершенствование передачи мяча в движении. Упражнения выполняются в парах и командах. Техника ударов по мечу. Эстафеты и подвижные игры по выбору. Игра «Гонка мяча по кругу». Ознакомление с судейскими жестами. Учебная игра.</i>	60
		<i>Практическое занятие № 20. Совершенствование техники отбора мяча перехватом. Упражнения в парах и командах в колоннах или в кругах. техникой ударов: внутренней частью подъема, удар внешней частью подъема, удар пяткой. Судейские жесты в учебной игре.</i>	61
16	Настольный теннис	<i>Практическое занятие № 21. Имитация удара толчок слева. Удары с наброса. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз. Игра в парах со сменой партнёров. Игра «Мельница». Отработка техники ударов. С использованием стены, с помощью партнёра.</i>	65
		<i>Практическое занятие № 22. Индивидуальный подбор способа хвата ракетки. Виды подач. основные правила выполнения подачи. Контрольное тестирование техники выполнения. Учебная игра</i>	66
		<i>Практическое занятие № 23. Техника ударов с лета, ударов над головой (подачи, смэша). Индивидуальные упражнения: выполнение серии ударов с отскока отдельно справа и слева о стенку (сетку) .Контрольное тестирование техники выполнения. Учебная игра</i>	67
17	Фитнес-аэробика	<i>Практическое занятие № 24. Степ – аэробика. Влияние регулярных занятий на организм студентов. Техника базовых движений разминки методом многократного повторений. Базовые степ-шаги..</i>	74
		<i>Практическое занятие № 25. Влияние регулярных занятий на основные системы организма занимающихся степ-аэробикой. Закрепления техники изученных степ-шагов Силовые упражнения с применением степ-платформ.</i>	76
		<i>Практическое занятие № 26. Стрейчинг. Виды стрейчинга. Предварительный стретчинг. Базовые</i>	77

		<i>движения. Выполнение силовых упражнений. Заминка.</i>	
		<i>Практическое занятие № 27. Комплекс степ –аэробики. из базовых движения под музыку. Силовой комплекс на степ-платформах. Заминка. Комплекс упражнений на расслабление мышц и связок</i>	78
		<i>Практическое занятие № 28. Совершенствование ранее изученных упражнений в аэробике. Подготовка к сдаче нормативов.</i>	79
18	Атлетическая гимнастика	<i>Практическое занятие № 29. Историческая справка развития атлетической гимнастики. Комплекс утренней зарядки с применением элементов фитнес-технологии.</i>	84
		<i>Практическое занятие № 30. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.</i>	85
		<i>Практическое занятие № 31. Методика проведения занятия атлетической гимнастики. Последовательность выполнения базовых упражнений.</i>	87
		<i>Практическое занятие № 32. Методика проведения подготовительной части занятия в аэробной форме. Комплекс упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с использованием тренажеров и отягощений. Заключительная часть .</i>	87
		<i>Практическое занятие № 33. Аэробная разминка. Комплекс упражнений на силу мышц брюшного пресса с использованием тренажеров. Заминка. Упражнения на растяжку мышц , связок и расслабление. Контрольное тестирование .</i>	88
	Приложение 1.	<i>Таблица оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы. Зачётные тесты.</i>	89
	Приложение 2.	<i>VI Ступень ГТО - юноши и девушки 13-15 лет, среднее профессиональное образование</i>	90
	Приложение 3.	<i>Таблица нормативов VII Ступень ГТО - юноши и девушки 16-17 лет, среднее профессиональное образование</i>	91
	Приложение 4.	<i>Темы рефератов.</i>	91
		<i>Список рекомендуемой литературы</i>	96

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Раздел 1. Тема: Основы знаний

1 семестр

Практическое занятие №1.

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

Теоретическая часть

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?*

Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя по теории и методике физического воспитания, оцениваемая по пятибалльной шкале путём проведения устного опроса.

Практическое занятие № 2.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Теоретическая часть

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 растереть 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);
- к третьей группе - занятые немеханизированным трудом, как, например, кузнецы,
3. 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 возрастать 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 желателно 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 непременным 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.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать такой же привычной, как и умывание по утрам.

Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1.5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу

кроссовой ходьбы: 0.5 - 1 км медленным прогулочным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

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

Вопросы к практическому занятию

- 1. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.*
- 2. Факторы, определяющие здоровье человека.*
- 3. Образ жизни и его составляющие.*
- 4. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент здорового образа жизни.*
- 5. Рациональное питание как элемент здорового образа жизни.*
- 6. Двигательная активность — как компонент здорового образа жизни.*
- 7. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.*

Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания, оцениваемая по пятибалльной шкале.

2 семестр

Практическое занятие № 1.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Теоретическая часть

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.

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 самоконтроль?*
2. *Какие субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями вы знаете?.*

Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания, оцениваемая по пятибалльной шкале.

Практическое занятие № 2.

Формы и организация самостоятельных занятий

Теоретическая часть

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 подготовленность 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.*

Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания, оцениваемая по пятибалльной шкале.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Раздел 2. Тема: Общая физическая подготовка

1 семестр

Практическое занятие № 3.

Тестирование общей физической подготовки

Теоретическая часть

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 студентов с контрольными нормативами.

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

Задания к практическому занятию:

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)

Практическое занятие № 4.

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. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

Задания к практическому занятию:

1. Двигательные действия: Ходьба с различным положением рук, на носках, на пятках на внешней и внутренней стороне стопы. Построения, перестроения, различные виды ходьбы.
2. Бег с изменением темпа и направления движения.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений, в том числе, в движении, в парах.
4. Упражнения для улучшения силовых качеств с использованием тренажеров или отягощений.

Раздел 2. Тема: Гимнастика

2 семестр

Практическое занятие № 3.

Теоретическая часть

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.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

Задания к практическому занятию:

1. Двигательные действия: Ходьба с различным положением рук, на носках, на пятках на внешней и внутренней стороне стопы. Построения, перестроения, различные виды ходьбы.
2. Бег с изменением темпа и направления движения.
3. Упражнения в паре с партнером.
4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением).
5. Упражнения для коррекции нарушений осанки в положении стоя и лежа на ковре.

Практическое занятие № 4

Теоретическая часть

Общеразвивающие упражнения помогают укреплять здоровье и повышать двигательные возможности. Выполнять их лучше ежедневно, но если не позволяют обстоятельства, то можно и 1-2 раза в неделю – все равно они принесут пользу, но их воздействие будет менее ощутимым. Ширина хвата скакалки руками регулируется до ощущения натяжения в суставах.

1. Встать ноги вместе, в руках скакалка, сложенная вчетверо. Натягивая скакалку, поднимите руки вверх-назад и одновременно отвести правую ногу назад. Приставьте ногу и опустите руки. Сделайте то же самое левой ногой. Повторите 4-8 раз.

2. Встать ноги вместе, руки за спиной внизу со сложенной вчетверо скакалкой. Наклонитесь вперед, не сгибая ног, руки отводите назад-вверх. Вернитесь в исходное положение. Повторите 8-16 раз.
3. Встать ноги вместе, руки перед собой со сложенной вчетверо скакалкой. Перешагните скакалку одной ногой, затем, другой ногой – скакалка за спиной. Выполните то же в обратном порядке. Сильно не наклоняйтесь. Повторите 6-12 раз.
4. Встать ноги шире плеч, руки над головой со сложенной вдвое скакалкой. Сильно натягивая скакалку, наклонитесь вправо, затем влево. Повторите 10-20 раз.
5. Встать ноги вместе, руки со сложенной вчетверо скакалкой над головой. Наклонитесь вперед, не сгибая ног, и положите скакалку на пол около ног. Выпрямитесь без скакалки. Снова наклонитесь вперед, поднимите скакалку и выпрямитесь, поднимая руки со скакалкой над головой. Повторите 8-16 раз.
6. Встать ноги на ширине плеч, скакалку сложенную вдвое держите правой рукой за один конец. Сделайте правой рукой круг над головой, чтобы свободный конец скакалки скользил по полу. Затем то же левой рукой в другую сторону. Повторите 3-6 раз.
7. Встать, развернутую скакалку держите руками за концы, правую ногу поставьте на середину скакалки. Разводите руки в стороны и назад, одновременно поднимая повыше правую ногу, помогая ей скакалкой. Затем то же левой ногой. Повторите по 8-16 раз каждой ногой.
8. Лечь на спину, руки со сложенной вчетверо скакалкой за головой на полу. Поднимайте одновременно согнутые ноги и руки со скакалкой, проденьте ноги над скакалкой и опустите их на пол – скакалка под бедрами на полу. Затем в обратном порядке. Повторите 5-10 раз.
9. Встать ноги вместе, развернутую скакалку держите руками за концы. Выполняйте прыжки через скакалку в течение 30-60 секунд.
10. Встать ноги вместе, в руках сложенная вдвое скакалка. Поднимите руки вверх и назад, не сгибая их, опустите руки. Повторите 8-16 раз.

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, сальто в группировке. Группировку выполняют сидя, в приседе, лежа на спине.

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

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

Задания к практическому занятию:

1. Ходьба с изменениями направления движения. Построения и перестроения в колонну по два, по три, по четыре.
2. Бег с изменением темпа и направления движения.
3. Общеразвивающие упражнения с гантелями или скакалками для развития мышц рук и груди.
4. Упражнения на гимнастических матах или борцовском ковре: группировка, перекаты в группировке с помощью и без помощи рук.
5. Выполнение стойки на лопатках с удержанием ног вместе и врозь.
6. Упражнения для формирования осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Практическое занятие № 5

Теоретическая часть

Техника выполнения: согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед (подбородком коснуться груди), локти прижать к туловищу, спину округлить.

В положении лежа на спине выполнить и зафиксировать ее (преподаватель поправляет каждого, указывает ошибки).

1. Из упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка сидя).
2. Из основной стойки, руки вверх, присесть и сгруппироваться (группировка в приседе).
3. Из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка, лежа на спине).
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя. В процессе обучения можно использовать игру «день и ночь».

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

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.

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

Задания к практическому занятию:

1. Двигательные действия: Ходьба с различным положением рук, на носках, на пятках на внешней и внутренней стороне стопы. Построения, перестроения, различные виды ходьбы.
2. Бег с изменением темпа и направления движения.
3. Выполнение комплекса упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.
4. Выполнение подготовительных упражнений для выполнения кувырка вперед и назад. Упор присев, перекаты в группировке вперед и назад.
5. Выполнение кувырок вперед и назад.
6. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
4. Предварительное тестирование гибкости (таблица нормативов).

Раздел 3 . Тема: Лёгкая атлетика

1 семестр

Практическое занятие № 5

Теоретическая часть

Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта, объединяющий бег на различные дистанции, прыжки, метания, спортивную ходьбу, а так же 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-говец 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.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 5 -10 минут.

Практическое занятие № 6

Теоретическая часть

Обучение бегу на короткие дистанции (спринтерский бег на 60м).

Упражнения выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад.

По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю. При обучении технике бега по дистанции объясняем особенности техники отталкивания (приземление, отталкивание, полет) во время бега по дистанции; особое внимание необходимо уделить положению стопы в момент ее постановки на грунт, избегать «шлепанья», следить за ее упругостью в период отталкивания от дорожки. В момент вертикали избегать чрезмерного сгибания опорной ноги в коленном суставе, следить за оптимальным выносом бедра вперед– вверх.

По команде «Марш» энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперед маховую ногу и начать бег.

Стартовый разгон осуществляется частыми шагами, постепенно наращивая длину шага и сохраняя наклон туловища. С увеличением скорости наклон туловища уменьшается до оптимального и завершается переходом на маховый шаг. Стартовый разгон на коротких дистанциях заканчивается, как правило, на 25-30 метрах дистанции.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 5 -10 минут.

Задания к практическому занятию:

1. Легкоатлетическая разминка: бег в медленном темпе, с изменением направления движения и выполнением специальных разогревающих движений для суставов рук и ног.
2. Специальная беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени назад, прыжковый бег и т.п.).
3. Бег на короткие дистанции. (2 по 10м, 2 по 20м). Беговая эстафета на скорость.
4. ОРУ для подготовки суставов и мышц к скоростной нагрузке.
5. В конце занятия обязательные упражнения для подготовки к сдаче контрольных нормативов. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа (девушки).

Практическое занятие № 7

Теоретическая часть

Техника бега на короткие дистанции лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходе со старта с различной интенсивностью.

Беговые упражнения и бег необходимо выполнять свободно, без напряжения. Количество повторений рекомендуемых упражнений зависит от уровня физической подготовленности группы. Вначале упражнение проводится по одному с корректировкой техники. По мере обучения движениям ускорения лучше проводить в паре или группами. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега. Ускорения с максимальной скоростью.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 5 -10 минут.

Задания к практическому занятию:

1. Легкоатлетическая разминка: бег в медленном темпе, с изменением направления движения и выполнением специальных разогревающих движений для суставов рук и ног.
2. Обучение техники бега на короткие дистанции. Непрерывный бег с изменением темпа и ритма движения -5 минут. Контроль пульса до и после беговой нагрузки.
3. ОРУ для подготовки суставов и мышц к скоростной нагрузке.
5. Предварительное тестирование бега на 30 м (Приложение 1).

2 семестр

Практическое занятие № 6

Теоретическая часть

Занятие направлено на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основным методом развития физических качеств у обучаемых во время тренировки в беге на 60 м является повторный метод.

Техника бега на короткие дистанции лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходе со старта с различной интенсивностью.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 5 -10 минут.

Задания к практическому занятию:

1. Легкоатлетическая разминка: бег в медленном темпе, специальная беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени назад, прыжковый бег).
2. Подвижные игры. Эстафета «Парный бег». Команды стоят в колоннах по 2, взявшись в парах за руки. По сигналу руководителя первые пары в обеих командах бегут, оббегают флажки (стойки) и возвращаются в конец своей команды. Пара, прибежавшая первой, приносит своей команде очко. Пара, разорвавшая руки, считается проигравшей.
3. ОРУ на чередование напряжения и расслабления.

Практическое занятие № 7

Теоретическая часть

Прыжки (тройной, из глубокого приседа, многоскоки). Установить индивидуальные особенности в технике прыжков с места в длину, отталкиваясь двумя ногами и определить дальнейшие пути их совершенствования. В процессе занятий указать наиболее типичные ошибки и предложить методические приемы для их исправления. Скоростно-силовая

подготовка. Прыжок в длину с места 8 – 12 попыток. Прыжки (тройной, из глубокого приседа, многоскоки).

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 5-10 минут.

Задания к практическому занятию:

1. Легкоатлетическая разминка: бег в медленном темпе, специальная беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, прыжковый бег и т.п).
2. Совершенствование техники беговых упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений с коррекцией ошибок преподавателем.
3. Эстафеты с бегом.
4. Выполнение прыжков в длину с места. Использование фронтального метода тренировки навыка.
5. Контрольное тестирование двигательных качеств (челночный бег) (Приложение 1).

Практическое занятие № 8

Теоретическая часть

Обучение техники челночного бега 10 х3.

У челночного бега, как и любого другого есть своя техника, пренебрегать которыми не рекомендуется, так как это может отразиться на результатах.

Перед началом бега важно хорошо размяться, для того чтобы избежать риск получения травм из-за резкого торможения и старта. Техника выполнения бега также зависит от того, насколько вы хорошо подойдете к разминке.

При челночном беге используется высокий старт. Для этого надо встать в позу конькобежца (поставить толчковую ногу вперед, а маховую отвести назад), вес тела переносится на ногу, которая стоит впереди. По команде «марш» бегуну надо развить максимальную скорость всего за несколько секунд. При этом важно держать наклон корпуса, не выпрямляя спину сразу, как прозвучит команда бежать. Бежать по дистанции надо на носочках, что позволяет увеличить частоту шагов и темп бега.

Важной составляющей челночного бега является наличие поворотов, при которых важна ловкость. При достижении поворота, важно немного притормозить, сделать стопорящее движение, и заново набрать скорость.

Чтобы избежать травм, важно четко отрабатывать стопорящие движения.

После последнего поворота надо постараться набрать максимальную скорость и добежать до финиша первым.

Челночный бег 3×10 м может быть использован в качестве одного из спортивных упражнений, позволяющих развить ловкость и выносливость, а также челночный бег 3×10 м можно использовать в качестве теста для конечной оценки данных спортсмена.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 5-10 минут.

Задания к практическому занятию:

1. Легкоатлетическая разминка: бег в медленном темпе, специальная беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, прыжковый бег и т.п).
2. Совершенствование техники беговых упражнений.
3. Обучение челночному бегу 10 x 3. Повторение упражнения с исправлением ошибок.
4. Эстафеты с бегом на развитие ловкости и быстро реакции.
5. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
6. Контрольное тестирование двигательных качеств (Приложение 1).

Раздел 4. Тема: Баскетбол

1 семестр

Практическое занятие № 8.

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.

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

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.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 5 -7 минут.

Задания к практическим занятиям:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых и общеразвивающих упражнений.
2. Повторение техники выполнения стойки баскетболиста, передвижения в стойке баскетболиста с изменением направления, остановками и поворотами на месте.
3. Обучение ведению мяча в различных положениях: на месте правой и левой рукой.
4. Эстафеты с ведением мяча на правильность выполнения и скорость.
5. Развитие скоростно-силовых с использованием упражнений на сопротивление в парах.

Практическое занятие № 9.

Теоретическая часть

Обучение ведению мяча начинаем с ведения мяча в стойке баскетболиста. Игрок продвигается шагом от одной до другой боковой линии. При выполнении задания на мяч не смотреть, вести мяч правой и левой рукой.

При выполнении игрок должен делать шаг вперед, полностью выпрямляются руки, мяч выпускать на высоте пояса. При выполнении игрок должен делать шаг вперед, полностью выпрямляются руки, мяч выпускать на высоте пояса.

Обучение передаче мяча начинаем с передачи двумя руками от груди с отскоком от пола. Игроки располагаются лицом друг к другу в две шеренги на расстоянии 3 – 5 метров. Стойка баскетболиста. Перемещения и остановки в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте и движении без визуального и с визуальным контролем.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 2-3 минут.

Задания к практическим занятиям:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых и общеразвивающих упражнений в движение.
2. Повторение техники выполнения стойки баскетболиста, передвижения в стойке баскетболиста с изменением направления, остановками и поворотами на месте. С мячом и без мяча.
3. Совершенствование техники ведения мяча в различных положениях: на месте правой и левой рукой, с продвижением и изменением направления.
4. Эстафеты с ведением мяча на правильность выполнения и скорость, с визуальным контролем.
5. Развитие скоростно-силовых с использованием упражнений на сопротивление в парах.

Практическое занятие № 10.

Теоретическая часть

При выполнении броска одной рукой от плеча мяч отводят за голову на уровне уха, держа его правой рукой сзади, а левой лишь слегка поддерживая. Левую руку отрывают от мяча, тяжесть тела переносят на левую ногу и одновременным усилием туловища, руки, кисти и пальцев посылают мяч в нужном направлении. Проводится в парах, расстояние 5 – 8 м. При выполнении кисти расслаблены, мяч передается на грудь партнеру.

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

Задания к практическим занятиям:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых и общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствование техники выполнения в стойки баскетболиста с продвижением по площадке с использованием эстафет.
3. Совершенствование ведение мяча на месте, правой и левой рукой с продвижением, боком, спиной. Отрабатывать технику ведения мяча в эстафетах.
4. Обучение технике передачи и ловли мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Упражнения выполняются в парах.
5. Ознакомление с правилами соревнований по баскетболу. Ошибки при ведении мяча в игре.
6. Учебная игра в конце занятия с исправлением ошибок при выполнении ведений и передач.

Практическое занятие № 11.

Теоретическая часть

Бросок одной рукой от плеча. При выполнении броске одной рукой от плеча мяч отводят за голову на уровне уха, держа его правой рукой сзади, а левой лишь слегка поддерживая. Левую руку отрывают от мяча, тяжесть тела переносят на левую ногу и одновременным усилием туловища, руки, кисти и пальцев посылают мяч в нужном направлении. Проводится в парах, расстояние 4-6 м. При выполнении кисти расслаблены и выполняет завершающее движение вниз, мяч передается партнёру или выполняется в кольцо.

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

Задания к практическому занятию:

1. Общая и специальная разминка с использованием специальных беговых упражнений. Контроль ошибок.
2. ОРУ для разогревания мышц и связок для подготовки к предстоящей работе с мячом.
3. Броски мяча одной и двумя руками, по кольцу с места, в движении. Упражнения выполняются в парах. Упражнение выполняет на два кольца. Группа делится на 2 команды.
4. Двусторонняя игра по упрощённым правилам. С акцентированием внимания на технические ошибки при ведении и передачи мяча в игре.

5. Тестирование техники выполнения ведений, передач и бросков.
6. Комплекс силовых упражнений для развития силы мышц рук с использованием тренажёров.

2 семестр

Практическое занятие № 9.

Теоретическая часть

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.

Закрепление ранее изученных элементов баскетбола

Задания к практическому занятию:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых и общеразвивающих упражнений и упражнений с мячами.
2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, ведений и передач.
3. Совершенствование техники индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.
4. Контрольное тестирование техники выполнения.
5. Групповые и командные действия игроков.
6. Двусторонняя игра. Правила игры.

Практическое занятие № 10.

Теоретическая часть

Передача двумя руками снизу (слева и справа) выполняется так: резким движением кистей, выпрямлением рук и наклоном корпуса вперед нешироким

шагом пошлите мяч партнеру. Упражнение проводится в парах на расстоянии 3 – 5 м. При выполнении расслабить кисти рук и сохранять равновесие тела.

При ведении мяча шагом по прямой с изменением скорости продвижения, занимающиеся встают на лицевой линии площадки. Начинают ведение, по зрительному сигналу преподавателя ускоряют продвижение вперед.

При ведении мяча без зрительного контроля (в специальных очках) с изменением направления по сигналу игроки встают вдоль боковой линии площадки, преподаватель с мячом напротив. Студенты повторяют движения преподавателя.

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

Задания к практическому занятию:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых и общеразвивающих упражнений в движение.
2. Совершенствование техники передвижений, ведения и передачи мяча. Упражнение выполняется в парах. Контроль правильности выполнения техники основных баскетбольных элементов в эстафетах.
3. Обучение технике передача двумя руками снизу (слева и справа).
4. Подвижная игра на быстроту выполнения и качества передач за определенное время «Ловец и перехватчик».
5. Упражнения на восстановление дыхания, гибкость и концентрацию внимания.

Практическое занятие № 11

Теоретическая часть

Во время обучения студент должен овладеть следующими приемами игры: ведением мяча, броскам мяча в корзину, передачам мяча, технике игры в нападении и защите. Студент обязан знать правила игры в баскетбол, а также уметь организовывать и проводить соревнования. Обучение ведению мяча начинаем с активных толчков мяча на месте. Если на каждого игрока имеется по мячу или хотя бы один на двоих, то игроки встают у боковой линии площадки. Если мячей мало – то колонной. При выполнении сопровождать мяч кончиками пальцев и кистью, не касаться мяча ладонью, не хлопать по нему, мяч должен отскакивать от площадки до пояса игрока.

Задания к практическому занятию:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых и общеразвивающих упражнений в движении.

2. Совершенствование техники передвижений, ведения и передачи мяча.
В парах, в эстафетах.
3. Совершенствование техники передача двумя руками снизу (слева и справа).
4. Совершенствование техники броски мяча одной и двумя руками, по кольцу с места, в движении. Упражнения выполняются в парах. Упражнение выполняет на два кольца. Группа делится на 2 команды.
5. Совершенствование техники изученных элементов в учебной игре.
6. Упражнения на восстановление дыхания, гибкость. Упражнения в положении лёжа на гимнастическом коврике.

Практическое занятие № 12.

Теоретическая часть

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.

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

Задания к практическому занятию:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых и общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствование техники передвижений, ведения, передачи и бросков мяча в парах, в эстафетах.
3. Совершенствование техники изученных элементов в учебной игре.
4. Изучение правил соревнований по баскетболу с акцентированием внимания на технических ошибках.
5. Развитие силы средствами собственного веса и веса взаимодействующего партнера: сгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамье; приседания с партнером на плечах у гимнастической стенки (партнеры должны быть примерно одного веса) с применением комплексного метода.

Раздел 5. Тема: Волейбол

1 семестр

Практическое занятие № 12.

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 программ 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;

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 отскокнвшего 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.

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. Занимающиеся студенты перестраиваются в несколько колон. Направляющий, стоя лицом к колонне на расстоянии 5 – 6 метров, набрасывает мяч точно на руки первого игрока. Упражнение выполняется со сменой мест. Обратит внимание на правильную постановку ног и рук при передачах. Обучение передачи мяча двумя руками снизу. Построение занимающихся такое же, как в предыдущем упражнении. Обратит внимание на правильную постановку ног и рук при передаче.

В волейбол играют на площадке размером 9 x 18 м. Вся площадка разделена на две равные половины средней линией, над которой подвешивается сетка. Высота сетки зависит от возраста и пола играющих (243 см – муж., 224 см – жен.). В игре участвуют 12 игроков (по 6 с каждой стороны), ведется она мячом весом 250 грамм и окружностью 65 – 68 см. Смысл игры в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая усилия для падения его на стороне противоположной команды. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приемами: подачей, передачей, нападающим ударом и блокированием. Исходными положениями для игровых приемов будут стойки (при действиях на месте) и перемещения (при действиях в движении).

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

Задания к практическим занятиям:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых упражнений.
2. ОРУ на разогревание и подготовку рук к работе с волейбольным мячом.
3. Выполнение стойки и перемещений по площадке.
4. Расстановка игроков на площадке. Обратить внимание на правильный переход игроков во время игры.
5. Подвижная игра на активизацию внимания «Вызов номеров»

Практическое занятие №13.

Теоретическая часть

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. Занимающиеся студенты перестраиваются в несколько колон. Направляющий, стоя лицом к колонне на расстоянии 5 – 6 метров, набрасывает мяч точно на руки первого игрока. Упражнение выполняется со сменой мест. Обратить внимание на правильную постановку ног и рук при передачах. Построение занимающихся такое же, как в предыдущем упражнении. Обратить внимание на правильную постановку ног и рук при передаче.

Комплексное развитие физических качеств: упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота, пояса верхних и нижних конечностей (подтягивания, сгибание рук в упоре на брусьях, скручивание в висе на перекладине, выпады, приседания) с использованием метода круговой тренировки в режиме средней интенсивности.

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

Задания к практическим занятиям:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых упражнений.
2. ОРУ на разогревание и подготовку рук к работе с волейбольным мячом.
3. Обучение технике выполнения передачи сверху и снизу.
4. Использовать подвижную игру «Мяч капитану» для закрепление техники передач.
5. Развитие силы мышц ног и плечевого пояса средствами тренажерного зала: выпады вперед со штангой на плечах; разведение рук с гантелями. Нагрузка умеренная с использованием локального метода.
6. Упражнение на гибкость и расслабление.

Практическое занятие 14.

Теоретическая часть

Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху.

Занимающиеся студенты перестраиваются в несколько колон. Направляющий, стоя лицом к колонне на расстоянии 5 – 6 метров, набрасывает мяч точно на руки первого игрока. Упражнение выполняется со сменой мест. Обратить внимание на правильную постановку ног и рук при передачах. Построение занимающихся такое же, как в предыдущем упражнении. Обратить внимание на правильную постановку ног и рук при передаче.

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

Задания к практическим занятиям:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых упражнений.
2. ОРУ на разогревание и подготовку рук и ног к работе с волейбольным мячом.
3. Закрепление техники выполнения передачи сверху и снизу. Выполнение задания в парах или в командах. Упражнение выполняется по сигналу преподавателя. Передача ведётся направляющему.
4. Эстафеты и подвижные игры по выбору. Игра «Гонка мяча по кругу».
5. Обучение технике подачи (снизу, сверху, сбоку).
6. Контрольное тестирование техники выполнения изученных элементов с акцентированием внимания на типичных ошибках.
7. Учебная игра. Правила игры

Практическое занятие № 13.

2 семестр

Теоретическая часть

В волейбол играют на площадке размером 9 x 18 м. Вся площадка разделена на две равные половины средней линией, над которой подвешивается сетка. Высота сетки зависит от возраста и пола играющих (243 см – муж. 224 см – жен.). В игре участвуют 12 игроков (по 6 с каждой стороны), ведётся она мячом весом 250 грамм и окружностью 65 – 68 см. Смысл игры в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая усилия для падения его на стороне противоположной команды. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приемами: подачей, передачей, нападающим ударом и блокированием. Исходными положениями для игровых приемов будут стойки (при действиях на месте) и перемещения (при действиях в движении).

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. Передача - прием игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом. Различают следующие способы передач: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке; двумя руками в падении назад перекатом на спину (бедро и спину). Последний способ в современном волейболе применяется игроками крайне редко.

По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед, над собой, назад. Техника передачи состоит из исходного положения, встречного движения рук к мячу, амортизации и направления мяча (вылета). После передвижения к мячу в исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (противоположная ведущей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены. Прием мяча-технический прием игры, используемый с целью противодействий его падению на площадку. Выделяют прием подачи, прием в защите и прием-передачу, когда игрок выполняет прием мяча снизу двумя руками с последующей передачей для атакующего удара.

В современном волейболе используются следующие способы и варианты приема мяча: двумя руками снизу (реже одной снизу); двумя руками сверху (крайне редко); одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину; одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе.

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

Задания к практическим занятиям:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых упражнений.
- 2.ОРУ на разогревание и подготовку рук и ног к работе с волейбольным мячом.

3. Закрепление техники выполнения передачи сверху и снизу. Упражнение выполняется в колоннах с подачей мяча направляющим – капитаном команды. Встречная эстафета через сетку.

4. Обучение техники приёма мяча. В парах и колоннах с направляющим.

5. Передача мяча сверху двумя руками, сверху после перемещения вперёд. Подвижная игра «Мяч по воздуху».

6. Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук в конце занятия (отжимания от пола и скамейки, по 2 подхода юноши-20-25 раз, девушки 5-7 раз).

Практическое занятие №.14

Теоретическая часть

По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед, над собой, назад. Техника передачи состоит из исходного положения, встречного движения рук к мячу, амортизации и направления мяча (вылета). После передвижения к мячу в исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (противоположная ведущей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены. Прием мяча-технический прием игры, используемый с целью противодействия его падению на площадку.

Техника приема мяча в волейболе:

- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу с выпадом;
- двумя снизу после передвижения;
- двумя снизу назад стоя на месте;
- двумя снизу назад после передвижения;
- одной снизу в падении назад с перекатом на спину;
- одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;
- одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе;
- чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Прием-передачи: мячей, летящих с медленной скоростью (двумя сверху вперед стоя на месте; двумя сверху вперед после передвижения) ; мячей ускоренных и скоростных (двумя снизу вперед стоя на месте, двумя снизу вперед после передвижения).

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

Задания к практическим занятиям:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых упражнений.
- 2.ОРУ на разогревание и подготовку рук и ног к работе с волейбольным мячом.
- 3.Закрепление техники выполнения передачи сверху и снизу. Упражнение выполняется в колоннах с подачей мяча направляющим –капитаном команды. Встречная эстафета через сетку.
- 4.Закрепление техники приёма мяча. В парах и колоннах с направляющим. Через сетку.
- 5.Владение мячом и развитие координационных способностей учебной игре по упрощённым правилам.
- 6.Выполнение упражнений на снятие мышечного напряжения и расслабление.

Практическое занятие № 15.

Теоретическая часть

Обучение подачам мяча.

Учитывая, что структура обучения всем способам подач в принципе одинакова, имеет значение последовательность их изучения:

снизу прямая, сверху прямая с вращением (на силу) и без вращения (планирующая), сверху боковая с вращением (на силу) и без вращения (планирующая), подача в прыжке.

Тот факт, что эффективность подач во многом обуславливается вариативностью способов их выполнения (применения) командой, убеждает в полезности обучения разным подачам, наиболее отвечающим интересам и способностям учащихся.

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

Задания к практическим занятиям:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых упражнений.
2. ОРУ на разогревание и подготовку рук и ног к работе с волейбольным мячом.
3. Закрепление техники выполнения приёма и передачи. Упражнение выполняется в колоннах с подачей мяча направляющим – капитаном команды. Встречная эстафета через сетку.
4. Начать обучение технике подачи мяча.

5. Владение мячом и развитие координационных способностей учебной игре по упрощённым правилам.

Практическое занятие № 16

Теоретическая часть

Обучение подачам мяча. Обучение подбрасыванию мяча.

Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся (компенсация недостатка силы амплитудой замаха). Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть мяча, что в свою очередь отрицательно влияет на полет мяча без вращения.

1. Удар по мячу, установленному в держателе или подвешенному. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар наносится основанием ладони.
2. Подачи в стену на расстояние 6—7 м.
3. Подачи на партнера, располагающегося на расстоянии 8—9 м.
4. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.

Задание к практическому занятию:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых упражнений.
2. ОРУ на разогревание и подготовку рук и ног к работе с волейбольным мячом.
3. Совершенствование техники выполнения приёма и передачи. Упражнение выполняется в колоннах с подачей мяча направляющим – капитаном команды. Встречная эстафета через сетку.
4. Владение мячом и развитие координационных способностей учебной игре по упрощённым правилам.
5. Контрольное тестирование техники выполнения изученных элементов волейбола.
6. Учебная игра Правила игры.

Критерием успешного освоения практического материала, заданного на самостоятельное изучение, является успешное выполнение контрольных нормативов (таблица нормативов. Приложение 1).

Раздел 6. Тема: Футбол

1 семестр

Практическое занятие №15

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 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 «ковёр» 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. *Обучение технике ведения, приёма и передачи мяча в футболе.*

С помощью ведения мяча выполняются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используется бег (иногда ходьба) и производятся в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой и головой.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 5-10 минут.

Практическое занятие №16.

Теоретическая часть

Изучение техники передвижения.

Техника передвижения в футболе состоит из следующих приемов: бег, прыжки, остановки, повороты (рис. 2). Особенности передвижения футболистов, как и во многих спортивных играх, являются: резкие изменения скорости, направления бега; сочетание бега с остановками, прыжками, поворотами. Существование таких особенностей предполагает наличие у занимающихся наряду с определенным уровнем физической подготовленности достаточного запаса технического мастерства.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Комплексное использование элементов техники передвижения обуславливает

эффективное решение многих тактических задач (выбор позиции, выход на мяч, создание положения “вне игры”, “закрывание” игрока и т.п.).

Ведение мяча ногой.

Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Так как детали техники бега и ударов по мячу ногой различными способами были рассмотрены выше, подробно остановимся на особенностях ведения мяча. В соответствии с тактическими задачами во время выполнения ведения удары по мячу наносят с различной силой. Если необходимо быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя на дистанцию до 10-12 м. Если возникает противодействие соперника, появляется возможность потери мяча, поэтому необходимо держать мяч под постоянным контролем, не отпуская его от себя дальше 1-2 м.

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

Задание к практическому занятию:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых упражнений.
2. Общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к работе с мячом.
3. Обучение техники передвижения в футболе. Расстановка по командам. Выполнение передвижений по площадке с заданием.
4. Обучение ведению мяча (внутренней, внешней, стороной стопы, носком, подъемом). Упражнения выполняются в командах.
5. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости с применением скакалок и обручей для девушек. Прыжки на время 1-3 минут. В игровой форме.
6. Выполнение упражнений на восстановление и расслабление мышц после двигательной нагрузки.

Практическое занятие № 17.

Теоретическая часть

В настоящее время в футболе чаще всего используют ведение мяча внешней частью подъема. Кроме того, применяют ведение средней частью подъема, внутренней частью стопы, носком, внутренней частью подъема, бедрами и головой. На рис. 50 представлена классификация ведений мяча.

Некоторые способы ведения не имеют самостоятельного значения и в отдельности редко используются в игре.

При обучении ведению мяча внутренней стороной стопы (внешней, внутренней стороной стопы, носком, подъемом) обратить внимание на голеностоп и силу толчков – ударов по мячу. При обучении передаче мяча партнеру с места (внешней, внутренней стороной стопы) обратить внимание на отведение ноги назад и выполнение проводки.

Задание к практическому занятию:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых упражнений.
2. Общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к работе с мячом.
3. В 2-х командах на площадке. Закрепление техники ведения мяча (внутренней, внешней, стороной стопы, носком, подъемом). Обводка ведением стоек.
4. Закрепление техники передаче мяча партнеру с места (внешней, внутренней стороной стопы). В 2-х командах на площадке. Игра «Мяч капитану».
5. Обучение техники приёма мяча различными способами. Работа в парах.
6. Учебная игра по упрощённым правилам.
7. Комплекс упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса с использованием гимнастических скамеек для девушек.
8. Выполнение упражнений на восстановление и расслабление мышц после двигательной нагрузки.

2 семестр

Практическое занятие № 17.

Теоретическая часть

При обучении остановкам мяча различными способами: внутренней стороной стопы и подошвой, обратить внимание на сильный отскок мяча от ноги при остановке. При обучении остановкам опускающегося мяча внутренней и внешней стороной стопы, занимающиеся подбрасывают мяч и останавливают его сначала после второго, затем после первого отскока.

Остановка мяча должна осуществляться быстро, выполняться в нужном направлении в соответствии с игровой ситуацией, а главное — маскировать истинные намерения футболиста, обманывая противника. Выполняя остановку

мяча, необходимо дезориентировать соперника, лишив его возможности предвосхитить ваши действия.

В зависимости от положения мяча осуществляют следующие виды остановок: мячей, которые катятся после отскока от земли, и мячей, летящих навстречу и с различных направлений. Кроме того, остановки выполняют ногой, туловищем и головой.

Остановка мяча ногой — наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами. Основные фазы движения являются общими для всех способов.

Подготовительная фаза — принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза — уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Амортизирующий путь зависит от скорости движения мяча. Если скорость невелика, то остановка осуществляется расслабленной ногой без уступающего движения.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, и скорость мяча гасится.

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

Задание к практическому занятию:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых упражнений.
2. Общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к работе с мячом.
3. Совершенствование техники ведения и передачи мяча на площадке. В командной эстафете.
4. Обучение технике остановки мяча различными способами в футболе. Работа в парах, командах с капитаном.
5. Учебная игра по упрощённым правилам.
6. Комплекс упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса с использованием гимнастических скамеек для девушек в парах.
7. Выполнение упражнений на восстановление и расслабление мышц после двигательной нагрузки.

Теоретическая часть

При обучении отбору мяча перехватом игрок медленно ведет мяч на партнера. При приближении на соответствующее расстояние отбирающий быстро выдвигает ногу навстречу ему. При обучении передачи мяча в движении занимающиеся выполняют передачу мяча в парах, передвигаясь по полю. Обратить внимание на опорную ногу и замах.

Отбор мяча выполняется, в основном, в момент приема мяча соперником или во время его владения. 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.

Задание к практическому занятию:

1. Общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к работе с мячом.
2. Обучение техники отбору мяча перехватом. Упражнения выполняются в парах и командах в колоннах или в кругах.
3. Закрепление техники мяча в движении. Упражнения выполняются в парах и командах.
4. Эстафеты и подвижные игры по выбору. Игра «Гонка мяча по кругу».
5. Силовая гимнастика. Развитие силы икроножных мышц и мышц живота: подъем на носки стоя на невысоком бруске, гантели или гриф на плечах;

подъём туловища из положения лёжа, руки за головой, ступни закреплены с отягощением. Увеличить количество повторений и подходов с обязательным чередованием с отдыхом от 2 до 5 минут. Нагрузка умеренной интенсивности.

6. Упражнение на гибкость и расслабление.

Практическое занятие № 19.

Теоретическая часть

Последовательность обучения

1. Выполнение подводящих упражнений на мягком грунте.
2. Выполнение на мягком грунте имитационных движений “подката” после шага или прыжка (во время ходьбы, бега).
3. Выполнение “подката” в 4-5 м от неподвижного мяча.
4. Выполнение “подката” против игрока, медленно ведущего мяч.
5. Выполнение “подката” из различных положений в условиях, приближенных к соревновательным.

Задание к практическому занятию:

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых упражнений.
2. Общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к работе с мячом.
3. Обучение отбору мяча перехватом. Упражнения выполняются в парах и командах в колоннах или в кругах.
4. Обучение передачи мяча в движении. Упражнения выполняются в парах и командах.
5. Эстафеты и подвижные игры по выбору. Игра «Гонка мяча по кругу».
6. Элементы атлетической гимнастика. Развитие силы мышц бёдер, мышц живота и спины: приседания с различным положением стоп с отягощениями; подъём туловища из положения лёжа на животе, руки за головой, ступни закреплены. Нагрузка умеренной интенсивности с использованием комплексного метода.
7. Упражнение на гибкость и расслабление.

Практическое занятие № 20.

Теоретическая часть

Удары по мячу — основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности.

Классификация ударов дана на рис. 3. На рис. 4 изображены части тела, которыми футболист выполняет различные игровые приемы (в том числе удары). Необходимо отметить, что при нанесении удара по мячу задействованными оказываются множество мышц тела человека.

Все способы ударов имеют определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, для увеличения скорости полета мяча необходимо повысить скорость движения ударного звена.

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой, а также коленом, бедром и внешней стороной стопы. Удары производят по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях; с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, существуют фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 2-3 минуты.

Задание к практическому занятию

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых упражнений.
2. Общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к работе с мячом.
3. Закрепление техники отбора мяча перехватом. Упражнения выполняются в парах и командах в колоннах или в кругах.
4. Совершенствование передачи мяча в движении. Упражнения выполняются в парах и командах.
5. Начать обучение техники ударов по мячу.
6. Эстафеты и подвижные игры по выбору. Игра «Гонка мяча по кругу».
7. Элементы атлетической гимнастика. Развитие силы мышц бёдер, мышц живота и спины: приседания с различным положением стоп с отягощениями; подъём туловища из положения лёжа на животе, руки за головой, ступни закреплены. Нагрузка умеренной интенсивности с использованием комплексного метода.
8. Ознакомление с судейскими жестами. Учебная игра.

9. Упражнение на гибкость и расслабление.

Раздел 7. Тема: Настольный теннис

1 семестр

Практическое занятие № 18.

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 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.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 10 минут.

Задания к практическим занятиям:

1. Разогревающая разминка: ходьба с различными положениями рук и ног для коррекции осанки. Бег с изменением направления движения и темпа.
2. ОРУ для интенсивной подготовки к занятиям настольным теннисом.
3. Обучение техники передвижений, работе ног при подаче, приёме и ударах с отскока. Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча.
4. Обучение различным способам хватки ракетки. Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой.
5. Упражнения с элементами аэробики. Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Практическое занятие №19.

Теоретическая часть

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 происходит 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.

Задания к практическим занятиям:

1. Разогревающая разминка: ходьба с различными положениями рук и ног для коррекции осанки. Бег с изменением направления движения и темпа.
2. ОРУ для интенсивной подготовки к активным занятиям.
3. Закрепление различным способом хватки ракетки. Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой.
4. Закрепление техники передвижений при подаче, приёме и ударах
5. Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча.
6. Упражнения с элементами аэробики. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.

Практическое занятие №20.

Теоретическая часть

Виды ударов для новичков в настольном теннисе

Удары могут наноситься справа и слева:

1. Подставка

Замах ракеткой нужно делать согнутой рукой левой стороной ракетки, в момент удара по мячу сгибайте локоть. Нос ракетки идет за мячом. Самый простой удар, который можно выполнить подставкой слева – плоский удар (т.е. без вращения). Он используется для погашения скорости мяча соперника.

2. Срезка

Защитный удар с вращением осуществляется подрезанием мяча ракеткой, поэтому такой удар получил название «срезка». Чтобы выполнить такой удар, старайтесь ракеткой «обогнать» мяч, выполняйте движение ракеткой резче, чем при плоском ударе. При выполнении такого удара получается нижнее вращение мяча. Чтобы сделать «срезку», при ударе выпрямите резко руку в локте, а вес тела переместите на впереди стоящую ногу, носик ракетки в выпрямленной руке укажет, куда полетит мяч.

3. Накат

Накат справа – один из базовых атакующих ударов в настольном теннисе. При замахе рука сгибается на 45 %, носик ракетки направлен в сторону, левая нога чуть впереди. В момент удара вес тела переносится с задней правой ноги на впереди стоящую левую ногу. Удар выполняется, когда мяч достигает верхнюю точку при отскоке от стола.

Задания к практическим занятиям:

1. Разогревающая разминка: ходьба с различными положениями рук и ног для коррекции осанки. Бег с изменением направления движения и темпа.
2. ОРУ для интенсивной подготовки к активным занятиям.
3. Подготовительные упражнения с ракеткой. Круговые, вращательные движения с ракеткой.
4. Упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом.
5. Обучение технике ударов. Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке.
6. Отработка ранее изученных элементов в учебной игре. Игра на две команды по 3 минуты на пару.
7. Упражнения с элементами аэробики. базовые шаги с движениями руками. Комплекс упражнений из 10-15 упражнений.
8. Сдача контрольных нормативов

2 семестр

Практическое занятие № 21.

Теоретическая часть

Стойка теннисиста. При правильной стойке теннисиста колени чуть согнуты, ноги расставлены на ширине плеч, рука с ракеткой вынесена вперед, плечи опущены. Стойка теннисиста является сигналом готовности для окружающих. Стойка не статична: мяч не придет к вам сам, поэтому, не выпрямляя коленей, сделайте шаг навстречу мячу. У правой ноги выносятся вперед правая нога, у левой, соответственно, левая. При замахе перенесите вес тела на заднюю ногу, при ударе – на впереди стоящую.

Задания к практическим занятиям:

1. Разогревающая разминка: ходьба с различными положениями рук и ног для коррекции осанки. Бег с изменением направления движения и темпа.
2. ОРУ для интенсивной подготовки к занятиям настольным теннисом.

3. Отработка техники стойки и передвижений у стола. Имитация удара толчок слева. Удары с наброса. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.
4. Игра в парах со сменой партнёров. Игра «Мельница».
5. Отработка техники ударов. С использованием стены, с помощью партнёра
6. Совершенствование техники подачи.
7. Контрольное тестирование техники выполнения. Учебная игра.

Практическое занятие № 22.

Теоретическая часть

Какому способу отдать предпочтение, какой лучше? Чемпионами мира становились представители и европейской и азиатской хватки. Поэтому успех предопределяет не то, как держать ракетку, а кто её держит, в чьих она руках, и как он ей владеет. При европейской хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой, открытой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов как слева (так и справа. Что подразумевает термин «чувство мяча»? Это умение быстро и безошибочно выбрать угол наклона ракетки. Для этого большинство спортсменов выдвигают указательный палец за край ракетки, так что его конец (подушечка) упирается в её ребро. Самое нежное чувствительное место чутко ощущает ракетку, малейшим нажатием управляет ею. При хватке «пером» игрок смещается ближе к левому углу стола, таким образом, контролируя большую часть стола игрой справа. При этой хватке удобнее бить мячи, летящие близко от себя. При этом слева выполняется толчок, подрезка и подставка, а справа подрезка, подставка, удар и вращение мяча «топ - спин». Игра «пером» требует большой подвижности у стола.

Задания к практическим занятиям

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых, ОРУ, а также упражнений с мячами для укрепления мышц руки.
2. Совершенствование техники стойки. Туловище осуществляет молниеносный перенос тяжести с одной ноги на другую.
3. Индивидуальный подбор способа хвата ракетки. Различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки. Названия способов держания ракетки происходят от положения её оси относительно горизонта.

4. Совершенствование техники передвижений, технике ударов. Главная цель передвижений игрока состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара, занять удобную стойку и осуществить точный удар.

5. Виды подач. Подача – единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника. Техника выполнения подач состоит из двух частей: подброса мяча и самого удара. Рассмотрим основные правила выполнения подачи. Мяч подбрасывается с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре пальца вытянуты и плотно сомкнуты.

6. Контрольное тестирование техники выполнения. Учебная игра.

Практическое занятие № 23.

Теоретическая часть

Прежде всего вы должны знать, что удары в настольном теннисе правильнее называть элементами. И в этом есть свой смысл, поскольку конкретным слово «удар» профессионалы называют лишь один из элементов – это активное атакующее действие по высокому или среднему мячу, которое выполняется без вращения.

Удар по свече («смеш») -

к вариантам выполнения завершающих ударов относятся удар по свече — смеш (англ. *smash*). Существуют три варианта удара:

- 1) по поднимающемуся мячу над столом (рискованный),
- 2) по мячу в высшей точке в прыжке,
- 3) по опускающемуся мячу на уровне плеч. Важно не ошибиться, следить за отскоком мяча, оценить возможные его боковые вращения и т.п.

При ударах по свечам должна быть правильная дистанция по отношению к мячу, ударять надо серединой нижней половины ракетки, очередность вступления в удар частей руки и туловища такая же, как для наката, удар производится по верхней части мяча, рука направляет свое движение сверху вниз. Коварство прилетающего при свече мяча заключается в том, что он высоко отскакивает от стола и у игрока появляется соблазн сильно по нему ударить. Выпрямив руку выше головы и продвигая ракетку сверху-вниз - сторону, можно «убить» любую свечу. Однако удары выше головы выполнять нежелательно, так как теряется контроль и управление полетом мяча.

Очень часто даже у опытных игроков такие, казалось бы, стопроцентные мячи не попадали на стол. Для этого необходимо успеть при ударе правильно обработать мяч кистью или выбрать верный угол наклона ракетки. Свеча понижее (полусвеча) и свеча, отскакивающая в пределах зоны стола, сметаются вершащим ударом с полулета. Короткую свечу можно отразить быстрым

движением кисти (или всей руки) вертикально сверху вниз открытой ракеткой, как бы подрезкой (удары типа смеш с нижним вращением).

Задания к практическим занятиям

1. Общая и специальная разминка с использованием беговых, ОРУ, а также упражнений с мячами для укрепления мышц руки.
2. Совершенствование техники стойки. Туловище осуществляет молниеносный перенос тяжести с одной ноги на другую.
3. Разучивание ударов (подачи, смэша).
4. Обучение приему подачи.
5. Упражнения в парах, группах по 4-6 чел.: катание мяча, выполнение одиночных ударов в мишень, выполнение серии из 2-4 ударов.
6. Индивидуальные упражнения: выполнение серии ударов с отскока отдельно справа и слева о стенку (сетку) в спортзале.
7. Контрольное тестирование техники выполнения. Учебная игра.

Раздел 8. Тема: Фитнес-аэробика

Теоретическая часть

Фитнесс-это вся система оздоровительной физической культуры, включающая здоровы образ жизни (рациональное питание, отказ от вредных привычек, психотренинг и т.п.) Понятие «фитнесс» в настоящее время уже достаточно прочно вошло в нашу жизнь. Созданы фитнес-клубы, издаются журналы, проводятся конкурсы. Поскольку оздоровительная аэробика-это один из видов оздоровительной гимнастики, в частности, и оздоровительной физической культуры, можно с уверенностью сказать, что *аэробика-это часть системы фитнесса.*

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, устоявшийся вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических 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 кибодо, 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).

1 семестр

Практическое занятие №21.

Теоретическая часть

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: марш, приседания, приставной шаг, виноградная доза, два приставных шага в сторону, V- степ, Шаг с поворотом, выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг, выпад, мамбо, скрестный шаг, подъём колена вверх, подъём ноги в сторону, захлест ноги назад, мах сгибая и разгибая ногу, бег, подскоки, прыжки, прыжки ноги вместе-ноги врозь.

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

Задания к практическим занятиям

1. Разминка - разогревание. Подготовка к напряженной и интенсивной работе.
2. Разучивание основных видов перемещений.
4. Разучивание базовых шагов, методом расчлененного разучивания.
5. Выполнение композиции из упражнений в партере на силу мышц внутренней поверхности бедра и ягодиц.
6. Заминка. Комплекс упражнений на растягивание мышц и связок.

Практическое занятие № 22.

Теоретическая часть

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

Основные базовые шаги: марш, приседания, приставной шаг, виноградная доза, два приставных шага в сторону, V- степ, Шаг с поворотом,

выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг, выпад, мамбо, скрестный шаг, подъём колена вверх, подъём ноги в сторону, захлест ноги назад, мах сгибая и разгибая ногу, бег, подскоки, прыжки, прыжки ноги вмести-ноги врозь.

Движения руками *низкой* амплитуды: сокращение бицепса, низкая гребля, низкий удар, сокращение трицепса сзади.

Упражнения на гибкость- это так называемый **стретчинг**, т.е. упражнения не растягивание.

Есть 3 основных видов стретчинга:

- статистический с посторонней помощью,
- баллистический стретчинг, динамический стретчинг.

Стретчинг в занятиях аэробикой используются в разминке, в партерной части занятия, а также в заминке.

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

Задания к практическому занятию

1. Разминка- разогревание. Подготовка к напряженной и интенсивной работе, бег. Беговые упражнения. Прыжки.
2. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.
3. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса в партере.
4. Комплекс упражнений на растягивание мышц и связок.

Практическое занятие № 23.

Теоретическая часть

Аэробика как вид спорта является основной частью физической культуры. В ней используются специфические средства и методы спортивной тренировки, а также система подготовки к профессиональной деятельности. Под каким бы углом зрения мы не рассматривали существующие направления оздоровительной аэробики, для каждого из них характерна основная цель-содействовать стремлению занимающихся к приобретению здоровья, физического и психологического благополучия посредством тренировок.

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

Задания к практическим занятиям

1. Разминка- разогревание. Подготовка к напряженной и интенсивной работе, бег. Беговые упражнения. Прыжки.

2. Для улучшения состояния бицепсов, необходимо выполнять следующее упражнение. Станьте таким образом, чтобы пятки были соприкасались, а носки были расставлены. Руки следует держать вдоль тела, при этом ладони направить вперед. Поочередно сгибая руки с гантелями в локте, в среднем темпе выполняем до 30 подходов на каждую руку.
3. Если задача стоит в улучшении состояния трицепсов и мышц предплечья, выполняйте следующее упражнение. Стоим так, чтобы пятки соприкасались, а носки были расставлены. Важно соблюдать угол в 45 градусов. Руки держим вдоль тела, состояние — расслабленное. Берем в каждую руку гантелю и поднимаем руки к плечам, касаясь их. Затем необходимо поднять руки вверх и опустить к плечам, после чего возвращаемся в начальное положение. Необходимо сделать 15-35 повторов в среднем темпе.
4. Если необходимо укрепить дельтовидные и грудные мышцы, важно выполнять следующее упражнение. Оно выполняется стоя, но руки необходимо поднять до уровня плеч, при этом ладони держать так, чтобы они были направлены внутрь. Держим гантели в руках и разводим их, держа прямо в стороны, приподнимаясь на носках. Затем возвращаемся к первоначальному положению. В среднем темпе рекомендуется делать по 8-12 повторов.
5. Если вы хотите гордиться красивой спиной, вам подойдет следующее упражнение. Его следует выполнять стоя, широко расставив ноги. Руки с гантелями поднимаем над собой и выдыхая, наклоняемся вперед. Следим за тем, чтобы ноги не сгибались. Вдыхая, выпрямляемся. Не торопясь, делаем по 10-12 повторов.
6. Если вы давно мечтаете о плоском животе, то данное упражнение как раз то, что вам нужно. Рекомендуется занять положение сидя. Лучше использовать для этих целей стул, так как удобно заводить ноги за его ножки. Поднимаем руки к плечам и наклоняем корпус тела назад, затем возвращаемся к первоначальному положению. Выполняя медленно данное упражнение, необходимо сделать 8-10 повторов.

2 семестр

Практическое занятие №24

Теоретическая часть

Степ – аэробика - один из наиболее популярных видов аэробики, применяемый более чем в 40 странах мира.

Движения выполняются с использованием специальной степ - платформы с регулируемой высотой: 15, 20, 25 см.

Большая популярность степ – аэробики объясняется следующими факторами:

- основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки;
- тренинг проводится в спортивном зале. Каждый студент выполняет упражнения на своем постоянном месте. Преподаватель может легко осуществлять контроль и коррекцию за занимающимися. Для проведения занятий не требуется больших залов;
- вариативность движений довольно высока – она зависит от уровня подготовленности. В степ – аэробике применяются и простейшие шаговые движения, напоминающие подъем и спуск по лестнице, и сложные хореографические элементы, а также танцевальные движения и комбинации различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы (продольно или поперечно относительно туловища), а также используя две платформы;
- степ – платформу можно использовать не только с целью воспитания выносливости, в качестве кардио – тренажера, но и использовать для силовых тренировок;
- степ – платформы легко устанавливаются в обычном тренировочном зале благодаря легкости транспортировки.

Этот вид аэробики заставляет работать крупные группы мышц и активно воздействует на кардиореспираторную систему. Так же как и классической аэробике, в степ – аэробике нагрузка может быть низкой интенсивности, средней и высокой.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 10 минут.

Задания к практическим занятиям

1. Разминка- разогревание, подготовка к напряженной и интенсивной работе.
2. Закрепления техники изученных упражнений методом многократного повторения
3. Упражнения для брюшного пресса в различных положениях.
4. Изучения степ- шагов:

- 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.

Практическое занятие № 25

Теоретическая часть

Занятие по степ-аэробике – это комплекс хореографических движений, сопровождаемых музыкой и предназначенных для тренировки мышц нижней и верхней частей тела, а также сердечно-сосудистой системы. Регулярные занятия обеспечат несколько преимуществ:

- улучшат работу сердца, повысят выносливость;
- укрепят мышцы ног, сделают каждый шаг легче;
- поддержат здоровый вес для профилактики диабета, болезней сердца и боли в суставах.

Для начинающих комплекс для силовой тренировки имеет линейный формат – упражнения выполняются одно за другим без комбинаций. Интенсивность растет на 12% с каждым увеличением высота доски на 5 см, а также зависит от музыкального ритма. Шаги под музыку 120 ударов в минуту приравниваются к бегу на скорости 12 километров в час, что в сочетании с силовой частью дают огромный эффект для похудения. Для начинающих ритм тренировки может стартовать с 80-100 ударов в минуту.

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

Задания к практическим занятиям

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, меня опорную ногу.

Практическое занятие №26

Теоретическая часть

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.

На занятиях степ-аэробикой решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья:

- Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- Повышать работоспособность и двигательную активность;
- Формировать правильную осанку;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- Развивать потребность в систематических занятиях спортом.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

- Развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- Способствовать улучшению психического состояния, снятию стрессов;
- Формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;
- Развивать чувство уверенности в себе.

3. Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:

- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развивать чувство товарищества, взаимопомощи;
- Воспитывать коллективные движения (синхронность).

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

Задания к практическим занятиям

1. Разминка. Три минуты маршируйте на месте, высоко поднимая колени. Еще три минуты выполняйте пружинистые шаги, слегка сгибая колени: правой - шаг в сторону, к ней приставили левую, левой шаг в сторону и к ней – правую. Старайтесь делать максимально широкий шаг.
2. Предварительный стретчинг. В предварительном стретчинге базового направления уроков следует уделять особенное внимание коленному и голеностопному суставам и связкам, а также позвоночному столбу, так как большая нагрузка в течение урока ложится именно на эти суставы и связки. Продолжительность предварительного стретчинга – 2–3 мин.
3. Повторения ранее изученных стэп-шагов:
 - Базовый шаг,
 - Шаг ноги врозь, ноги вместе,
 - Step-cross “Sc”,
 - Mambo “Mb”,
 - Pivot “Pt”.
4. Заминка. Основная цель – постепенное понижение температуры тела. Если резко прекратить двигаться, то большое количество крови остается в мышцах, вследствие чего может произойти недостаточный приток крови к мозгу и сердцу, что вызовет головокружение. Поэтому очень важен плавный переход от основной части урока к силовой.
5. *Силовая часть.*
 - 1) Упражнения для верхней части мышц спины, главным образом ромбовидной мышцы. Выполняется лежа на животе на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья направлены вверх. Отвести руки назад, вернуться в и.п. Можно положить на платформу коврик или полотенце.
 - 2) Упражнение для косых мышц живота и внутренних (приводящих) мышц бедра. Лежа на боку, положить верхнюю согнутую ногу на платформу.

Приподнять верхнюю часть туловища над полом. Одновременно можно приподнять нижнюю ногу над полом.

3) Упражнения для мышц брюшного пресса можно выполнять, лежа на спине с согнутыми ногами, опираясь пятками о платформу.

4) Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять, лежа на спине на платформе.

5) Отжимания в упоре лежа сзади, используя край платформы, являются хорошим упражнением для трицепса.

6) Отжимание в упоре лежа усложнится, если стопы положить на платформу.

6. Заминка. Комплекс упражнений на растягивание мышц и связок.

Практическое занятие №27

Теоретическая часть

На занятиях степ-аэробикой решаются задачи укрепления здоровья:

1. Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
2. Повышать работоспособность и двигательную активность;
3. Формировать правильную осанку;
4. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
5. Развивать потребность в систематических занятиях спортом.

Задания к практическим занятиям

1. Разминка. Три минуты маршируйте на месте, высоко поднимая колени.
2. Предварительный стретчинг.
3. Зацепление раннее изученных стэп-шагов:
 - Базовый шаг,
 - Шаг ноги врозь, ноги вместе,
 - Step-cross “Sc”,
 - Mambo “Mb”,
 - Pivot “Pt”.
4. Выполнение силовых упражнений.
5. Заминка. Комплекс упражнений на расслабление мышц и связок

Практическое занятие №28

Теоретическая часть

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.

Задания к практическим занятиям

Совершенствование ранее изучаемых упражнений аэробике

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. Подготовка к сдаче контрольных нормативов

Раздел 9. Тема : Атлетическая гимнастика.

1 семестр

Практическое занятие № 24

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 округности 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.

Теоретическая часть реализуется на каждом практическом занятии в начале или в процессе занятия 10 минут.

Задания к практическим занятиям:

1. Комплекс упражнений для разминки.
2. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.
3. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, гантелями.
4. Прыжки через скакалку.
5. Упражнения на гимнастической скамейке.
6. Упражнения с отягощениями с лёгкими весами и сопротивлениями.
7. Комплекс для мышц рук.

Практическое занятие № 25

Задания к практическим занятиям:

1. Разминка.
 - Сгибание и разгибание рук (20 раз).
 - Подтягивание из виса на перекладине средним хватом (8-10 раз).
 - Пресс – поднятие ног из виса к перекладине (20 раз), поднятие туловища (20 раз).
2. Основная часть.

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).

Заключительная часть.

1. Вис на перекладине средним хватом (растягивание позвоночника) (1 минуты)
2. Скручивание туловища на перекладине (1 минуты).
3. Построение, подведение итогов за урок, выставление оценок.

Практическое занятие № 26

Задания к практическим занятиям:

1. Разминка.
 - Сгибание, разгибание рук от пола (20 раз) на трицепс.
 - Подтягивание на перекладине хватом во внутрь 98-10 раз)
 - Пресс – поднятие ног на перекладине (20 раз), подъём туловища на наклонной доске (20 раз).
2. Основная часть.

Упражнения на мышцы рук.

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).

Заключительная часть.

1. Вис на перекладине средним хватом (1 минуту)
2. Скручивание туловища на перекладине (1 минут)
3. Построение, подведение итогов за урок, выставление оценок.

2 семестр

Практическое занятие № 29

Теоретическая часть

В процессе занятий атлетической гимнастики при помощи силовых упражнений происходит укрепление опорно -двигательного аппарата, костей, связок. Сухожилий, мышц. Усиливается кровоснабжение мышечной тканей, что способствует их развитию. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияет на белковый обмен, усиливает анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваний.

Отягощениями в атлетической гимнастике могут быть гантели, штанги, гири, брёвна, собственный вес, а также различные тренажёрные устройства. Можно заниматься и с кирпичом. В древние времена, например, грек «таскал на себе бычка. Бычок рос, и росла сила самого человека». Теперь его считают, чуть ли не первооткрывателем основного принципа атлетической тренировки. Есть любители «естественных» методов тренировок и сейчас. Не признают они современных средств, но от других достижений цивилизации не отказываются. В основном же атлетической гимнастикой сейчас занимаются в тренажёрных залах. И в зависимости от целей занятий выбирают соответствующие методы и средства. Причём многие получают сходные и даже совсем одинаковые результаты, используя чуть ли не противоположные методики. Это связано с тем, что атлетической гимнастикой может заниматься любой человек, который может выполнять определённые упражнения, нужно только индивидуализировать методику тренировок. Кто-то занимается атлетической гимнастикой для здоровья, а кто-то хочет сделать свою фигуру красивой, возможности атлетической гимнастики неограниченны.

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

Задания к практическим занятиям:

Утренняя зарядка

Комплекс утренней гимнастики, которую можно делать в саду, парке, на садовом участке или же дома с утра открыв форточку.

Ходьба на месте в течение 3 - 5 минут в постоянно ускоряющемся темпе.

И.п. - стоя спиной к дереву (столбу, стене), руки на поясе. Шаг правой ногой вперед, поднять руки вперед - вверх, потянуться и, хорошо прогнувшись назад, коснуться руками дерева - вдох (рисунок 1); вернуться в и.п. - выдох. То же с левой ноги. Повторить 4 - 5 раз.

И.п. - стоя на расстоянии одного шага от опоры (лавочки, пня, поваленного дерева), ступня правой ноги на опоре, руки в стороны. Опираясь руками о колено правой ноги, делать пружинящие движения 4 - 5 раз подряд - выдох (рисунок 2), вернуться в и. п. - вдох. То же другой ногой. Повторить 3 - 4 раза. Для выполнения упражнений 4 - 6 нужен камень весом 5 - 6 килограммов (для женщин - 3 - 4 килограмма).

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с грузом опущены.

Согнуть руки в локтях, поднять вверх над головой (рисунок 3), вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 6 - 10 раз.

И.п. - то же. Наклониться вперед, затем махом поднять руки с грузом над головой (рисунок 4). Дыхание произвольное. Повторить 8 - 10 раз.

И.п. - то же. Присесть, руки с грузом вперед (рисунок 5), встать, руки опустить. Дыхание произвольное. Повторить 10 - 12 раз.

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. Опуская руки вниз - назад, сделать мах левой ногой вперед, стараясь коснуться носком ветки дерева, шишки и т. п. (рисунок 6). Дыхание произвольное. Повторить 5 - 6 раз каждой ногой. Ходьба большими шагами в течение 1 - 1,5 минуты, активно работая руками.

И. п. - сидя на лавочке (поваленном дереве), носки ног закреплены, руки за головой. Наклониться назад, хорошо прогибаясь, - выдох (рисунок 7), вернуться в и. п. - вдох. Повторить 5 - 6 раз. Ходьба в течение 1 - 1,5 минуты с расслаблением мышц.

И. п. - стоя боком к скамейке (поваленному дереву), руки в упоре на скамейке. Толчком ног перенести себя на другую сторону скамейки, потом обратно (рисунок 8). Дыхание произвольное. Повторить 6 - 8 раз в каждую сторону.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка - в локтевых сгибах рук за спиной. Поворачивая туловище влево, наклониться вперед - выдох

(рисунок 9), вернуться в и. п. - вдох. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 5 - 6 раз.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки вверх, потянуться - глубокий вдох, вернуться в и. п. - глубокий выдох. Повторить 2 - 3 раза.

Ходьба, чередующаяся с бегом (30 секунд ходьбы, 30 - бега). Постепенно сокращая время ходьбы, увеличивать время бега. Теперь переходите к водным процедурам, а если есть возможность, искупайтесь в реке, озере, пруду.

Практическое занятие № 30

Задания к практическим занятиям:

Комплекс упражнений на гибкость позвоночника

Выполните несколько несложных тестов для оценки гибкости позвоночника.

1. Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперед, опустив руки вниз, Кончики пальцев должны коснуться пола.
2. Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнитесь, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10 - 20 сантиметров.
3. Встаньте спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.
4. Сядьте на стул лицом к его спинке и упритесь руками в колени разведенных ног. Не меняя положения таза и ног, поворачивайте голову и туловище назад. Вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии двух метров сзади.

Чтобы улучшить подвижность суставов позвоночника, необходимо выполнять упражнения, повторяющие основные его движения: сгибания и разгибания, наклоны вправо и влево, круговые движения, скручивания. Предлагаемые упражнения помогут замедлить возрастные изменения подвижности суставов позвоночника. В целях снижения нагрузки на межпозвоночные диски в большинстве упражнений исходное положение лежа или сидя.

1. Исходное положение (и. п.) - стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях. На счет 1 - 2 вывести поясницу вверх, голову опустить, спину округлить; на счет 4 - 5 опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 16 раз.

2. И. п. - сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. На счет 1 - 4 попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног; на счет 5 - 8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.
3. И. п. - лежа на спине, руки вдоль тела. На счет 1 - 4 поставить ноги на пол за головой; на счет 5 - 8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.
4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль тела. На счет 1 - 4 прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола; на счет 5 - 8 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.
5. И. п. - лежа на животе, разведенные ноги согнуты, руками взяться за стопы. На счет 1 - 4 попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища; на счет 5 - 8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.
6. И. п. - лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. На счет 1 - 2 отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола; на счет 3 - 4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.
7. И. п. - сидя, ноги как можно шире врозь, руки за голову. На счет 1 - 2 наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; на счет 3 - 4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.
8. И. п. - лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты. На счет 1 - 2 постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево; на счет 3 - 4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.
9. И. п. - сидя, согнутые ноги врозь, руки перед грудью. На счет 1 - 2 поворот корпуса влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и коснуться пола; на счет 3 - 4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.
10. И. п. - стоя, ноги врозь. На счет 1 - 4 круговое движение туловищем вправо; на счет 5 - 8 то же в другую сторону. Повторить 16 раз.

Практическое занятие № 31

Задания к практическим занятиям:

Подготовительная часть (3 минут)

1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.
2. По периметру спортзала в колонне по одному
3. О.Р.У. в движении:
 - Ходьба на носках, руки подняты вверх.
 - Ходьба на пятках, руки сцеплены в замок.
 - Ходьба с круговыми вращениями прямыми руками (вперед, назад).
 - Бег.
 - Ходьба с восстановлением дыхания.

- Ходьба на руках в парах «Тачка».
- Ходьба на восстановление дыхания.

Основная часть (70 минут)

Круговая тренировка:

1. Подтягивание висе на перекладине. (2-3 подхода с максимальным повторением)
2. Отжимание от скамейки. (2-3 подхода с максимальным повторением)
3. Поднимание прямых, согнутых ног на шведской стенке. (2-3 подхода с максимальным повторением)
5. Поднимание гири

Заключительная часть (7 минут)

1. Упражнения на восстановление дыхания. Растяжка мышц.
2. Построение, подведение итогов за урок, выставление оценок.

Практическое занятие № 32

Задания к практическим занятиям:

Подготовительная часть (3 минут)

1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.
2. По периметру спортзала в колонне по одному
3. О.Р.У. в движении:
 - Ходьба на носках, руки подняты вверх.
 - Ходьба с различным положением рук и стоп.
 - Ходьба с круговыми вращениями прямыми руками (вперед, назад).
 - Бег.
 - Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть (70 минут)

Комплекс упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с использованием тренажеров и отягощений

Заключительная часть (7 минут)

3. Упражнения на восстановление дыхания. Растяжка мышц.
4. Построение, подведение итогов за урок, выставление оценок.

Практическое занятие № 33

Задания к практическим занятиям:

Подготовительная часть (3 минут)

1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.
2. По периметру спортзала в колонне по одному
3. О.Р.У. в движении:

- Ходьба на носках, руки подняты вверх.
- Ходьба с различным положением рук и стоп.
- Ходьба с круговыми вращениями прямыми руками (вперед, назад).
- Бег.
- Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть (70 минут)

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса с использованием тренажеров.

Заключительная часть (7 минут)

5. Упражнения на восстановление дыхания. Растяжка мышц.
6. Построение, подведение итогов за урок, выставление оценок.

Приложение 1.

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

ЗАЧЁТНЫЕ ТЕСТЫ.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с.	15-17	4,4	4,9	5,2	4,8	5,8	6,1
			18-19	4,3	4,8	5,2	4,7	5,6	6,0
2	Координационные	Челночный бег 3 x10 м, с	15-17	7,3	8,0	8,2	8,4	9,0	9,7
			18-19	7,2	7,5	7,9	8,2	8,9	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	15-17	230	210	200	185	170	160
			18-19	240	230	215	195	180	170
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гим скамейке, ниже уровня скамейки .см	15-17	+13	+8	+6	+15	+9	+7
			18-19	+13	+7	+6	+16	+11	+8
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	15-17	13	10	8	19	13	11
			18-19	13	10	9	20	15	10
		Поднимание туловища из положения лёжа, ноги согнуты в коленях (с упором стопами) кол-во раз 1 мин	15-17	47	40	30	40	30	20
			18-19	50	40	30	47	40	37

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

	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)						
Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
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
Испытания (тест) по выбору						
Кросс на 3 км				Без учета времени		
Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)				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.						

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
2.	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
3.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
	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
4.	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
Испытания (тесты) по выбору							
	Кросс на 3 км	Без учета времени			Без учета времени		
	Стрельба 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

Основная литература

1. 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> — Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я. , Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2020. - 216 с. URL: <https://book.ru/book/932719>