

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

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

по учебной дисциплине

"Физической культуре"

для обучающихся по специальности

40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

Ставрополь, 2022

сведения о сертификате ЭЦ

Владелец: Кандаурова Наталья
Владимировна, директор
Сертификат:
0298d2a100a6b37d85433743564d5a7918
Действителен: с 01.12.2025 12:39:11 по
01.03.2027 12:49:11

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

Составитель: Е.А. Глазова

Рассмотрено на заседании методического объединения «Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, БЖД», протокол 6 от 25.05.2022г.

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

СОДЕРЖАНИЕ

1.ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЛЯ.....	4
--	----------

РАБОТЫ.....	4
2.Тематический план на 3 - 7 семестр.....	6
3. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОС.....	8
4.СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ.....	33
4.1 Основы знаний.....	33
4.2 Общая физическая подготовка.....	43
4.3 Гимнастика.....	50
4.4 Легкая атлетика.....	51
4.5 Баскетбол.....	55
4.6 Волейбол.....	58
4.8 Настольный теннис.....	61
4.7 Футбол.....	64
4.9 Фитнесс-аэробика.....	68
4.10 Атлетическая гимнастика.....	74
5.ПОРЯДОК ОФОРМЛЕНИЯ ВИДОВ И ФОРМ ОТЧЕТНОСТИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	80
ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	80
5.1 Общие и технические требования к написанию.....	80
5.2 Таблица оценки уровня физической подготовленности.....	81
5.3 Таблица оценки результатов самостоятельной работы по баскетболу.....	82
5.4 Таблица оценки результатов самостоятельной работы по волейболу.....	82
5.5 Таблица оценки результатов самостоятельной работы по футболу.....	82
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....

1.ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЛЯ РАБОТЫ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ

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

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

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

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

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

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

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

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

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические

упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

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

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

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

Общекультурные (ОК):

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

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

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

ОК.10 Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

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

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

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

2. Тематический план на 3 - 7 семестр

III семестр		
	Часы по практ. зан.	Часы по сам. Раб.
1. Основы знаний	2	2
2. ОФП	2	2
3. Лёгкая атлетика	4	4
4. Баскетбол	4	4
5. Волейбол	4	4
6. Настольный теннис	2	2
7. Футбол	4	4
8. Фитнес-аэробика	4	4
9. Атлетическая гимнастика	6	6
Всего	64	32
IV семестр		
1. Основы знаний	2	2
2. ОФП	4	4
3. Лёгкая атлетика	4	4
4. Баскетбол	4	6
Волейбол	6	6
5. Настольный теннис	4	4
6. Футбол	4	4
7. Фитнес-аэробика	6	4
8. Атлетическая гимнастика	6	6
9. Всего	80	40
V семестр		
1. Основы знаний	2	2
2. ОФП	4	4
3. Лёгкая атлетика	2	2
4. Баскетбол	4	4
5. Волейбол	4	4
6. Настольный теннис	4	4
7. Футбол	4	4
8. Фитнес-аэробика	4	4
9. Атлетическая гимнастика	4	4
Всего	64	32
VI семестр		
1. Основы знаний	4	4
2. Лёгкая атлетика	4	4
3. Баскетбол	4	4
4. Волейбол	4	4
5. Настольный теннис	4	4
6. Футбол	6	6
7. Фитнес-аэробика	6	6
8. Атлетическая гимнастика	6	6
Всего	76	38
VII семестр		
2. Основы знаний	2	2

4. Лёгкая атлетика	4	4
6. Баскетбол	4	4
8. Волейбол	4	4
10. Настольный теннис	4	4
12. Футбол	2	2
14. Фитнес-аэробика	4	4
16. Атлетическая гимнастика	4	4
18. Всего	56	28

3. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

<i>Наименование и номер раздела</i>	<i>семестр</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Виды самостоятельной работы</i>	<i>Информационное обеспечение</i>	<i>Форма контроля</i>
1. Основы знаний	3	Тема 1: Достижение гармонии физического, духовного и психологического состояния человека.	Написание реферата по теме. Подготовка ответов на вопросы к практическому занятию. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242	Устный опрос. Тестирование на практическом занятии.
	4	Тема 2: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Написание реферата по теме. Подготовка ответов на вопросы к практическому занятию. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242	Устный опрос. Выполнение контрольных нормативов.
	5	Тема 3: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Написание реферата по теме. Подготовка ответов на вопросы к практическому занятию. <i>Посещение тренировочных занятий в</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус,	Устный опрос. Выполнение контрольных нормативов.

			<i>секциях и спортклубах</i>	2020. - 256 с. https:// www.book.ru/book/ 926242	
	6	Тема 4: Достижение гармонии физического, духовного и психологического состояния человека.	Написание реферата по теме. Подготовка ответов на вопросы к практическому занятию. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https:// www.book.ru/book/ 926242	Устный опрос. Выполнение контрольных нормативов.
	7	Тема 5: Формы и организация самостоятельных занятий	Написание реферата по теме. Подготовка ответов на вопросы к практическому занятию. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https:// www.book.ru/book/ 926242	
2. ОФП	3	1. Ходьба в различном темпе. Беговая подготовка. 2. ОРУ 3. Упражнения на координацию.	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2 км. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.	Выполнение контрольных нормативов. Экспертная оценка преподавателя правильности техники выполнения или не

			Прогулки по парку, лесу. Езда на велосипеде. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	https:// www.book.ru/book/ 926242	выполнения элементов.
4	4. Развитие силовой выносливости. 5. Тестирование по общей физической подготовке. 6. Повышать выносливость к динамическим усилиям, развивать физическую работоспособность путём многократного выполнения циклических движений (прыжки на скакалке, с использованием велотренажера, беговой дорожки, прыжки с эспандерами и отягощениями)	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2 км. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Прогулки по парку, лесу. Езда на велосипеде Упражнения на развитие силы мышц ВПП.. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https:// www.book.ru/book/ 926242	Экспертная оценка преподавателя правильности техники выполнения или не выполнения элементы. Выполнение контрольных нормативов.	
5	1. Улучшать координацию	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2	Физическая культура (СПО). Учебник /	Экспертная оценка преподавателя правильности техники	

		движений с использованием тренажёров. 2. Упражнения на расслабление и растяжку мышц и связок.	км. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Прогулки по парку, лесу. Езда на велосипеде. Туристические походы. Упражнения на развитие силы мышц ВПП. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https:// www.book.ru/book/ 926242	выполнения или не выполнения элементы. Выполнение контрольных нормативов.
	6	1. Повышать выносливость к динамическим усилиям, развивать физическую работоспособность путём многократного выполнения циклических движений (прыжки на скакалке, с использованием велотренажера, беговой дорожки, прыжки с эспандерами и отягощениями)	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2 км. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Прогулки по парку, лесу. Езда на велосипеде. Туристические походы. Упражнения на развитие силы мышц ВПП. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https:// www.book.ru/book/ 926242	Экспертная оценка преподавателя правильности техники выполнения или не выполнения элементы. Выполнение контрольных нормативов.
	7	1. Комплексы ОРУ	Утренний бег с различным	Физическая	

		<p>2. Упражнения на координацию.</p> <p>3. Дыхательная гимнастика.</p>	<p>темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2 км.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Прогулки по парку, лесу.</p> <p>Езда на велосипеде.</p> <p>Туристические походы.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц ВПП.</p> <p><i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.</p> <p>https://www.book.ru/book/926242</p>	
3. Гимнастика с 2сем.	3	<p>1. Двигательные действия (бег, ходьба, прыжки)</p> <p>2. Кувырок вперёд и назад.</p> <p>3. Комплексы ОРУ.</p>	<p>Прогулки по парку, лесу.</p> <p>Езда на велосипеде,</p> <p>Туристические походы.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц ВПП.</p> <p>Выполнение подготовительных упражнений для выполнения кувырка вперёд и назад.</p> <p>Упор присев, перекаты в группировке вперёд и назад.</p> <p>Выполнение кувырок вперёд и назад. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.</p> <p>https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Тестирование на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка преподавателя правильности техники выполнения или не выполнения элементов.</p>
	4	<p>1. Упражнения для профилактики профессиональных</p>	<p>Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2</p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник /</p>	<p>Экспертная оценка преподавателя правильности техники</p>

		заболеваний (упражнения в чередовании напряжения расслаблением. 2. Упражнения для коррекции нарушений осанки в положении стоя и лежа на ковре.	км. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Составление индивидуального комплекса упражнений в различных положениях.	Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242	выполнения или не выполнения элементы. Выполнение контрольных нормативов.
4. Лёгкая атлетика	3	1. Легкоатлетическая разминка 2. Техника спортивной ходьбы. 3. Техника бега по дистанции.	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики на различные группы мышц. Прогулки по парку, лесу. Езда на велосипеде. Туристические походы. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242	Выполнение контрольных нормативов. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов.
	4	1. Техника финиширования. 2. Челночный бег. 3. Обще-развивающие упражнения	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики на различные группы мышц	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/	Устное сообщение. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Выполнение контрольных нормативов..

			<i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	926242	
	5	1. Бег с ускорением. 2. Техника барьерного бега	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики на различные группы мышц. Упражнения на растяжку мышц и связок ног. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242	Устное сообщение. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Выполнение контрольных нормативов..
	6	1. Техника бега на средней дистанции (800-1000 метров). 2. Отработка техники прыжков в длину с разбега.	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2 км. Беговые упражнения. Прыжки из различных положений. Прыжки на скакалки. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики на различные группы мышц. Упражнения на растяжку мышц и связок ног. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242	Устное сообщение. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Выполнение контрольных нормативов.

	7	<p>1. Техника метания мяча с различных расстояний, с различных положений в цель и на дальность.</p> <p>2. Подготовка к сдачи контрольных нормативов</p>	<p>Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2 км. Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики на различные группы мышц. Упражнения на растяжку мышц и связок ног. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Выполнение контрольных нормативов.</p>
4. Баскетбол	3	<p>1. Совершенствование техники стойки баскетболиста, передвижений.</p> <p>2. Закрепление ведению мяча в различных положениях.</p> <p>3. Закрепление техники передач мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p>	<p>Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц. Самостоятельные упражнения с мячом. Изучение правил соревнований баскетбола. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение. Тестирование на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов.</p>
	4	<p>1. Закрепление техники ловля мяча:</p>	<p>Утренний бег с различным темпом и на разные</p>	<p>Физическая культура (СПО).</p>	<p>Экспертная оценка преподавателя</p>

		<p>двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола.</p> <p>2. Закрепление техники бросков мяча одной и двумя руками, по кольцу с места, в движении.</p> <p>3. Финт.</p> <p>4. Правила судейства игры.</p>	<p>расстояния от 0,5 км до 2 км. Беговые упражнения. Самостоятельные упражнения с мячом. Изучение правил соревнований баскетбола. Правила судейства игры. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>правильности выполнения или не выполнения техники элементов.</p> <p>Тестирование контрольных нормативов.</p>
	5	<p>1. Тактика игры в защите и нападении.</p> <p>2. Комбинации из освоенных элементов техники нападения и защиты.</p> <p>3. Правила игры в баскетбол.</p>	<p>Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 0,5 км до 2 км. Беговые упражнения. Самостоятельные упражнения с мячом. Изучение правил соревнований баскетбола. Самостоятельное выполнение индивидуальных упражнений с мячом. Ведения, передачи, броски. Правила судейства игры. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение. Тестирование на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов.</p> <p>Тестирование контрольных нормативов.</p>
	6	<p>1. Совершенствование техники блокирования.</p> <p>2. Финты: индивидуальные, групповые, командные.</p>	<p>Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Самостоятельные</p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. -</p>	<p>Устное сообщение. Тестирование техники изученных элементов на практическом занятии.</p>

		3. Тактика игры в защите и нападении. 4. Двусторонняя игра по упрощённым правилам. 5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	упражнения с мячом. Изучение правил соревнований баскетбола. Ведения, передачи, броски. Правила судейства игры. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242	Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Выполнение контрольных нормативов.
	7	1. Совершенствование техники нападения быстрым прорывом. 2. Закрепление правил судейства игры. 3. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Самостоятельные упражнения с мячом. Изучение правил соревнований баскетбола. Ведения, передачи, броски. Правила судейства игры. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242	Устное сообщение по правилам соревнований и судейства. Тестирование техники изученных элементов на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Выполнение контрольных нормативов.
5. Волейбол	3	1. Закрепление техники стойки и перемещений по площадке. 2. Закрепление техники выполнения передачи сверху и снизу.	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов упражнений утренней	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус,	Устное сообщение. Тестирование на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности

		3. Совершенствование техники подач.	гимнастики на различные группы мышц. Дыхательная гимнастика. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	2020. - 256 с. https:// www.book.ru/book/ 926242	выполнения или не выполнения техники элементов. Выполнение контрольных нормативов
	4	1. Закрепление техники подач. 2. Закрепление выполнения техники приёма мяча. 3. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. 4. Упражнения на развитие силы мышц ног.	Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц. Самостоятельные упражнения с мячом. Набивание мяча сверху, снизу. Подачи. Изучение правил соревнований по волейболу. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https:// www.book.ru/book/ 926242	Устное сообщение. Тестирование на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Выполнение контрольных нормативов
	5	1. Совершенствование техники подач. 2. Закрепление техники приёма мяча. 3. Укрепление силы мышц верхнего плечевого пояса. 4. Тактика игры. 5. Обучение судейству игры 6. Правила игры.	Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц. Самостоятельные упражнения с мячом. Набивание мяча сверху, снизу. Подачи. Изучение правил соревнований по волейболу. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https:// www.book.ru/book/ 926242	Устное сообщение. Тестирование на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Выполнение контрольных нормативов

	6	<p>1. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p> <p>2. Закрепление техники приема мяча одной рукой в падении вперед.</p> <p>3. Групповые и командные действия игроков в игре.</p> <p>4. Проведение учебной игры.</p> <p>5. Контрольное тестирования.</p>	<p>Утренняя пробежка. Беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц.</p> <p>Самостоятельные упражнения с мячом.</p> <p>Набивание мяча сверху, снизу. Подачи.</p> <p>Изучение правил соревнований по волейболу.</p> <p>Игра в волейбол на площадке во дворе.</p> <p><i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.</p> <p>https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение по правилам соревнований и судейства.</p> <p>Тестирование техники изученных элементов на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Выполнение контрольных нормативов.</p>
	7	<p>1. Повторение правил судейства игры.</p> <p>2. Игровые эстафеты с использованием элементов волейбола.</p> <p>3. Учебная игра по правилам.</p>	<p>Утренняя пробежка. Беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц.</p> <p>Самостоятельные упражнения с мячом.</p> <p>Набивание мяча сверху, снизу. Подачи.</p> <p>Изучение правил соревнований по</p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.</p> <p>https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение по правилам соревнований и судейства.</p> <p>Тестирование техники изученных элементов на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Выполнение контрольных</p>

			волейболу. Игра в волейбол на площадке во дворе. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>		нормативов.
--	--	--	--	--	-------------

1. Настольный теннис	3	1. Правила соревнований по настольному теннису. 2. Закрепление техники хвата ракетки. 3. Упражнения для обучения владения мячом и ракеткой. 4. Техника выполнения стойки, передвижений.	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики на различные группы мышц и осанку. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242	Устное сообщение. Тестирование выполнения техники на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Сдача контрольных нормативов.
	4	1. Техника передач, подач и ударов. 2. Индивидуальные упражнения для отработки изученных элементов настольного тенниса. 3. Комплексы упражнений с элементами фитнеса. 4. Комплекс упражнений на растягивание мышц и связок	Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с применением фитнес технологий. Самостоятельные упражнения с мячом, отработка передач, подач и ударов о стену. Изучение правил соревнований по настольному теннису. <i>Посещение тренировочных</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242	Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Тестирование техники изученных элементов на практическом занятии. Устное сообщение по правилам соревнований и судейства. Выполнение

			<i>занятий в секциях и спортклубах.</i>		контрольных нормативов.
	5	<p>1. Вращение мяча.</p> <p>2. Отработка и совершенствование приёма и подачи: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.</p> <p>3. Чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.</p> <p>4. Правила и судейство игры.</p>	<p>Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с применением фитнес технологий.</p> <p>Самостоятельные упражнения с мячом, отработка передач, подач и ударов о стену.</p> <p>Изучение правил соревнований по настольному теннису.</p> <p><i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.</p> <p>https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов.</p> <p>Тестирование техники изученных элементов на практическом занятии.</p> <p>Устное сообщение по правилам соревнований и судейства.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p>
	6	<p>1. Повторение основ техники и тактики игры.</p> <p>2. Упражнение для отработки приема мяча.</p> <p>3. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с верхним вращением мяча и то же с вращением мяча вверх и в сторону.</p> <p>4. Учебная игра.</p> <p>5. Контрольное тестирования.</p>	<p>Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с применением фитнес технологий.</p> <p>Самостоятельные упражнения с мячом, отработка передач, подач и ударов о стену.</p> <p>Изучение правил соревнований по настольному теннису.</p> <p><i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.</p> <p>https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов.</p> <p>Тестирование техники изученных элементов на практическом занятии.</p> <p>Устное сообщение по правилам соревнований и судейства.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p>

	7	<p>1. Совершенствование изученных приемов игры.</p> <p>2. Отработка и совершенствование подачи: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.</p> <p>3. Повторение правил судейства.</p> <p>4. Контрольное тестирования.</p>	<p>Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с применением фитнес технологий.</p> <p>Самостоятельные упражнения с мячом и ракеткой, отработка передач, подач и ударов о стену.</p> <p>Изучение правил соревнований по настольному теннису.</p> <p><i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.</p> <p>https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов.</p> <p>Тестирование техники изученных элементов на практическом занятии.</p> <p>Устное сообщение по правилам соревнований и судейства.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p>
6. Футбол	3	<p>1. Правила соревнований по футболу.</p> <p>2. Закрепление техники передвижения в футболе.</p> <p>3. Совершенствование техники ведения мяча различными способами и с изменением направления движения.</p> <p>4. Совершенствование техники приёма мяча.</p> <p>5. Совершенствование техники остановки мяча различными способами.</p>	<p>Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики на различные группы мышц и осанку.</p> <p>Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц.</p> <p>Силовые упражнения с отягощениями.</p> <p>Посещение тренировочных</p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.</p> <p>https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение. Тестирование на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов.</p> <p>Тестирование контрольных нормативов.</p>

			занятий в секциях и спортклубах.		
	4	<p>2. Закрепление техники отбора мяча перехватом.</p> <p>3. Закрепление техники передачи мяча в движении.</p> <p>4. Закрепление техник выполнения ударов по мячу.</p> <p>5. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости.</p> <p>6. Комплекс упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса,</p> <p>7. Комплекс упражнений на расслабление и растягивание.</p>	<p>Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики на различные группы мышц и осанку. Самостоятельные упражнения с мячом, жонглирование. Изучение правил соревнований по футболу. Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.</p> <p>https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение. Тестирование на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Тестирование контрольных нормативов.</p>
	5	<p>1. Техника передачи мяча и обманные движения.</p> <p>2. Способы отбора мяча.</p> <p>3. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, ловля катящихся и низко летящих мячей, ловля полувысоких мячей.</p> <p>4. Совершенствование</p>	<p>Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики на различные группы мышц и осанку. Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц.</p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.</p> <p>https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение. Тестирование выполнения техники на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Сдача контрольных нормативов.</p>

		техники вбрасывание мяча.	Силовые упражнения. Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.		
	6	1. Повторение основ техники и тактики игры. 2. Упражнение для отработки приема мяча. 3. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с верхним вращением мяча и то же с вращением мяча вверх и в сторону. 4. Учебная игра. 5. Контрольное тестирования.	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики на различные группы мышц и осанку. Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц. Индивидуальные комплексы упражнений с мячом. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242	Устное сообщение. Тестирование выполнения техники на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Сдача контрольных нормативов.
	7	1. Повторение техники ловли низких, полуввысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря. 2. Совершенствование техники вбрасывание мяча. 3. Правила игры.	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики на различные группы мышц и осанку. Разработка индивидуального	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242	Устное сообщение. Тестирование выполнения техники на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов.

		Учебная игра. 4. Контрольное тестирования.	комплекса упражнений для силы различных групп мышц. Индивидуальные комплексы упражнений с мячом. Жонглирование мячом. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>		Сдача контрольных нормативов.
--	--	---	--	--	-------------------------------

5. Фитнес-аэробика	3	1. Определение фитнеса и аэробики как современного вида спорта. 2. История возникновения и развития в мире и России. 3. Виды аэробики. 4. Степ-аэробика. 5. Разучивание базовых шагов аэробики.	Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики на различные группы мышц и осанку. Дыхательные упражнения. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242	Устное сообщение. Тестирование выполнение техники на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Сдача контрольных нормативов.
	4	1. Разучивание базовых шагов с движениями руками. 2. Упражнения на степ-платформах. Базовые шаги. 3. Силовая аэробика. Техника выполнения силовых упражнений. 4. Комплекс упражнений на	Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с применением фитнес технологий. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i>	Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242	Тестирование контрольных нормативов. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Сдача контрольных нормативов.

		<p>развитие силы мышц брюшного пресса в партере.</p> <p>5. Комплекс для силовой тренировки для начинающих с использованием степ-платформ.</p> <p>6. Комплекс упражнений на растягивание мышц и связок.</p>			
	5	<p>1. Степ- аэробика. Закрепление основных виды базовых шагов на степ-плат форму, движения руками, базовые шаги с движениями руками.</p> <p>2. Техника выполнения основным осаннам йоги.</p> <p>3. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, на различные группы мышц и осанку. Дыхательные упражнения. Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с применением фитнес технологий. Составление индивидуального комплекса упражнений атлетической гимнастики с учётом личных физических качеств и физического развития. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение. Тестирование выполнения техники на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Сдача контрольных нормативов.</p>

	6	<p>1. Разминка-разогревание, подготовка к напряженной и интенсивной работе.</p> <p>2. Предварительный стретчинг.</p> <p>3. Закрепление раннее изученных степ-шагов</p> <p>4. Использование упражнений в перемещениях собственного тела и с дополнительными отягощениями (гантелями, амортизаторами и т.п.).</p> <p>5. Выполнение комплекса упражнений на расслабление мышц.</p> <p>6. Контрольное тестирования.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, на различные группы мышц и осанку. Дыхательные упражнения. Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с применением фитнес технологий. Составление индивидуального комплекса упражнений атлетической гимнастики с учётом личных физических качеств и физического развития. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение. Тестирование выполнения техники на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов. Сдача контрольных нормативов.</p>
	7	<p>1. Разминка-разогревание, подготовка к напряженной и интенсивной работе.</p> <p>2. Закрепления техники изученных степ-шагов методом многократного повторения</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, на различные группы мышц и осанку. Дыхательные упражнения. Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с применением</p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение. Тестирование выполнения техники на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов.</p>

		<p>3. Приседание и подъем ног.</p> <p>4. Выпады и поднимание колена.</p> <p>5. Динамическая планка.</p> <p>6. Выполнение комплекса упражнений на расслабление мышц.</p> <p>7. Контрольное тестирования.</p>	<p>фитнесс технологий.</p> <p>Составление индивидуального комплекса упражнений атлетической гимнастики с учётом личных физических качеств и физического развития. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>		<p>Сдача контрольных нормативов.</p>
--	--	---	---	--	--------------------------------------

6. Атлетическая гимнастика	3	<p>1. Атлетическая гимнастика как современный вид спорта.</p> <p>2. История возникновения и развития в мире и России.</p> <p>3. Виды атлетической гимнастики.</p> <p>4. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.</p>	<p>Утренний бег с различным темпом и на разные расстояния от 1 км до 2,5 км. Беговые упражнения. Самостоятельное изучение техники безопасности при выполнении упражнений с отягощениями. <i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение. Тестирование выполнения техники на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов.</p>
	4	<p>1. Составляющие части тренировки атлетической гимнастики.</p> <p>2. Комплекс</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, на различные группы мышц и осанку. Дыхательные упражнения. Разработка</p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус,</p>	<p>Устное сообщение. Тестирование выполнения техники на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя</p>

		<p>упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса.</p> <p>3. Комплекс для силовой тренировки для начинающих для различных групп мышц и связок.</p> <p>4. Комплекс упражнений на гибкость позвоночника.</p> <p>5. Комплекс упражнений на растягивание мышц и связок.</p> <p>6. Упражнения для восстановления эластичности мышц и связок после силовых нагрузок.</p>	<p>индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с применением фитнес технологий. Составление индивидуального комплекса упражнений атлетической гимнастики с учётом личных физических качеств и физического развития.</p> <p><i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>2020. - 256 с.</p> <p>https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>правильности выполнения элементов контрольных нормативов. или не выполнение техники Сдача</p>
	5	<p>1. Повышение эффективности силовых упражнений путём увеличения количества повторений и увеличения веса.</p> <p>2. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, на различные группы мышц и осанку. Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с сползанием отягощений. Составление индивидуального комплекса упражнений атлетической гимнастики с</p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.</p> <p>https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение. Тестирование выполнения техники на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнение техники элементов.</p>

		<p>специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>3. Закрепление двигательных умений и навыков.</p> <p>4. Комплексы упражнений на растягивание и расслабление</p>	<p>учётом личных физических качеств и физического развития. Составление индивидуального комплекса специальных упражнений на гибкость.</p> <p><i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>		
	6	<p>1. Повторение техники безопасности.</p> <p>2. Разминка.</p> <p>Упражнение на сгибание, разгибание рук от пола на трицепс.</p> <p>Подтягивание на перекладине хватом во внутрь.</p> <p>3. Комплекс упражнений на мышцы рук. Комплекс упражнений на дельтовидные мышцы.</p> <p>4. Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>Контрольное тестирования.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, на различные группы мышц и осанку.</p> <p>Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с сползанием отягощений. Составление индивидуального комплекса упражнений атлетической гимнастики с учётом личных физических качеств и физического развития. Составление индивидуального комплекса специальных упражнений на гибкость.</p> <p><i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.</p> <p>https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение.</p> <p>Тестирование выполнения техники на практическом занятии.</p> <p>Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов.</p>

	7	<p>1. Комплекс упражнений для тренировки вестибулярного аппарата.</p> <p>2. Упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием силовых тренажеров подвижности в суставах.</p> <p>3. Закрепление двигательных умений и навыков.</p> <p>4. Круговая тренировка. Контрольное тестирования.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, на различные группы мышц и осанку. Разработка индивидуального комплекса упражнений для силы различных групп мышц с сползанием отягощений. Составление индивидуального комплекса упражнений атлетической гимнастики с учётом личных физических качеств и физического развития. Составление индивидуального комплекса специальных упражнений на гибкость.</p> <p><i>Посещение тренировочных занятий в секциях и спортклубах.</i></p>	<p>Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.</p> <p>https://www.book.ru/book/926242</p>	<p>Устное сообщение. Тестирование выполнения техники на практическом занятии. Экспертная оценка преподавателя правильности выполнения или не выполнения техники элементов.</p>

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

4.1 Основы знаний

Тема1: **Достижение гармонии физического, духовного и психологического состояния человека.**

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

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

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

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

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

Профессиональная направленность физического воспитания – это использование средств физической культуры для подготовки к высокопроизводительному труду, обеспечению высокой работоспособности человека.

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

Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Физическое здоровье и психическое состояние взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску.

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 2: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

На основе получаемых результатов самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями и после них. Самоконтроль необходим всем, кто регулярно занимается физическими упражнениями.

Данные самоконтроля записываются в дневник, в котором фиксируются все параметры нагрузки, средства и методы тренировки.

К параметрам нагрузки относятся: объем упражнений - количество упражнений, выполненных за время тренировки или период тренировки (суммарные время, километраж, вес количество подходов и пр.);

1. Интенсивность выполнения упражнений - количество упражнений в единицу времени (скорость преодоления дистанции (км/час, м/сек, мин/км), вес отягощения, скорость подъема отягощения и пр.). В циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба и бег на лыжах, катание на коньках и пр.) нередко интенсивность оценивают по частоте сердечных сокращений (ЧСС) за 10 сек в пересчете на 1 мин (уд/мин) во время выполнения упражнений или сразу после их прекращения;

2. Отдых (относится к параметрам интенсивности) - количество времени, отведенного на восстановление функций организма после выполнения упражнения.

3. Необходимо учитывать характер отдыха (*активный* или *пассивный*), и **интервал отдыха** (*ординарный* - интервал времени, приводящий к относительно полному восстановлению, *суперкомпенсаторный* - интервал времени, приводящий к восстановлению до фазы суперкомпенсации или сверхвосстановления, *жесткий* - строго регламентированный интервал времени, обычно в пределах одной минуты, что приводит к выполнению следующего упражнения в состоянии неполного восстановления).

Изменения в организме под влиянием физической нагрузки

Любая физическая нагрузка, особенно, напряженная вызывает в организме человека определенные изменения его физиологических параметров. Так, при длительном выполнении напряженной мышечной работы, запас энергетических ресурсов снижается, в крови накапливаются остаточные продукты обмена веществ, а импульсы, поступающие в кору головного мозга от работающей скелетной мускулатуры, приводят к нарушению согласованности процессов возбуждения и торможения. Эти изменения сопровождаются неприятными субъективными ощущениями, которые затрудняют выполнение физической работы, в результате работоспособность организма понижается, наступает утомление.

Объективные показатели самоконтроля

Пульс. В настоящее время ЧСС рассматривается одним из главных и самых доступных показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75-80 уд/мин, у мужчин – 65-70 уд/мин. У спортсменов частота пульса уменьшается до 50-60 уд/мин, причем это уменьшение наблюдается с ростом тренированности. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 минут отдыха, за 10, 15 или 30 секунд, после чего производят пересчет полученных величин в минуту. Измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 сек. после работы. Для контроля важно, как реагирует пульс на нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Вот за этим показателем занимающийся должен следить, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10-15 минут.

Если ЧСС в покое утром или перед каждым занятием у студента постоянна, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если показатели ЧСС выше, то организм не восстановился.

Значительное учащение или замедление пульса на фоне ухудшения самочувствия – один из симптомов утомления, переутомления или нарушения состояния здоровья.

Вес. Для определения нормального веса используются различные весоростовые индексы. В практике широко используют индекс Брока.

Нормальный вес тела для людей ростом

от 155 до 165 см = длина тела -100

165- 175 см = длина тела-105

175 и выше см = длина тела -110

Более точную информацию о соотношении физического веса и конституции тела дает метод, который кроме роста учитывает и окружность грудной клетки $\text{рост(см)} \times \text{объем грудной клетки (см)}$. Вес в кг.

Дыхание должно быть ритмичным и глубоким. В норме частота дыхания у взрослого человека 14-18 раз в минуту. При нагрузке

увеличивается в 2-2,5 раза. Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. В норме у женщин 2, 5 – 4 л, у мужчин равна 3, 5-5 л.

Артериальное давление (АД). Систолическое давление (макс) – это давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла. Диастолическое давление (мин) – определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины.

Формула идеального давления для каждого возраста:

– макс. АД = $102 + (0,6 \times \text{кол-во лет})$

– мин. АД = $63 + (0,5 \times \text{кол-во лет})$

Всемирная организация здравоохранения предлагает считать нормальными цифрами артериальное давление для систолического (макс.) – 100 -140 мм рт.ст.; для диастолического 80-90 мм рт.ст.

Частота дыхания зависит от возраста, здоровья, уровня тренированности, величины физической нагрузки. Число дыханий у взрослого человека чаще всего составляет 18-20 в минуту. При занятиях физической культурой и спортом частота дыхания в покое снижается. Так, у спортсменов, она обычно колеблется в пределах 10-16 в минуту. При физической нагрузке частота дыхания увеличивается тем больше, чем выше ее мощность и может достичь 60 и более в минуту. Для подсчета частоты дыхания нужно положить ладонь так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. При подсчете следует дышать равномерно.

Тема 3: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

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

Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности всегда было и будет тесно связано с условиями и характером труда. При выборе методов и средств важно учитывать условия труда и технологические особенности, воздействующие на трудовой процесс. Кроме того, необходимо принять во

внимание такие факторы, как рабочая поза, разнообразие рабочих движений, загруженность отдельных функциональных систем. Например, при рабочей позе стоя восстановительные и профилактические упражнения рекомендуется проводить в положении сидя или лежа. При рабочей позе сидя или в неудобных позах упражнения проводятся стоя в свободной позе. Соответственно подбираются и конкретные упражнения по «контрастному» методу. На подбор методов и средств производственной физической культуры оказывает влияние динамика, характер и степень развивающегося утомления в течение рабочего дня, недели, месяца или года. В случаях значительного переутомления человека метод активного отдыха менее эффективен, чем пассивный отдых. Поэтому оценка степени рабочего утомления в течение рабочего времени или после него - необходимое условие для подбора оптимальных методов и средств ПФК.

Тема 4 Достижение гармонии физического, духовного и психологического состояния человека

Каждый понимает гармонию по-разному. Для одних - это равновесие, баланс, внутреннее спокойствие, комфорт, защищенность, безопасность, целостность, единство. Для других - это идеальные отношения с близкими людьми, ясность, просветление, движение вперед, любовь ко всему в мире, совершенство.

В классическом определении гармония (от греческого «harmonia») - это соразмерность частей и целого, слияние различных компонентов в единое, органическое целое.

Как было описано в методе Личное развитие и смысл жизни, все в мире является **системами**. Каждый человек, как система, рождается с определенным талантом и предназначением. Чтобы определить и реализовать предназначение, человеку нужно развиваться и взаимодействовать с окружающей средой, используя свой характер и темперамент.

Когда человек осознает себя, ему нужно определить, как он сможет самореализоваться. Для этого ему нужно составить стратегический план своей жизни – **миссию**.

Гармония показывает **правильность** движения, когда человек делает то, что соответствует его таланту и предназначению, использует характер и темперамент для эффективного выполнения дел и преодоления всех возникающих препятствий и успешно достигает всех целей.

Гармонией можно считать **равновесие**, но не статическое, при котором нет движения, а динамическое, при котором все элементы системы движутся сбалансированно, с «одинаковой скоростью», равномерно продвигая систему вперед, к ее цели. Образно говоря, гармония как автомобиль, в котором все его части движутся относительно дороги с одной скоростью – скоростью

автомобиля, и действуют с одной целью – поддерживать или изменять скорость автомобиля в зависимости от его текущей цели.

Гармония является **целостным** состоянием. Но относительно системы ее можно разделить на внутреннюю и внешнюю.

Внутренняя гармония системы с самой собой позволяет определять отклонения в развитии от ее сути, ее оптимального состояния. Чем ближе система к своему оптимальному состоянию, тем в большей гармонии она находится и ощущает внутренний покой, комфорт. Когда возникают отклонения, то система переходит в состояние дисгармонии. Тогда у нее появляются противоречия, сомнения, страхи, дискомфорт.

Внешняя гармония с окружающей средой определяет полезность связей и отношений, которые поддерживают или мешают развитию и самореализации. При наличии вредных связей система ощущает опасность, дискомфорт. Она вынуждена концентрироваться на своей защите вместо того, чтобы самореализовываться.

Для перехода в состояние гармонии нужно достичь и внутренней, и внешней гармонии. Только при этом условии система сможет самореализоваться, причем этот процесс будет легким и приятным.

Ценности

У каждого человека есть идеалы, которые он создает или улучшает в своей жизни, такие как: свобода, богатство, семья, образование, баланс и т.п. Причем идеалы связаны между собой.

Например, богатство делает более свободным, доброта делает мир лучше, безопасность позволяет сконцентрироваться на развитии, любовь делает более счастливым и т.п. Т.е. одни идеалы являются частью какого-то большего идеала, который является более важным для системы. Значит, идеалы имеют иерархическую структуру, следовательно, существует некая система идеалов.

И если построить такую иерархию, то наиболее общими и важными идеалами окажутся свобода и гармония. Т.е. каждая система развивается, чтобы добавить в свою жизнь больше идеалов, которые в конечном итоге позволят достичь личной свободы и гармонии с собой и окружающим миром.

Об идеалах система может узнать в процессе развития или может обнаружить их в окружающей среде, у других систем, которые этот идеал уже имеют. Тогда система может осознать, что некоторые идеалы очень важны для ее самореализации, но их нет в ее жизни. В этом случае система может поставить цель для получения этого идеала.

Желание получить или улучшить некоторые идеалы является причиной выполнения конкретных действий системой и траты ею личных ресурсов. Такие идеалы являются ценностями для нее.

Ценность - это идеал, который является причиной для развития и самореализации системы и мотивирует ее на постановку и достижение целей

Ценности позволяют приоритезировать цели для определения того, какие из них в данный момент наиболее важны для самореализации.

Ценностями могут быть, например:

- система: семья, друзья, дом, автомобиль...
- признак: доброта, щедрость, мужество, мудрость...
- состояние: гармония, свобода, комфорт, баланс, безопасность...
- эмоции и чувства: любовь, радость, смех...
- отношения: дружба, партнерство...
- процессы: развитие, творчество, путешествия.

Таким образом, можно сделать вывод, что в настоящее время человечеству важно **осознать** свою соединенность, целостность друг с другом и со всем миром. И начать жить как единое целое, развиваться в одном направлении, заниматься творчеством для улучшения жизни во всех сферах. Также важно осознать **разницу** между разрушением бесполезного и нанесением вреда полезному и прекратить делать зло окружающим, природе и миру в целом. Ведь нанося вред миру, на самом деле вредишь и самому себе, потому что все в мире взаимосвязано и взаимозависимо.

И можно сказать, что **внутренняя гармония** – это когда делаешь то, что любишь, любишь то, что делаешь, и тебе ничего не мешает. А **внешняя гармония** – это осознанная и взаимовыгодная зависимость друг от друга для совместного создания чего-то большего, стремления к идеальному совершенству.

Тема 5: **Формы и организация самостоятельных занятий**

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целью и задачами.

Основные формы – утренняя гигиеническая гимнастика, дневная целенаправленная физкультурная пауза, учебно-тренировочные занятия во второй половине дня по видам спорта, система физических упражнений.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет приведение организма в работоспособное состояние. Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами – эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма. Эффективность утренней гимнастики зависит, прежде всего, от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся. При составлении индивидуального комплекса нужно обратить внимание на то, чтобы он удовлетворял следующим требованиям: упражнения должны соответствовать функциональным возможностям вашего организма, состоянию здоровья, возрасту полу и специфике трудовой деятельности; выполняться в определенной последовательности; охватывать основные мышечные группы и воздействовать на силу, растягивание, расслабление,

обеспечивать улучшение общей подвижности; носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания; нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки; комплекс надо периодически обновлять, так как привычность упражнения снижает его эффективность.

На весь комплекс утренней гимнастики затрачивается 10 – 15 мин. Не забывайте открыть форточку, а при возможности занимайтесь на воздухе.

Упражнения в течение учебного времени – нацелены на концентрацию внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняется в режиме 8 – 10 мин. После каждой пары занятий. небольшие (3- 5 упражнений) комплексы, вращений в голеностопе, « борьба» двух рук, их массаж, проводимые незаметно для окружающих, сидя и бесшумно, помогут «протиснуться», снять усталость с кисти пишущей руки, а закрыв и широко открыв, зажмурившись - снять усталость и напряжение с глаз.

Самостоятельные тренировочные занятия - могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Для их проведения используются приемы и методы, применяемые в видах спорта. Само занятия делится на подготовительную часть (разминка), длительность которой 5-10% от общего времени, основную- 80- 90% и заключительную часть- 80%. Рекомендуются следующая частота повторений по дням для развития основных физических качеств за недельный цикл самостоятельных тренировочных занятий: гибкость, общая выносливость, сила мелких групп мышц - ежедневно; сила мышц - через день; специальная выносливость при высоких нагрузках- три дня в неделю; показ высших возможностей в соревновательном периоде не более двух раз в неделю для поддержания уровня быстроты, скоростно-силовых качеств - два раза в неделю; прыжковые упражнения без отягощений ежедневно; с отягощением через день, тоже с упражнениями на быстроту и гибкость.

Существующие и сегодня течение «1000 движений ежедневно» подразумевает «норму двигательной активности» необходимую для нормальной работы организма человека, его систем и органов. За 27-45 минут в зависимости от состояния здоровья нужно выполнить: приседание, наклоны туловища вправо-влево, наклоны вперед (руками достать пола), назад, сведение за спиной согнутых в локтях рук, поднятие прямых ног с одновременным приподниманием таза(лежа на спине), разведение рук (прямых) в стороны и поднятие их вверх - 100 раз. Повороты туловища вправо влево, доставание носками ног пальцев вытянутых вперед рук (стоя) – по 50 раз.

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

Темы рефератов:

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

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

4.2 Общая физическая подготовка

Испытания по физической подготовленности проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в колледж, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время. В процессе занятий студенты совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки быстрого и экономного движения, преодоления препятствий, в действиях с предметами. Контрольные испытания обеспечивают текущий контроль за физической подготовленностью студентов. Студенты, допущенные по состоянию здоровья к занятиям в основной группе, а так же освобожденные от практических занятий выполняют те разделы программы требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Ознакомление обучающихся с контрольными нормативами.

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

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

Простейшие упражнения для развития координации.

- стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты. Затем упражнение нужно проделать с другой ногой. Чтобы усложнить тренировку, можно добавить повороты головой из стороны в сторону. При этом фиксировать взгляд, на чем-либо не нужно. По мере роста навыка можно пробовать закрывать глаза.
- прыжки со сменой ног. Выполнять нужно несколько минут.
- в транспорте старайтесь удерживать равновесие, не держась за поручень. При этом не отходите далеко от поручня и будьте готовы в любой момент помочь себе руками. Иначе упражнение может привести к травмам и критике со стороны других пассажиров.
- исходное положение – одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела – порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через минуту руки нужно поменять.

Примерный перечень специально-беговых упражнений

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

Для выработки силовой выносливости занимающимся необходимо:

- повышать функциональные возможности организма;
- увеличивать силу различных мышечных групп;
- улучшать координацию движений;
- развивать, повышать выносливость к динамическим усилиям;
- активизировать работоспособность СС (сердечно-сосудистой) и дыхательной систем.
- Развивать эту, столь необходимую нам, силовую выносливость рекомендуется вот в какой последовательности:
- сперва применять силовые упражнения с гирями;
- затем использовать упражнения со штангой;
- и в заключение - кроссовый бег и прыжки.

Упражнения для развития силовой выносливости.

Во-первых, сделайте разминку. Это необходимо для того, чтобы подготовить организм к интенсивной работе, разогреть мышцы, связки и суставы, исключить возможность травм.

Начните с ходьбы, потом перейдите на легкий бег. В движении и на месте выполните некоторые гимнастические упражнения, которые дают возможность подготовить к работе все суставы (голеностопный, коленный, тазобедренный и другие). Сделайте наклоны, прогибы, вращения. Легкая испарина и приятное ощущение тепла во всем теле свидетельствуют о том, что организм к работе готов.

1. Отжимания. Это упражнение всем хорошо знакомо. Его можно видоизменять так, что нагрузка на мышцы рук будет увеличиваться или, наоборот, уменьшаться.

Подберите такой вариант, чтобы выполнить упражнение десять-пятнадцать раз. Последние повторения должны даваться с некоторым трудом.

2. Подтягивания. Если вы легко подтягиваетесь пятнадцать-двадцать раз, усложните упражнение, подвешивая к поясу груз.

Еще один трудный вариант: в исходном положении хват намного шире плеч, ладони от себя. В работе принимают активное участие не только бицепсы, но и широчайшие мышцы спины. В верхнем крайнем положении касайтесь перекладины задней стороной шеи или теменем, если поначалу не будет хватать сил.

Выполняйте упражнение восемь-двенадцать раз подряд. Подберите такой вариант, чтобы последние повторения давались с трудом.

3. Стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите теннисный мяч или любой другой подходящий предмет. Зажмите мяч в ладонях перед грудью. Руки слегка согнуты в локтях. Сожмите мяч так, словно вы хотите раздавить его, выжать воду. Приложите максимальное усилие и поддерживайте его в течение 5-6с.

Выполняя это упражнение, вы заставляете мышцы работать в статическом режиме, при котором они напрягаются, но движения в суставах отсутствуют (предметы, к которым прикладывается усилие, не двигаются). Такой режим работы называется изометрическим.

4. Предназначено для мышц ног. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Сделайте двадцать пять-тридцать глубоких приседаний. Если вам трудно сохранять равновесие, слегка придерживайтесь рукой за спинку стула, край стола и т. д.

5. Предназначено для укрепления и развития мышц спины. Займите положение лежа бедрами на скамейке лицом вниз. Ступни закреплены. Руки на поясе или соединены на затылке. Опустившись до пола, энергично

прогнитесь в пояснице, поднимая плечи как можно выше. Зафиксируйте крайнее верхнее положение, медленно опуститесь вниз. Выполните упражнение не менее двадцати раз или до появления легкого утомления.

6. Предназначено для мышц живота. Спиной ложитесь на коврик, руки вытяните вдоль туловища. Прямые, соединенные вместе ноги поднимите до вертикального положения, затем мягко (ни в коем случае не бросая) опустите их вниз. Это упражнение можно выполнять, поднимая ноги вверх и назад, опуская их за голову (при этом коснуться пола носками).

Чередуйте упражнение со следующим: исходное положение – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой. Поднимите голову, оторвите лопатки от пола, а вслед за ними – туловище. Пройдя вертикальное положение, наклонитесь вперед и коснитесь локтями коленей. Затем, повторяя движение в обратном направлении, вернитесь в исходное положение. Движения выполняйте до появления легкого утомления.

7. Исходное положение – основная стойка. Согнув ноги и поставив руки возле ступней, перейдите в положение упор присев. Затем резко отбросьте ноги назад и займите положение упор лежа, из которого быстро вернитесь обратно в положение упор присев, затем в исходное положение. Выполняйте упражнение в течение минуты.

Проконтролируйте, сколько повторений вам удастся выполнить за этот срок. На каждой последующей тренировке старайтесь немного улучшить свой результат.

8. Заключительное упражнение предназначено для мышц голени. Исходное положение (И.П.) – стоя на одной ноге, носок опирается на порожек (брусок, ступеньку лестницы и т.п.), пятка на весу. Поднимание и опускание пятки (подниматься на носок). Упражнение выполняйте с максимальной амплитудой до утомления.

Комплекс дыхательной гимнастики

Дыхательная гимнастика доступна абсолютно всем, требует мало времени, технически проста, ее можно делать при любой житейской паузе, когда внимание можно сосредоточить на процессе дыхания. Это и стояние в очереди, и равномерная ходьба, и любой перерыв в работе, и т. д. и т. п.

Этот комплекс при ежедневном выполнении не увеличит продолжительность жизни на 20-30 лет, однако 7-10 лет, отличное самочувствие и победа над депрессией вам гарантированы.

Что же касается продления жизни на 20-30 лет благодаря йоговским физическим, дыхательным и ментальным упражнениям - это следующий и вполне реальный этап, который, правда, потребует 2-3 года для освоения комплексных упражнений в течение 1-2 часов ежедневных тренировок, а также совершенствования стиля жизни.

Далее этому стилю жизни придется следовать всю оставшуюся жизнь. Большинство именно это и пугает. Но это уже другая, хотя и очень интересная тема.

Необходимо отметить главное: дыхание поддается тренировке. Мы дышим непрерывно и произвольно. А тренировка дыхания начинается с того момента, когда наше внимание переключается на контроль за дыханием. Вот и весь секрет.

Существует три простейших классических этапа тренировки дыхания. Это простейшая дыхательная гимнастика, маятниковое ритмическое дыхание и мантра «вибрация».

Полное дыхание. Начать медленно выдыхать через нос. Опустить диафрагму, слегка втянув живот. Затем без напряжения и задержки дыхания начать медленный спокойный вдох через обе ноздри «снизу вверх», наполняя легкие на 2/3 их объема. Сначала выпятить нижнюю часть живота, потом слегка поднять верхнюю часть груди и в последней фазе чуть приподнять ключицы. Не задерживая дыхания, тут же начать медленный спокойный выдох - слегка втянуть живот, при этом диафрагма поднимается вверх, далее слегка сжимаются ребра (опускается верхняя часть груди), и затем опускаются ключицы. И так повторить 3 цикла «выдох-вдох».

Мысленно считая, например, до трех в течение выдоха и до трех в течение вдоха, необходимо подобрать в конечном итоге комфортную продолжительность вдохов и выдохов. Внимание надо сосредоточить на счете, плавности и непрерывности дыхания. Очень помогает мысленный образ, например, равномерно крутящегося в легких маховика или равномерно поднимающегося и опускающегося вдоль позвоночника поршня. Упражнение выполняется примерно за 1 минуту.

2. Преодолевающее дыхание. Опустить подбородок в яремную ямку. Прижать корень языка к мягкому небу. Преодолевая сужение дыхательных путей, выполнить 3 раза «полное дыхание», как описано в предыдущем упражнении. При дыхании воздух производит характерный храпящий звук, который при хорошо освоенном упражнении становится слышен только исполнителю. Счет, образ маховика или поршня здесь очень помогают. Упражнение выполняется примерно за 1 минуту.

3. Охлаждающее дыхание. Сделать выдох через нос, придерживаясь техники «полного дыхания». Облизнуть губы и вытянуть их, как при произношении звука «у». Влажный язык свернуть трубочкой и высунуть между губами. Выполнить полный вдох через влажную трубочку языка и губ, сделать паузу, чтобы проглотить слюну, и далее сделать полный выдох через нос. Упражнение выполнить 3 раза. Это единственное упражнение, в котором вдох выполняется через рот. Счет, образ маховика или поршня здесь очень помогают. Упражнение выполняется примерно за 1 минуту.

4. Очищающее дыхание. Выполнить «полное дыхание» по следующей схеме. Мизинцем и безымянным пальцем правой руки зажать левую ноздрю. Выдохнуть через правую ноздрю и без паузы вдохнуть через эту же ноздрю. Закрыв большим пальцем правой руки правую ноздрю, одновременно открыв левую, начать через нее выдох. Не делая задержки дыхания,

вдохнуть через левую ноздрю. Сменить положение пальцев и продолжить упражнение до завершения 2 циклов «вдох-выдох» в каждую сторону.

5. Вентиляция полостей головы. Сделать выдох, затем вдох, заполнив легкие примерно наполовину. Суть упражнения заключается в серии резких контролируемых выдохов. Вдох при этом происходит как бы сам собой. Диафрагма при вдохе и выдохе должна подниматься и опускаться, как поршень насоса, а грудная клетка - оставаться расширенной и неподвижной. Руки, голова и плечи не должны дергаться в такт выдохам. Время выдоха примерно в 3 раза короче вдоха. Все упражнение состоит из 3 серий с паузой между ними для выполнения «полного дыхания». В каждой серии может быть выполнено от 3 до 10 выдохов так, чтобы не сбивалось дыхание во время паузы. Упражнение выполняется примерно за 1 минуту.

6. Вентиляция легких. Вдыхать и выдыхать через нос быстро и энергично, за счет подъема и опускания диафрагмы. Продолжительность вдоха равна продолжительности выдоха. Промежутка между вдохами и выдохами нет. Диафрагма при вдохе и выдохе должна подниматься и опускаться, как поршень насоса, а грудная клетка - оставаться расширенной и неподвижной. Руки, голова и плечи не должны дергаться в такт вдохам и выдохам. Все упражнение состоит из 3 серий с паузой между ними для выполнения «полного дыхания». В каждой серии может быть выполнено по самочувствию от 6 до 20 вдохов-выдохов так, чтобы не сбивалось дыхание во время паузы. Упражнение выполняется примерно за 1 минуту.

Маятниковое ритмическое дыхание

Простейшая дыхательная гимнастика позволяет создать основу для подготовки к маятниковому дыханию. Приведем три классических базовых упражнения: маятниковое дыхание, маятниковое дыхание с задержкой на вдохе, маятниковое дыхание с задержкой на выдохе.

1. Маятниковое дыхание. Техника простейшего маятникового дыхания практически совпадает с техникой простейшего «полного дыхания», с той лишь разницей, что между вдохом-выдохом (и выдохом-вдохом) появляется короткое затаивание дыхания. Однако маятниковое дыхание менее акцентированно, т. к. при выполнении этого упражнения воздухом заполняется не более половины реального объема легких. Длительности выдоха и вдоха одинаковы с очень коротким затаиванием между ними. Процесс дыхания похож на синусоиду, в которой максимумы и минимумы имитируют минимальную задержку (больше похожую на затаивание) в переходах вдох-выдох и выдох-вдох. Мысленно считая, например, до трех в течение выдоха и до трех в течение вдоха, необходимо подобрать в конечном итоге комфортную продолжительность вдохов и выдохов. Очень помогает мысленный образ, например, равномерно крутящегося в легких маховика или равномерно поднимающегося и опускающегося вдоль позвоночника поршня с минимальными притормаживаниями между вдохами и выдохами, и наоборот. Длительность упражнения 2 минуты. Суть упражнения заключается в сосредоточении внимания на дыхательном

процессе. Упражнение успокаивает нервную систему, расслабляет мышцы лица и улучшает состояние голосовых связок.

2. Маятниковое дыхание с задержкой на вдохе. Сначала «запустить» обычное маятниковое дыхание. Затем необходимо вдох завершить паузой, больше похожей на сверхмедленный вдох, длительностью в 2 раза меньшей продолжительности вдоха. При этом переход от сверхмедленного вдоха к выдоху должен быть незаметным. Между выдохом и вдохом остается мгновенное затаивание дыхания, как и ранее в маятниковом дыхании. Весь цикл дыхания состоит из 2 частей вдоха, 1 части сверхмедленного вдоха, 2 частей выдоха (2:1:2). Ритм дыхания подбирается таким образом, чтобы обеспечить комфортность выполнения упражнения. Внимание надо сосредоточить на счете, плавности и непрерывности дыхания, особенно на вдохе и паузе после вдоха. Как и ранее, качество выполнения упражнения усиливается с помощью мысленного образа, например, равномерно крутящегося в легких маховика или равномерно поднимающегося и опускающегося вдоль позвоночника поршня или качающегося маятника. Длительность упражнения составляет 2 минуты. Упражнение развивает внимательность и способность к концентрации мысли.

3. Маятниковое дыхание с задержкой на выдохе. Сначала «запустить» обычное маятниковое дыхание. Затем необходимо выдох завершить паузой, больше похожей на сверхмедленный выдох длительностью в 2 раза меньше выдоха. При этом переход от сверхмедленного выдоха ко вдоху должен быть незаметным. Между вдохом и выдохом остается мгновенное затаивание дыхания, как и ранее в маятниковом дыхании. Весь цикл дыхания состоит из 2 частей выдоха, 1 части сверхмедленного выдоха, 2 частей вдоха (2:1:2). Ритм дыхания подбирается таким образом, чтобы обеспечить комфортность выполнения упражнения.

Внимание надо сосредоточить на счете, плавности и непрерывности дыхания, особенно на выдохе и паузе после выдоха, а также на расслаблении дыхательных мышц. Как и ранее, качество выполнения упражнения усиливается с помощью мысленного образа, например, равномерно крутящегося в легких маховика или равномерно поднимающегося и опускающегося вдоль позвоночника поршня или качающегося маятника. При образном опускании маховика, поршня или маятника его движение замедляется (сверхмедленный выдох). Длительность упражнения составляет 2 минуты.

Амплитуда дыхания в этом упражнении еще меньше, чем в двух предыдущих. Необходимо стремиться к увеличению длительности цикла вдох-выдох и уменьшению глубины его амплитуды. При уверенном освоении этого упражнения можно подключить прижимание корня языка к небу, как было описано в упражнении «преодолевающее дыхание».

Упражнение является ключом к совершенному здоровью, замедлению процессов старения и изучению основ медитации. Его можно использовать как самостоятельное упражнение для улучшения психического здоровья.

4.3 Гимнастика

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

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

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

направить к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Комплекс утренней гимнастики

Данный комплекс включает упражнения, развивающие подвижность в суставах, мышцы туловища, а также дыхательную мускулатуру.

1. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Приподнять плечи - вдох, опустить - выдох, расслабиться. Дыхание спокойное, неглубокое. Повторить 3 - 6 раз.

2. Сидя на стуле, руки на коленях. Сжимать кисти рук, одновременно поднимая носки на себя. Темп средний, 8 -10 раз.

3. Исходное положение - то же. поочередно отводить выпрямляющуюся руку и возвращать в исходное положение. Темп медленный. По 3 - 4 раза каждой рукой.

4. Сидя на стуле, согнув ноги, держаться руками за спинку стула сзади. поочередно разгибать ноги, стопы скользят по полу. Темп средний, 4 раза каждой ногой.

5. Сидя на стуле. Поднять прямую руку вверх - вдох, опустить - выдох. Темп медленный, по 3 раза каждой рукой.

6. Исходное положение - то же. Повороты туловища с разведением рук. В медленном темпе по 3 - 4 раза в каждую сторону.

7. Стоя боком к стулу, одна рука сверху на спинке. Выполнять маховые движения противоположной рукой и ногой вперед и назад. Махи выполнять свободно без напряжения. Повторять по 4 - 6 раз каждой рукой и ногой.

8. Встать на расстоянии длины вытянутых рук от стула и, опираясь на спинку, медленно присесть - выдох, подняться - вдох. 4 - 6 раз.

9. Сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять круговые движения ногой, касаясь носком пола. По 4 - 8 раз каждой ногой.

10. Исходное положение - то же. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. По 3 - 5 раз каждой рукой.

11. Исходное положение - то же. Попеременное сведение и разведение Пяток и носков стоп на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 8 - 12 раз.

12. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться - 5 - 10 секунд.

4.4 Легкая атлетика

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

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

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

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

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

Примерный перечень специально-беговых упражнений

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

- бег приставными шагами;
- бег спиной вперед;
- ускорение.

Примерный комплекс упражнений на силу нижних конечностей И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

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

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – основная стойка

- 1 – упор присев
- 2 – упор лёжа
- 3 – упор присев
- 4 – и.п.

Повторить упражнение 10-12 раз.

И.П. – то же

- 1 – выпад правой ногой вперед
- 2 – и.п.
- 3 – выпад левой ногой вперед
- 4 – и.п.

Повторить 8-10 раз на каждую ногу.

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

Комплекс упражнений для самостоятельного закрепления техники спортивной ходьбы

1. *Медленная ходьба, при которой выпрямленная нога ставится на грунт, выпрямленной и остается в этом положении до момента вертикали.*

Рекомендации: Свободное, ненапряженное выполнение упражнения, низкий перенос ноги после заднего толчка

Типичные ошибки: согнутые ноги, скованность движений, утрированная ходьба, наклон туловища вперед или назад. Исправление: Снизить скорость, уменьшить длину шага.

2. *Медленная ходьба широким шагом, акцентируя движения таза вокруг вертикальной оси.*

Рекомендации: Мягкая постановка ноги вперед с пятки с последующим перекатом на всю стопу.

Типичные ошибки: Излишняя напряженность во время ходьбы.

Исправление: Снизить скорость, совершенствовать гибкость.

3. *Ходьба по прямой линии*

Рекомендации: Руки опущены вниз.

Типичные ошибки: Ходьба на согнутых ногах.

Исправление: Ходьба в гору и с горы. Обратить внимание на работу рук, ходьба по разметкам дорожки.

4. Ходьба с «закручиванием» (левая нога вправо, правая влево).

Рекомендации: За счет поворота таза.

Типичные ошибки: Ходьба на согнутых ногах. Недостаточное движение таза вокруг вертикальной оси.

Исправление: Увеличить амплитуду поворота таза вокруг вертикальной оси.

Комплекс упражнений для самостоятельного закрепления техники бега по дистанции.

1. Повторные пробегания отрезков 30–50 м

Рекомендации: Стопы ног ставить по направлению бега, не широко, быстро и мягкой постановкой с передней части.

Типичные ошибки: Недостаточное выпрямление толчковой ноги. Бег на полусогнутых ногах.

Исправление: Бег прыжками, бег в гору.

2. Бег с высоким подниманием коленей. Семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег прыжками с переходом на обычный бег на отрезках 30–40 м

Рекомендации: Бег с высоким подниманием коленей. Семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег прыжками с переходом на обычный бег на отрезках 30–40 м.

Типичные ошибки: Недостаточное «складывание» маховой ноги в коленном суставе в момент вертикали, напряженный силовой бег.

Исправление: Повторный бег с активным «захлестыванием» голени назад.

Бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра.

3. Имитация движения рук при беге.

Рекомендации: Стоя на месте, ноги на ширине плеч, немного сгибая их в такт движениям рук, как при беге Руки, согнутые в локтевых суставах, попеременно движутся вперед — внутрь и назад в сторону, сначала медленно, потом быстро, без напряжения и скованности в плечевых суставах.

Типичные ошибки: Низкая частота шагов при беге Непрямолинейность бега

Исправление: Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра и частой сменой ног. Бег по одной линии.

Комплекс упражнений для самостоятельного закрепления техники финиширования

1. Имитация способов финиширования

Рекомендации: Упражнение в ходьбе, затем пробегая дистанцию 10—15 м

Типичные ошибки: Прыжок или падение на линию финиша.

Исправление: Опускаясь на пятку, не перестраивая беговые движения и сохраняя непринужденность бега.

2. Набегание на финиш при различном положении туловища.

Рекомендации: Упражнение в ходьбе, затем пробегая дистанцию 10—15 м

Типичные ошибки: Прыжок или падение на линию финиша.

Исправление: Опускаясь на пятку, не перестраивая беговые движения и сохраняя непринужденность бега.

3. Равномерный бег со старта по прямой на повороте на отрезках 300–800 м

Рекомендации: Следить за правильностью бега на всей дистанции, затем указать на индивидуальные ошибки и средства их исправления.

Типичные ошибки: Недостаточное выпрямление толчковой ноги, низкое поднимание бедра.

Исправление: Выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения.

Комплекс упражнений для закрепления техники барьерного бега.

Барьерный бег требует от спортсмена хорошей гибкости задней и передней поверхности бедра, подвижности в тазобедренных суставах. Поэтому, прежде чем приступить к решению этой задачи, необходимо ознакомить занимающихся с упражнениями, направленными на развитие гибкости и эластичности мышц и связочного аппарата.

1. Стоя на одной ноге у опоры, делаются махи другой ногой вперед — назад.
2. Стоя лицом к опоре, делаются махи прямой ногой в правую и левую стороны.
3. Ходьба с наклонами вперед и доставанием пола руками.
4. Ходьба с выпадами вперед и пружинистым покачиванием туловища, а затем с наклоном вперед и доставанием локтями пола.
5. Стоя спиной к гимнастической стенке, согнуть в колене ногу и занести носок стопы на перекладину. Прогнуться в пояснице, выводя таз вперед.
6. Широко расставив ноги, совершать попеременные приседания то на правой, то на левой ноге, пружинисто покачиваясь.
7. Сесть в положение «барьерного шага» (маховая нога вытянута вперед, толчковая, согнутая в стопе, отведена в сторону под прямым углом).
8. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Опираясь руками о пол, подняться вверх, приняв положение «широкого шага». Не отрывая пяток от пола, переместиться в положение «барьерного шага», при котором толчковая нога вытянута вперед, а маховая отведена в сторону.
9. Поставить ногу пяткой на гимнастического «коня», барьер или другую опору, наклониться вперед и в сторону отведенной ноги.

10. Стоя боком у барьера, гимнастической стенки или «коня», положить согнутую в колене ногу на опору. Наклоны туловища в сторону отведенной ноги, а затем вперед — вниз, одновременно опуская плечо и руку, противоположные стоящей ноге.

4.5 Баскетбол

Примерный комплекс упражнений для совершенствования техники ловли, передач и бросков.

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

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

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

Техника финтов. Первыми изучают финты без мяча. Главное здесь — сохранение равновесия и быстрый старт после финта. Финты с мячом осваивают вначале на месте. Первыми изучают финты имитацией передачи и броска с места, где отрабатывают свободное и экономичное маневрирование руками.

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

Судьи на площадке и судейская коллегия. Баскетбольные матчи судят 2 судьи на площадке. При вынесении решений судьи не могут оспаривать решение друг друга. За столом судейской коллегии находятся: 1-й судья - хронометрист, отвечающий за чистое время матча, 2-й судья - хронометрист, отвечающий за правило 30 сек., судья - протоколист, заносащий в личные карточки игроков полученные очки, замечания, текущий результат и положение "вне игры".

Комплекс упражнений для совершенствования техники ведения мяча.

1. Ведение мяча на месте:

- а) попеременно то левой, то правой рукой;
- б) ведение мяча вокруг себя;

в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колени и возвратиться в И.П., либо последовательно встать на колени и вернуться в И.П.;

г) ведение мяча сидя на полу — по 5 раз слева и справа;

д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в И.П. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;

е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперед, два последующих — назад.

2. Ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении).

3. Ведение мяча в движении:

а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на подготовленную руку партнера, с помощью отскока от пола;

б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;

в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой).

Комплекс упражнений для совершенствования техники бросков.

1. В парах — освоить принцип навесного броска с траекторией (передача одной рукой от плеча друг другу по высокой траектории).

2. На расстоянии одного метра от щита, броски сериями справа, по центру и слева, через щит.

3. То же, но расстояние увеличить.

4. Броски по точкам (два попадания, переход на следующую точку).

5. Броски с противодействием пассивного и активного защитника.

Комплекс упражнений для закрепления техники финтов с мячом.

Индивидуальные упражнения с мячом:

1. Мяч между ногами. Хлопок ладонями впереди – успеть поймать мяч до касания пола;

2. Мяч за головой. Мяч отпустить, хлопнуть в ладоши. Поймать за спиной, не позволив коснуться пола;

3. Туннель. Стойка параллельная. Движением кистей послать мяч между ног – поймать за спиной, затем в обратном направлении;

4. Сидя на полу. 10 передач по прямой, стена пол, пол – стена (расстояние – 2 м);

5. Мяч за головой. Прогнуться, ударом об пол перевести мяч между ног вперед. По мере освоения увеличивать скорость выполнения;

6. Укрощение мяча. Удар в пол с силой перед собой. Серия – поймать у пояса, колена, пола;

7. Повороты. Удар в пол с поворотом на 180 градусов. Чередовать в левую, правую сторону;

8. Дриблинг на месте. Чередовать высокий и низкий отскок;

9. Пистолет. Передача мяча под ногой об пол. Приседать и подниматься медленно. Опорную ногу менять;
10. Дриблинг с переводом мяча между ногами. На месте, в движении. Высоту отскока менять;
11. Опора на одно колено. Дриблинг вокруг тела, не меняя исходного положения;
12. Опора на одно колено. Перевод мяча с руки на руку под коленом;
13. Круговорот. Перевод с руки на руку сидя. Направление ведения мяча менять;
14. Ведение под ногами. Вначале правой рукой сидя. По команде поднять ноги и перевести мяч для ведения левой рукой;

Техника и тактика защиты и нападения.

Технические приемы действий защитников аналогичны технике передвижений нападающих, но преимущественно с активной опекой соперника, владеющего мячом и без мяча. Данные приемы предназначены для эффективной защиты кольца.

Техника овладения мячом и противодействия.

Вырывание мяча.

Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего необходимо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч как можно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления противника.

Упражнения для отработки элементов.

1. В парах — один игрок захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его вращением туловища.
2. То же, но нападающий выполняет поворот на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.

Вырывание мяча в условиях, приближенных к игровым.

Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствует его действиям с мячом. Для этого он выполняет глубокие выпады с вытянутой рукой к мячу, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху.

1. То же, но нападающий совершает небольшие движения кистями вверх и вниз.
2. То же, но нападающий выполняет повороты на месте, защитник пытается выбить мяч.

3. То же, но нападающий подбрасывает мяч вверх на 2—3 метра, защитник пытается выбить мяч (без противодействия нападающего и с активным сопротивлением).

Выбивание мяча во время ведения.

Когда нападающий с ведением мяча приближается к корзине, защитник преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент полета мяча.

Внимание! Выбивание мяча должно приходиться на время, когда мяч находится в фазе полета.

1. В парах, стоя близко друг к другу, один ведет мяч, другой выбивает.
2. В парах — один ведет мяч в движении, другой пытается выбить.
3. В парах — оба ведут мяч, задача — быстрее выбить мяч.

Перехват мяча при передаче мяча.

Защитнику необходимо на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить нападающего на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону.

После овладения мячом ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

1. В тройках — двое выполняют передачу друг другу, третий располагается между ними сбоку, его задача — в удобный момент перехватить мяч.
2. То же, но третий располагается за спиной одного из соперников.
3. То же, что и в п. 2, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват.
4. То же, но принимающий препятствует перехвату мяча выпадом в сторону защитника

4.6 Волейбол

Упражнения совершенствования верхней передачи.

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.
2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.
3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.
4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.
5. То же, передачу выполняет партнеру.

6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.
7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.
8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

*Упражнения для обучения и совершенствования
нижней передачи и приема мяча снизу*

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).
2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.
3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.
4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.
5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.
6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.
7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.
8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.
9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

*Примерный комплекс ОРУ на силу верхних и нижних
конечностей И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс*

1-4 – одно круговое движение головой право

5-8 – одно круговое движение головой влево.

Повторить упражнение 7-8 раз.

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

- 1-4 – вращение кистей в лучезапястном суставе вперед
- 5-8 – вращение рук в локтевых суставах вперед
- 1-4 – вращение рук в плечевых суставах вперед
- 5-8 – вращение в плечевых суставах назад
- 1-4 – вращение рук в локтевых суставах назад
- 5-8 – вращение кистей в лучезапястном суставе назад.

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

- 1-4 – круговые движения туловища вправо
- 5-8 – круговые движения туловища влево.

Повторить упражнение 7-8 раз.

И.П. – то же

- 1 – наклон к правой ноге, руками коснуться ноги
- 2 – наклон вниз, руками коснуться пола
- 3 – наклон к левой ноге, руками коснуться ноги
- 4 – и.п.

Повторить упражнение 8-12 раз.

И.П. – основная стойка

- 1-8 – 8 махов правой ногой вперед
- 1-8 – 8 махов левой ногой вперед
- 1-8 – 8 махов правой ногой в сторону
- 1-8 – 8 махов левой ногой в сторону
- 1-8 – 8 махов правой ногой назад
- 1-8 – 8 махов левой ногой назад.

Повторить упражнение 3-5 раз.

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

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

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

Повторить упражнение 6-8 раз.

Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Этот прием применяют чаще девушки. После перемещения делают выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку и разгибая опорную ногу, производят удар по мячу и затем приземляются на бедро и перекатываются на спину.

Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе применяют в основном юноши.

Игрок как бы ныряет под мяч, после отбива мяча руки касаются площадки и амортизируют касание грудью за счет сгибания рук, ноги сгибаются в коленях, туловище прогибается, руки после отталкивания вперед убирают вдоль туловища.

Упражнения для совершенствования

- Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. Шагом вперед принять низкое и. п. — падение назад с перекатом на спину.
- Из средней стойки выпад в сторону с последующим падением-перекатом на спину.

4.8 Настольный теннис

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

Комплекс прыжковых упражнений:

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

Комплекс упражнения для мышц рук:

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
10. Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая вниз.
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Комплекс имитационных упражнений

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте и в движении.
4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.
5. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.
6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок.
7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить — присесть, снова отбить — встать.

При выполнении этих упражнений принимайте во внимание следующее:

- ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;
- старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами);
- отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.

Способы приёма мяча

Способов приема мяча очень много — для отражения подачи соперника можно применить срезку, толчок, скидку, срезку с боковым вращением и т. д. Для атаки можно применить легкий удар, подставку, накат и т. д. Только всесторонне владея различными способами приема подачи, можно завладеть инициативой.

При приеме подачи хорошо применять накат, если возможно не прибегая к срезке. Если можно атаковать, то нужно смело атаковать; даже если нет шанса на успех атаки, нужно изыскивать способ найти хорошую точку

отскока, чтобы соперник не смог атаковать. В настоящее время техника атаки в настольном теннисе все больше и больше развивается — увеличиваются скорость, сила, мощность вращений мяча, и если пассивно принимать подачу, то в определенный момент сторона, подающая мяч, получит возможность для атаки, и тогда будет трудно изменить неблагоприятную обстановку.

Принимать короткие мячи в пределах стола нужно легким ударом и накатом, меньше пользоваться срезкой или даже исключить. Тогда легче завладеть инициативой. Кроме того, сопернику будет нелегко развить мощь атаки. И только когда невозможно применить легкий удар и накат, применяют скидку, быструю срезку или срезку с боковым вращением как переходный способ.

Комплекс подводящих упражнений

Положите мяч на ладонь свободной руки и примите несколько разных исходных положений — займите правостороннюю, левостороннюю и нейтральную стойку. При этом мяч должен находиться то прямо перед вами, то чуть правее или левее. Следите за тем, чтобы мяч лежал на ладони неподвижно и правильно — чуть выше уровня стола.

2. Несколько раз подбросьте мяч и, внимательно наблюдая за его полетом, дайте ему упасть на пол. Старайтесь мысленно отметить, в какой момент надо ударить по мячу ракеткой.

3. Выполняйте имитационные упражнения выбранным видом подачи, контролируя свои движения у зеркала или на тренажерах «Колесо» либо «Мяч на подвеске».

4. Выполните имитационные движения подбрасывания мяча, а затем самой подачи. Старайтесь точно определять время, когда после подбрасывания должно произойти взаимодействие мяча и ракетки.

5. Поработайте над выполнением подачи с мячом на столе. Чтобы мячи не укатывались, придвиньте стол к стене, установите сетку-ловушку или положите на дальнюю половину что-нибудь мягкое, чтобы мяч не отскакивал от стола. Следите за своей стойкой во время подачи, за тем, насколько правильно подбрасываете мяч, контролируйте работу кисти при ударе, и особенно момент соударения мяча и ракетки. Старайтесь разнообразить тип (вид) и силу вращения, длину и направление полета мяча: длинно — коротко, в правый угол — в середину - в левый угол и т. п. Для усложнения упражнений можно нарисовать на столе мишени и стараться попадать в них, изменяя силу вращения и скорость полета мяча, а также вид подачи.

Важно научиться правильно держать ракетку и выполнять различные упражнения с ракеткой и мячом вне стола, так как это поможет вам быстрее освоить технику игры. Рекомендуем воспользоваться следующими упражнениями.

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.
3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте и в движении.
4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.
5. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.
6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок.
7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить — присесть, снова отбить — встать.

При выполнении этих упражнений принимайте во внимание следующее:

- ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;
- старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами);
- отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.

Если вы освоили эти упражнения и можете выполнить безошибочно 100 ударов, то можно устроить соревнование — кто больше набьет, кто быстрее пронесет мяч на ракетке и т.д.

Затем можно использовать и такие упражнения.

1. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.
2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол.
3. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различными направлениями полета мяча.

- Поддачи «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины. Отражение сложных подач: «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».
- Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов, сильный завершающий удар справа без вращения.
- Играть (на счет — двумя мячами) «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам, то

же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой, в «крутиловку» втроем в одну и другую сторону.

4.7 Футбол

Примерный комплекс упражнений для совершенствование владения мячом:

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

Комплекс упражнений для совершенствования «чувства мяча» внутренней стороны стопы, подводящих упражнений для обучения ведению и разворотам.

- 1.Двигать мяч в стороны перекатом с внешней стороны стопы на подошву и далее на внутреннюю сторону стопы, не отрывая ноги от мяча.
- 2.Толкнуть подошвой в сторону от себя и не отрывая ноги от мяча остановить внутренней стороной стопы.
- 3.Тоже, только не остановить, а толкнуть к другой ноге внутренней стороной стопы.
- 4.Перебросы мяча между ног.
- 5.Ставить ногу с разных сторон мяча после касания мяча подошвой.
- 6.Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой дальней ногой.
- 7.Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой.
- 8.Перекаты вокруг себя поочередно двумя ногами.
- 9.Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед.
- 10.Убирания мяча в стороны внутренней и внешней стороной стопы с продвижением вперед.

Комплекс подводящих упражнений с мячом в сетке для обучения удару по мячу

1. Удар подъемом — остановка мяча подошвой
2. Удары подъемом поочередно двумя ногами
3. Удары в стороны с остановками мяча (все внутренними сторонами стопы)
4. Удары в стороны поочередно двумя ногами внутренними сторонами стопы
5. Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча подошвой
6. Удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча внутренней стороной стопы
7. Поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы

Комплекс упражнений для обучения техники действий вратаря в футболе.

Эффективность действий “стража” ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ногой врозь (на ширине плеч и несколько согнута). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦГ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и с крестным шагами, а также прыжки и падения.

Ловля мяча — является основным средством техники игры вратаря. Выполняется данный прием, в основном, двумя руками. Ловят мяч снизу, сверху или сбоку — в зависимости от направления, траектории и скорости его полета. Мячи, которые летят на значительном расстоянии, ловят в падении или прыжке.

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

В *подготовительной фазе* при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 65). При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или незначительно согнуты.

Рабочая фаза характеризуется тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость движения мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук.

В *завершающей фазе* голкипер выпрямляется.

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений без мяча.

1. Голкипер выполняет из исходного положения все действия без мяча.
2. Ловля катящегося навстречу мяча.
3. Ловля катящегося сбоку мяча.
4. Ловля мяча, сильно пробитого по воротам.
5. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений без мяча.

6. Подтягивание мяча к груди с перехватом снизу.
7. Стоя на месте, ловля подброшенного с небольшого расстояния мяча.
8. Ловля мяча во время бега (мяч подбрасывают с расстояния 6-12 м).
9. Ловля во время бега мяча, пробитого с расстояния 15-16 м (с постепенным наращиванием силы удара).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии - важный технический прием.

В современном футболе умение игроков далеко вбрасывать мяч создает острые игровые ситуации в штрафной площади соперника.

Футболисты, вбрасывающие мяч, могут располагаться в любом месте, так как в этом случае не действует правило «вне игры».

Вбрасывание производится с места, с разбега и в падении. При вбрасывании с места в момент замаха ноги сгибаются в коленях. Мяч держится в ладонях двух рук, большие пальцы почти соприкасаются, туловище отклоняется назад. Бросок выполняется энергичным разгибанием ног, разгибанием туловища и движением рук.

При вбрасывании с разбега игрок подбегает к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один-два шага резко поднимает его над головой, заносит за туловище и вбрасывает.

Подготовительная часть.

Разминка.

Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, рук и мышц живота.

Упражнения для разучивания элементов приема:

1. Занимающиеся располагаются в 3-4 метрах друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.
2. Два игрока, встав в 5-6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.
3. Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.
4. Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м, 1,0 м, 1,5 м), расположенную в 8-10 м. Каждый вбрасывающий, попав в соответствующий круг, получает определенное количество очков.
5. Два игрока двигаются в противоположном направлении - один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

Основная часть.

1. Игра в регби (8х8 на площадке размером 40х30 метров).
2. Удары с точки различным способом по заданию тренера-выполняют 8 занимающихся; 8 - должны за счет финта обыграть игрока, защищающего ворота, и забить мяч. Вратари меняются.

3. Турнир с участием нескольких команд по 4 футболиста в каждой. Игры проводятся на площадке размером 30x20 метров. Мяч, ушедший за боковую линию, вбрасывается руками.

Заключительная часть.

Медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление.

4.9 Фитнесс-аэробика

Аэробная нагрузка учащает дыхание, насыщает органы и ткани большим объемом кислорода. Благодаря последнему увеличивается приток крови к сердцу, и оно начинает активнее работать. Мышечные волокна также насыщаются кислородом, который еще и «забирает» из тканей продукты распада (углекислый газ и молочную кислоту). Таким образом, происходит своеобразная чистка мышц.

Кроме того, во время аэробики ваш организм активно вырабатывает эндорфин – один из гормонов радости и удовольствия. Он также отвечает за отличное настроение и считается «природным обезволивающим».

- Уменьшают влияние стресса на организм;
- Снижают раздражение, беспокойство и тревожность;
- Улучшают сон;
- Защищают от депрессивных настроений.

За счет выполнения упражнений разной интенсивности и обогащения организма кислородом запускается процесс активного жиросжигания. Вот почему аэробика считается лучшим направлением фитнеса для борьбы с лишним весом. Кстати, вот отличный комплекс для сжигания жира.

Аэробике, упражнениям разной интенсивности, рекомендуется уделять 1-4 раза в неделю (в зависимости от ваших целей). Если вы хотите добиться жиросжигающего эффекта, вам нужно заниматься 3-4 раза, не меньше. Но и больше не стоит, иначе организм будет работать на износ.

Комплекс разминочных упражнений

1. Прыжки «Ноги вместе – ноги врозь»
2. Прыжки «Ножницы»
3. Прыжки с высоким подъемом коленей
4. Прыжки с захлестом
5. Прыжки с подъемом ног и касанием руками стоп

Основной комплекс эффективных упражнений по аэробике

1. Прыжки с касанием ступни носком (работайте в течении минуты)

2. Для этой техники вам понадобится степ-платформа (можно заменить любой устойчивой подставкой). Суть – прыжки с попеременной сменой ног и касанием степа носком. Работайте в быстром темпе.
3. Прыжки по диагонали (по 15 раз для каждой ноги)
4. Попеременные боковые выпады
5. Эффективная техника для проработки внутренней поверхности бедер. Выполните 15 повторений для каждой ноги.
6. Обратные выпады с ударом
7. Чем глубже будете опускаться в присед, тем эффективнее проработаете нижнюю часть тела (ягодицы и бицепс бедра в частности). Выполните 15 раз для каждой ноги.
8. Выпады с прыжком
9. Важно правильно приземлиться, чтобы не потерять равновесие и не нарушить технику выполнения упражнения по аэробике. Передняя нога должна стать на пол полностью с небольшим упором на пятку, вторая – на носок. Выполните 15 повторений.
10. Приседания с прыжком
11. Эффективное жиросжигающее упражнение для нижней части тела. Сделайте 20 раз.
12. Приседания «Мельница»
13. В этом упражнении ноги нагружаются в статическом положении. Работа рук заставляет работать верхнюю часть тела и развивает координации. Выполните по 20 раз для каждой стороны.
14. Приседание «Сумо» с ударами рук в сторону (20 раз)
15. Техника комплекса по аэробике отлично прорабатывает верхнюю часть корпуса, а также ягодицы и внутреннюю поверхность бедра. Работа в динамике – опустили в присед, сделали удары в стороны, вернулись в стартовое положение.
16. Держим баланс
17. Техника помогает развивать баланс и координацию движений. Положение ступни верхней ноги позволяет максимально растянуть заднюю поверхность бедра. Повторите для каждой стороны по 10 раз.
18. Упражнение «Лягушка» (10 раз)
19. Планка с прыжком
20. Задействует в работе максимальное число мышечных групп. Выполните 20 повторений. Планка (чередование стойки на руках и предплечьях, 10 раз)
21. Планка с попеременным подъемом руки и колена (12 раз)
22. Отжимания с колен «по сторонам» (по 12 раз для каждой стороны)
23. Боковые скручивания (по 8 раз для каждой стороны).

Утренняя йога для начинающих имеет следующие плюсы:

- улучшает самочувствие, разминает суставы и позвоночник;
- эффективно укрепляет и тонизирует мышцы спины и всего тела;

- обеспечивает массаж внутренних органов и усиливает кровообращение;
- гармонизирует внутреннее состояние и дарит оптимистичный настрой за счет выработки эндорфинов;
- подготавливает организм к активной умственной и физической работе в течение дня.

Йога для начинающих подразумевает упражнения, которые не сложны в выполнении и не требуют особой подготовки. Начав с освоения приведенного ниже комплекса, вы сможете продвигаться дальше и достигать своих собственных вершин.

Поза верблюда

- Для выполнения позы верблюда опуститесь на колени, поставив ноги на ширине таза. Руки свободно опустите назад.
- Сделайте выдох и прогнитесь назад с опорой на одну руку, вторую при этом вытяните вверх. Напрягите мышцы ягодиц и следите за тем, чтобы они оставались перпендикулярны полу – не заваливайтесь назад и не оседайте на пятки. Задержитесь на 10-15 секунд.
- Выполните в другую сторону, поменяв руки.
- Встаньте на колени и упритесь кулаками в поясницу. На выдохе прогнитесь назад. Задержитесь в этом положении на 5 дыхательных циклов.

Поза позволяет размять позвоночник после длительного сна и растянуть мышцы живота.

Поза стула

- станьте ровно и поставьте стопы на ширине плеч.
- Вытяните прямые руки вверх, развернув ладони друг к другу.
- Медленно согните ноги в коленях, отклоняя прямой корпус вперед, будто вы садитесь ягодицами на стул. Руки при этом остаются вытянутыми в одну линию с корпусом.
- Задержитесь в этой позе на несколько десятков секунд, затем снова выпрямитесь, вернувшись в исходное положение.

Пребывание в этой позе прекрасно укрепляет мышцы ног и корпуса. Ваше тело станет более сильным и выносливым.

Поза наклона к стопам

- станьте прямо и поставьте стопы параллельно друг другу.
- Проворачиваясь в бедрах, наклоните прямой корпус к ногам и постарайтесь достать пола руками. Спину расслабьте, пусть ваше тело свисает вниз под собственным весом. Шею не напрягайте.
- Старайтесь направлять нос к коленям, и не сгибайте ноги – они должны быть прямыми. Оставайтесь в этой позе не менее 10-15 секунд.

Эта поза прекрасно растягивает спину, массажирует внутренние органы, в частности, печень и селезенку. Также поза положительно влияет на состояние почек и активизирует кровообращение в органах малого таза.

Обязательно включите ее в свой утренний йога комплекс, если у вас болит спина или есть склонность к остеохондрозу. Под воздействием вашего собственного веса ваш позвоночник растягивается, мышечные зажимы расслабляются, позвонки встают на место.

Старайтесь избегать глубоких наклонов при травмах поясницы, копчика, повышенном давлении или нарушении мозгового кровообращения.

Поза треугольника

- Поставьте ноги шире плеч, левая стопа направлена наружу, правая внутрь – к средней линии тела.
- Прямые руки разведите в стороны на уровне плеч, ладони направьте вниз.
- Плавно опускайтесь корпусом влево, пытаясь достать левой рукой мизинца левой стопы. Вторая рука при этом направлена вертикально вверх. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.
- Медленно вернитесь в исходное положение.
- Разверните стопы вправо и повторите наклон в правую сторону.

Эта поза также очень полезна для позвоночника, массирует кишечник, укрепляет мышцы корпуса.

Позу плуга

- Лягте на коврик на спину, руки вытяните вдоль тела, ладони направлены в пол.
- Поднимите прямые ноги вверх и заведите за голову, стараясь поставить носки на пол. Колени при этом старайтесь держать прямыми. Если с прямыми ногами достать до пола не получается – пусть стопы висят в воздухе.
- Медленно развернитесь в исходное положение позвонки за позвонком.

Это упражнение разминает пояснично-крестцовый и шейный отделы позвоночника.

Поза свечи

- Исходное положение – как в предыдущем упражнении.
- Поднимите прямые ноги вертикально вверх, далее за ногами поднимите таз, поддерживая себя ладонями. Старайтесь продвинуть ладони ближе к лопаткам.
- Сначала задерживайтесь в этой позе 10 секунд, далее от занятия к занятию постепенно увеличивайте время, пока не дойдете до трех минут.
- Выходите из позы медленно раскатывая позвоночник по полу.

Поза свечи по праву считается одной из самых полезных поз для органов всего тела.

Поза голубя

- Встаньте на четвереньки. Подтяните правое колено вперед между рук и разверните правую стопу влево. Пятка правой ноги должна быть под левым бедром или же под животом.

- Вытяните левую ногу назад и постарайтесь максимально опустить таз вниз. Согните локти и обопритесь на предплечья. Наклонитесь ещё ниже, вытягивая левую ногу назад.
- Для усиления растяжки медленно выпрямите руки. Смотрите прямо перед собой, вытягивая, но не напрягая мышцы шеи.
- Осуществляйте выход из позы медленно и осторожно. Повторите движение с другой стороны.

Существует также облегчённый вариант этой позы.

- Сядьте и согните колени. Аккуратно положите правую стопу на левое бедро.
- Подтяните правое колено к груди. Не опускайте голову и смотрите прямо перед собой.
- Повторите другой ногой.

Поза голубя хорошо подходит для подготовки мышц к растяжке на шпагат.

Половинная поза царя рыб

После нескольких минут отдыха вы можете продолжить заниматься йогой.

Упражнение «Половинная поза царя рыб» можно выполнять на полу или на кровати.

- Сядьте, выпрямите спину и ноги.
- Заведите правую ногу за левую. Стопу поставьте рядом с левым коленом. При этом левая нога должна быть прямой.
- Возьмитесь левой рукой за правое колено.
- На выдохе медленно скрутите позвоночник в правую сторону. Для удобства поставьте правую ладонь на пол, а локоть левой руки заведите за колено. Смотрите назад за себя.
- При каждом выдохе пытайтесь скрутить позвоночник ещё сильнее. Выполняйте в течение 3-5 вдохов-выдохов.
- Повторите в другую сторону.

Поза ребенка

- Опуститесь на колени и сядьте на пятки.
- Сделав глубокий вдох, наклонитесь вперёд и прижмитесь животом к бёдрам. Не забывайте держать спину ровно.
- Опустите лоб на кровать и вытяните руки вдоль туловища. Ладони должны быть повернуты вверх.
- Сконцентрируйтесь и почувствуйте плавные движения груди при каждом вдохе и выдохе.
- Для выхода из позы сначала поднимите голову, а затем медленно выпрямите спину.

Данное упражнение является одним из наиболее важных в занятии утренней йогой для начинающих. Оно направлено на глубокое расслабление мышц спины, поэтому его можно применять для завершения утренней тренировки наряду с Шавасаной (см. ниже). Кроме того, эта поза подходит

для снятия стресса в течение дня или для уменьшения мышечного напряжения после выполнения сложного упражнения.

Мертвая поза

Пребыванием в этой позе в течение 4-5 минут в идеале завершается любой комплекс йога упражнений. Для начинающих это особенно важно, так как учиться правильно расслабляться необходимо с первых же занятий.

- Лягте на спину, вытяните руки вдоль корпуса и закройте глаза.
- Максимально напрягите все мышцы тела и продержитесь так несколько секунд.
- Полностью расслабьтесь, пройдите мысленно по всему телу от головы до пальцев ног и сосредоточьтесь только на своем дыхании.

Предварительный стрейчинг

Для многих стретчинг похож на занятия йогой. Возможно, определенные схожие элементы есть, но техника выполнения несколько иная. При проработке тех или иных упражнений требуются плавность и концентрация. Следует делать значительные паузы в определенных позах (до 2-х минут) для установления определенного режима дыхания и устранения болевых ощущений.

Основными преимуществами стретчинга являются легкодоступность, малозатратность и простота выполнения. Главное — определиться для самого себя с нагрузкой и организовать свой день так, чтобы обеспечить системность и регулярность занятий. Если вы собираетесь организовать такие тренировки по фитнесу дома, следует заниматься, выполняя такие основные правила: при выполнении упражнений сохраняйте расслабленность в мышцах, ровное и размеренное дыхание, выполняйте комплексную проработку мышечных волокон.

Комплекс упражнений стейчинга

Медленно наклоните голову к левому плечу и задержитесь в таком положении, затем медленно переведите голову вперед и положите подбородок на грудь, после чего переведите голову на другое плечо. Дышите размеренно и контролируйте каждый вдох и выдох. Можно выполнять упражнение как стоя, так и сидя, расслабив мышцы спины и плеч. С такой разминки следует начинать все фитнес-тренировки по стретчингу.

№2. Встаньте ровно, поставив ноги чуть шире плеч, выпрямитесь, руки опустите вниз и расслабьте. Сделайте одной ногой шаг вперед, оперевшись на всю поверхность стопы, вторая нога — прямая. Выполните движение вниз, опускаясь на заднюю ногу, и немного присаживаясь назад. Руки держите на бедрах. Затем повторите данное упражнение для другой ноги.

№3. Для данного фитнес-упражнения вам на первых порах, возможно, понадобится точка опоры. Для этих целей отлично подойдет стул. Возьмитесь левой рукой за стул, наклонитесь вперед, поднимите правую

ногу и правой рукой ухватите ногу за голеностоп и замрите в такой позе на одну минуту. Затем повторите движения для левой ноги.

№4. Это упражнение можно выполнять сидя либо стоя. Соедините руки, скрестив пальцы, над головой и выпрямите их. Ладони направлены вверх, плечи и шея в расслабленном состоянии. Зафиксируйте положение на минуту-полторы.

№5. Стоя либо сидя выровняйте спину, поднимите одну руку вверх, затем согните в локтевом суставе и кистью коснитесь позвоночника, другой рукой потяните за локоть и опустите его как можно ниже. Поменяйте руки и повторите упражнение.

№6. Ходьба на четвереньках. Простое и очень полезное упражнение. В ходе его выполнения задействуются мышцы брюшного отдела и спины. Корпус выровняйте, не прогибайтесь, голову и шею можете расслабить и опустить в естественное для такой позы положение.

№7. Лягте на спину на пол, обе ноги согните в коленях и подтяните к себе, обхватите их руками и зафиксируйте в таком положении. Нужно опустить ноги вправо в согнутом положении, а руками потянуться влево. Аналогично выполните упражнение в противоположную сторону.

Подобные фитнес-упражнения направлены на растяжку боковых косых мышц пресса и торса.

Главное во время тренировок — сохранение ровного дыхания, плавность движений. Помните, что во время любых фитнес-занятий нужно следить за собственными ощущениями. Если вы почувствуете резкую боль в мышцах — упражнение нужно прекратить.

4.10 Атлетическая гимнастика

Основные правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

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

Профилактика травматизма.

Профилактика травматизма достигается несколькими путями:

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

Особое внимание при выполнении стретчинга следует уделить тем группам мышц, которые планируется нагружать на предстоящем занятии. Сначала выполняется «активный» стретчинг (самостоятельно), затем следует переходить к «пассивному» (при помощи партнера). Наиболее интенсивным вариантом является стретчинг с задержкой на несколько секунд в точке максимальной растяжки (на фоне легкого болевого ощущения).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами. Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гириями весом 16 кг, упражнений с

применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12.

Применяемое усилие малой и средней интенсивности.

Базовый комплекс силовых упражнений

В атлетической гимнастике существуют разные типы тренировок. Каждый цикл занятий с гантелями, гириями или штангой, позволяет добиться поставленной задачи. Приступать к выполнению комплексов различной сложности следует после того, как освоен первоначальный, базовый этап.

Цель базового комплекса – освоение упражнений, позволяющих качественно проработать основные группы мышц. Комплекс упражнений выполняется три раза в неделю по три подхода в каждом упражнении. Вес гантелей должен быть подобран так, чтобы последние повторения давались с заметным усилием.

Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).
2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).
3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).
4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз).

Основная часть

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса.

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1. Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

-Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

4. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

- Подтягивание коленей к груди выполняется сидя. При выполнении этого упражнения для развития нижней доли брюшного пресса, гантель удерживается между ступней. Подтягивание колен выполняется в зависимости от физической подготовки от 15 до 30 раз.

- Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз

5. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

- Разведение гантелей в стороны, находясь стоя в наклоне. В начальном положении, руки свободно опущены, ладони обращены к центру. Разведение гантелей необходимо выполнять в 10 повторениях.

- Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

6. Развитие мускулатуры плеча.

- Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

7. Упражнения на развитие мышц ног.

- Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

- Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

- Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

- Базовый комплекс атлетической гимнастики выполняется от 1,5 до 2 месяцев, а затем следует перейти к следующему этапу тренировок.

Как правильно делать растяжку.

Всегда придерживайтесь простых правил:

1. Перед тем, как выполнять растяжку мышц (не важно, ноги то, или другие части тела (спина, грудь, руки, шея и т.п.), в обязательном порядке *тщательно разогревайтесь перед тренировкой*. Это жизненно важно, для того, чтобы Вы не навредили себе, получив травму (растяжение или ещё что-то там), ведь тело то “холодное”, а на холодное тело мышцы и связки тянутся очень плохо, посему травмы неизбежны.

2. *Абсолютно все упражнения на растяжку выполняйте плавно, под контролем*, без каких либо резких необдуманных движений/рывков которые могут привести к травме (даже на разогретую мышцу).

3. Во время выполнения того или иного упражнения, старайтесь не напрягать мышцы, ибо расслабленные мышцы гораздо лучше (эффективнее) растягиваются.
4. Когда выполняете упражнения на растяжку, всегда следите за тем, чтобы ваша спина (а именно позвоночник) был ровным (сулиться, кривиться нельзя, ибо так вы уменьшаете гибкость и эластичность мышц и связок).
5. Дыхание должно быть как можно более спокойным и ровным (исходное положение — вдох (нос), растягивание — выдох (рот)) — следите за этим (и ни в коем случае, не задерживайте дыхание во время выполнения того или иного упражнения, это не допустимо).
6. Как правило, время выполнения одного упражнения составляет около 60 секунд. Ну, а вообще, оно варьируется в зависимости от гибкости ваших мышц (поначалу, сколько можете, обычно это 5-10 максимум 15 секунд, однако, каждый раз (постепенно) нужно стараться наращивать до нужной минуты).
7. Возьмите в привычку заниматься (тренироваться) регулярно (а не когда вам вздумалось/захотелось, раз в неделю или месяц... ибо эффекта от таких тренировок — как от козла молока). Рекомендуем обязательно начинать, как минимум, с трёх регулярных тренировок в неделю (меньше будет недостаточно), и постепенно (под контролем, по самочувствию) увеличивать до ежедневных тренировок.
8. Ни в коем случае не нужно копировать кого-то. Не старайтесь выделиться. Всегда растягивайтесь так, как нужно вам, а не кому-то другому. Всегда учитывайте свои личные пределы растяжки, иначе травмы неизбежны.
9. В случае, если вы делаете растяжку с партнером, будьте очень внимательны и сообщайте ему об своих ощущениях. Будьте очень внимательны и сразу говорите, если чувствуете перебор, ведь ваш партнер не может почувствовать, когда ваше бедро вот-вот порвется.
10. *Весьма распространенная ошибка у многих занимающихся заключается в том, что они тянут не МЫШЦЫ, а СВЯЗКИ!* Связки — это крепкие и почти нерастяжимые оболочки суставов. Нарушить их достаточно трудно, но при должном старании — можно. В результате придётся проходить длительную реабилитацию, или вовсе забыть о тренировках. Поэтому всегда соблюдайте элементарные меры предосторожности, а именно:
- Чуть сгибайте ноги в коленях, когда тянете бицепс бедра;
 - При работе над растяжкой ног, снимайте боковую нагрузку на колени, поворачивая носки ног вверх;
 - Будьте просто осторожнее, когда растягиваете мелкие мышцы рук или уязвимые мышцы плечевого пояса;

- *Не допускайте сильных болевых ощущений при выполнении упражнений на гибкость.*

Комплекс упражнений на растяжку.

1. Упражнение для подколенного сухожилия

- Это упражнение разрабатывает мышцы бедер и помогает расслабить напряженные плечи.
- Встаньте прямо, ноги – на ширине плеч. Заведите руки за спину и сцепите их в замок. Держите ноги прямо и медленно наклоняйтесь, поднимая руки над головой. Подбородок должен тянуться к коленям.
- Расслабьте заднюю часть шеи, и если натяжение мышц слишком сильно, – опустите руки на заднюю часть бедер. Оставайтесь в такой позиции 30 секунд, а затем медленно вернитесь в положение стоя.

2. Упражнение «ножницы»

- Такое упражнение можно выполнять и на работе, и дома. Оно безопасно для людей с больной спиной и хорошо растягивает подколенные сухожилия.
- Встаньте прямо, ноги – вместе. Сделайте правой ногой шаг назад и наклоняйтесь вперед, держа обе ноги и спину прямо. Прикоснитесь руками к полу, задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Затем повторите упражнение для второй ноги.

3. Упражнения для задней части бедер

- Если предыдущее упражнение кажется вам слишком простым, попробуйте этот вариант. Он идеально подходит для выполнения на скамейке после пробежки в парке или тренировки в спортзале.
- Поставьте ногу пяткой на стул или скамью: она должна быть немного выше, чем ваше колено. Положите руки на колено, и слегка надавливая на него, опускайте корпус. Опорная нога должна оставаться прямой. Растягивайтесь в течение 30 секунд, а затем поменяйте ноги.

4. Базовое упражнение для ног

Это упражнение отлично растягивает не только подколенные сухожилия, но и все основные мышцы ног.

- Сядьте на пол и выпрямите левую ногу перед собой. Правую ногу согните, повернув стопу к внутренней части левого бедра. Обхватите левую стопу рукой, стараясь держать спину прямо и не сгибать колено. Оставайтесь в такой позиции 30 секунд, а затем поменяйте ноги.

5. Наклон вперед с согнутой спиной

Это упражнение разрабатывает оба подколенных сухожилия и мышцы поясницы.

- Сядьте на пол и сведите ноги вместе. Наклоняйте корпус, мягко округляя спину. Удерживайте ноги прямо, а руками держитесь за пятки. Растягивайтесь 30 секунд, затем вернитесь в положение сидя.

6. Расслабляющее упражнение для ног

- Самый простой и расслабляющий способ растянуть подколенное сухожилие.

- Лягте на спину. Поднимите левую ногу так высоко, как только сможете, и держите ее прямо. Обхватите бедро и подтягивайте ногу к голове. Не сгибайте колени.

- Чтобы усилить натяжение, поднимайте ногу с помощью ремня для йоги или полотенца. Через 30 секунд поменяйте ноги.

Важно: Упражнения для растяжки выполняйте в течение 30-60 секунд, делая 3-4 подхода. Будьте внимательны к своим ощущениям: если чувствуете боль или тремор, ослабьте нагрузку. Чтобы снизить мышечное сопротивление и расслабиться, выполняйте упражнения на выдохе.

Релаксация

Релаксация (от лат. *relaxatio* — уменьшение напряжения) — расслабление. Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Под воздействием релаксации мышцы всего тела становятся как бы вялыми. При этом появляется приятное ощущение легкости, комфорта. Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха и умиротворения. Десятиминутный отдых в этом положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и работоспособность так же как сон.

Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата

1. Прямая линия.

Поставьте стопы правой и левой ноги на одну линию, так чтобы носок упирался в пятку, и в таком положении стоим 20 – 30 секунд. Упражнение можно усложнить, идя таким образом по прямой линии или закрыв глаза.

2. Маятник.

Поставьте ноги вместе, станьте на носки. Руки на поясе. Выполняйте наклоны туловища, сначала вперед, на 90 градусов, затем стороны. Усложнить – закрыть глаза.

3. Отпад.

Стоя на носках, ноги вместе, откиньте голову максимально назад и удерживайте её в таком положении 20 – 30 секунд. Затем резкие повороты головы вправо – влево. Усложнить – закрыть глаза.

4. Махи.

Руки на поясе. Станьте на носок одной ноги и выполняйте маятниковые махи, с максимальной амплитудой, другой ногой. Затем поменяйте маховую ногу. 10 – 20 махов.

5. Отпад + маятник.

Станьте на носок одной ноги. Руки на поясе. Выполняйте наклоны головы вперед-назад, в стороны. Усложнить упражнение можно выполняя махи свободной ногой или закрыв глаза.

Ещё для тренировки вестибулярного аппарата и координации движений рекомендуется выполнять приседания (просто, на носочках, на одной ноге, с закрытыми глазами), кувырки, прыжки на месте и через скакалку.

Вестибулярный аппарат – достаточно сложный механизм, поэтому для его восстановления потребуется от 6 месяцев ежедневных тренировок.

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

5.1 Общие и технические требования к написанию контрольной рефератной работы

Технические требования по оформлению реферата:

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

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

Общие требования по оформлению реферата:

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

Следующий лист «Содержание» с указанием глав реферата с указанием

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

5.2 Таблица оценки уровня физической подготовленности.

Зачётные тесты.

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

5.3 Таблица оценки результатов самостоятельной работы по баскетболу

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

5.4 Таблица оценки результатов самостоятельной работы по волейболу

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

5.5 Таблица оценки результатов самостоятельной работы по футболу

Вид задания	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1.Набивание мяча ногой.	50 раз	40 раз	30 раз
2. Набивание мяча головой.	30 раз	20 раз	10 раз
3. Передачи мяча в парах в одно касание	50 раз	40 раз	30 раз
4.Остановка мяча одной ногой с	30 раз	20 раз	12 раз

высоты 7-10 м.			
5. Штрафные удары по воротам из 10 ударов с расстояния 20 м.	6 раз	4 раз	2 раз

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