

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
к практическим занятиям по дисциплине  
«Физическая культура/Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся по специальности  
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Ставрополь, 2025 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 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений программой дисциплины «Физическая культура». В методических указаниях представлен теоретический и практический материал для проведения практических занятий.

Составитель: Е.А. Глазова

Рассмотрено и утверждено на заседании заседания кафедр «Строительства и дизайна», протокол № 8 от 20.05.2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	5
<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	7
<b>МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ</b> .....	9
<b>Раздел 1. Основы знаний</b> .....	10
<i>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</i> .....	10
<i>Тема 1.2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</i> .....	13
<b>Тема 1.3 Формы и организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности</b> .....	19
<i>Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</i> .....	21
<i>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления</i> .....	23
<b>Раздел 2. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>	24
<i>Тема 2.2 Составление и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i> .....	28
<i>Тема 2.3. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для различных групп профессий</i> .....	31
<i>Тема 2.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Комплексы общеразвивающих упражнений с использованием с использованием спортивного инвентаря</i> .....	33
<i>Тема 2.5. Выполнение общеразвивающих упражнений с учётом профессиональной деформации (без предмета и с предмета, в парах, в группах, на тренажёрах)</i> .....	37
<i>Тема 2.6 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие двигательных качеств</i> .....	39
<b>Раздел 3. Основное содержание учебно-тренировочных занятий</b> .....	46
<i>Тема 3.1: Лёгкая атлетика</i> .....	46
<i>Тема 3.2 Волейбол</i> .....	57
<i>Тема 3.2 Баскетбол</i> .....	72
<i>Тема 3.3 Основная гимнастика</i> .....	81
<i>Тема 3.5: Настольный теннис</i> .....	83

<i>Тема 3.6: Футбол</i> .....	90
<i>Тема 3.7 Фитнес-аэробика</i> .....	98
<i>Тема 3.8. Атлетическая гимнастика</i> .....	105
<b>Приложение 1</b> .....	111
<b>ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ ГРУППЫ</b> .....	111
<i>Приложение 2</i> .....	113
<b>VII Ступень ГТО - юноши и девушки 16-17 лет,</b> .....	114
<i>Приложение 3</i> .....	115
<b>Темы рефератов</b> .....	115
<b>Список рекомендуемой литературы</b> .....	118

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Методические указания разработаны на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от приказ от № 527 от 04.07.2022).

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

- Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- *условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;*
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

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

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

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

физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего

---

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

общего образования (ППКРС, ППССЗ).

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

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

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

### **Раздел 1. Основы знаний**

#### ***Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.***

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это — основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни - это такой стиль жизни, который основан на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Ведь Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться, а не надеяться на медицину. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

### **Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на упрочение здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм слаженно и поддерживает безупречное физическое состояние на долгие годы.

Монументы древней культуры, которые археологи находили при раскопках, наскальные зарисовки и гравюры, предметы быта и культовые принадлежности, устные предания, сказания и легенды помогают нам узнавать о культуре древнего человека, в том числе и о физической. Так ученые утверждают, что люди занимались физическими упражнениями еще в глубокой древности. Физические упражнения возникли на основе трудовой и военной деятельности, а физическое развитие – в связи с необходимостью подготовки охотника, бойца. В первобытном обществе роль физической культуры была велика, потребность в физической подготовке диктовалась суровыми условиями жизни. Опираясь на результаты многих материалов, академик Пономарев Н. И. пришел к заключению, что «человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого человеческого тела, организма человека, как главной производительной силы». В эту фазу становления жизни людей, человек оценил достижения новых знаний,

реалистически необходимых движений, особенно силы, выносливости, быстроты.

Физическая культура выражалась у различных племен и народов в разных устоях и нравах. Так, например, у некоторых народов юношам не разрешалось жениться, пока не будут выполнены определенные испытания, а девушкам выходить замуж до тех пор, пока они не докажут приспособленность к самостоятельной жизни.

В условиях современного мира с появлениями устройств, облегчающих трудовую деятельность, резко сокращается физическая деятельная активность человека. Это приводит к снижению функциональных возможностей людей. Но ведь человеческая жизнь и здоровье, на самом деле, очень связана с физической культурой. Ведь именно она способствует излечению от многих болезней и продлевает жизнь.

Физическая культура, в той или иной степени, оказывает деятельное воздействие на все грани развития личности, и, прежде всего, на нравственное развитие. Упрочнение здоровья, усовершенствование своих потенциальных возможностей, необходимость в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг каждого человека.

В современном мире роль физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества, существенно нарастает. Поэтому забота о развитии физической культуры – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора

### **Основные элементы физической культуры**

*Утренняя зарядка* - является важнейшим элементом физической культуры. Так как организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не рекомендуется, а также нельзя доводить организм до состояния выраженного утомления.

Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус

нервной системы, усиливает работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, желез внутренней секреции. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в современной жизни.

*Физические упражнения* - движения или действия, используемые для физического развития человека. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости.

*Двигательная активность* - оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно - сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

*Физический труд и любительский спорт* - средства физической культуры для профилактики и укрепления здоровья. Они хорошо подходят людям с сидячей работой, а также работникам умственного труда. Основное требование - нагрузки должны быть посильными и ни в коем случае не перенапрягаться.

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

1. *Место физической культуры в современном обществе?*

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

### ***Тема 1.2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.***

Современные подходы к оздоровлению человека предполагают гибкое сочетание возможностей двух основополагающих составляющих его здоровья – дыхания и движения, что отражено в различных дыхательных гимнастике (культурно-исторических системах управления дыханием и актуальных дыхательных тренировках), а также в фитнес-программах различных направлений (от танцевальных, до силовых).

Реализация любой технологии здоровьесбережения, безусловно, предполагает и владение способами оценки функционального состояния организма в процессе активных занятий оздоровительной физической культурой (оценки деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, состояния опорно-двигательного аппарата).

#### **Аэробика**

Под аэробикой понимается систематическое выполнение только тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц (2/3 от мышечной массы) и являются продолжительными (15–40 минут и более без перерыва), но самое главное – движения обеспечиваются энергией за счет аэробных процессов. Регулярные упражнения аэробного типа повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспорт кислорода.

Аэробные нагрузки представляют собой упражнения на выносливость в невысоком темпе.

Данная система хорошо физиологически обоснована. Это

единственная научно обоснованная система профилактической физкультуры. Главной особенностью этой системы является то, что она позволяет выбрать надлежащие нагрузки в разных видах спорта, сообразуясь с индивидуальными предпочтениями и возможностями занимающихся.

Отмечают 7 положительных сдвигов в состоянии здоровья в результате занятия аэробикой:

- укрепляется костную систему;
- 1) организм лучше справляется с физическим и эмоциональным лыжные гонки: при передвижении на лыжах в работу включается большая мышечная масса, что способствует большому аэробному эффекту.
  - 2) плавание: вторым по эффективности видом аэробной нагрузки является плавание, которое также вовлекает в работу все основные мышцы тела, что в результате даёт большой общий оздоровительный эффект. Кроме того, пловцы обычно меньше страдают от травм, чем бегуны, потому что вода смягчает давление на суставы и кости.
  - 3) джоггинг или бег: разница между ними обычно заключается в скорости передвижения. те, кто пробегает километр быстрее 6 минут, занимаются, на взгляд купера, бегом, а те, кто бежит медленнее, занимаются джоггингом.
  - 4) езда на велосипеде: этот вид упражнений вызывает меньше повреждений суставов и мышц, чем бег и джоггинг. поэтому люди с заболеваниями суставов, особенно пожилые люди, получают от велосипеда значительную пользу. оптимальной скоростью, обеспечивающей хороший тренировочный эффект, является скорость около 25 км в час.
  - 5) ходьба: ее основное преимущество заключается в том, что этим видом физической активности может заниматься кто угодно и где угодно, независимо от возраста или пола.
    - стрессом;
    - появляется действенное средство против эмоциональных расстройств;
    - улучшаются интеллектуальные способности, повышается работоспособность;
    - появляется реальный путь к похудению и поддержанию веса

в норме;

- снижается риск сердечных заболеваний;
- получение максимальной пользы для организма за минимум времени.

Оздоровительный бег, как одна из составных частей аэробики, является системой физических упражнений, позволяющей поднять общую выносливость и работоспособность организма, укрепить самые уязвимые его звенья – сердце, сосуды и легкие. Потребление кислорода увеличивается до показателей, с которых начинается оздоровительный эффект.

Среди основных видов физических упражнений, обладающих наилучшим аэробным оздоровительным потенциалом, Купер выделил пять упражнений (в нисходящем порядке по степени значимости):

А недостаток ходьбы заключается в том, что для достижения такого же аэробного эффекта, какой даёт бег, необходимо затратить в три раза больше времени.

## **Йога**

Оздоровительные системы йоги

Йога – учение о путях и способах контроля физического тела, психики и ума, признающее существование в человеке неосознанных сил и возможностей управления ими через определенную систему физических и духовных упражнений.

*Хатха-йога.* Почти все современные виды йоги являются той или иной разновидностью хатха-йоги. Родилось это направление в VI в. н. э. и считается самым новым среди классических направлений. Её основные элементы – определённые позы (асаны), упражнения на дыхание (пранаяма), расслабление и медитация. Цель хатха-йоги – достижение душевного покоя и баланса между телом, духом и окружающим миром.

*Аштанга-йога.* Термин «аштанга» означает «восемь основ» и восходит к восьми основным принципам этого вида йоги. Аштанга практикуется преимущественно как серия переходов из позы в позу, причём позы в аштанге отличаются большей сложностью, чем в других разновидностях йоги. Основа Аштанга-йоги – сила, что вообще не типично для практик йоги: классическая йога, на- против, уделяет

особое внимание дыханию, гибкости и расслаблению.

В целом аштанга представляет собой вид йоги, в основе которого – быстрые движения. Практикующие должны переходить из позы в позу в быстром темпе и в определенном дыхательном ритме.

*Силовая йога* – это гармоничное сочетание упражнений на развитие гибкости и силы с традиционными движениями йоги. В отличие от Аштанга йоги, в силовой практике упражнения выполняются не в закреплённой последовательности, но с такой же интенсивностью. Силовая йога отлично подходит для людей с хорошей физической подготовкой, желающих увеличить гибкость и выровнять мышечный дисбаланс, что часто встречается у спортсменов.

### Дыхательная гимнастика

В широком смысле слова все физические упражнения прямо связаны с функцией дыхания, поэтому любые виды физической культуры можно считать дыхательной гимнастикой, в том числе бег, лыжи, плавание и т.д. В связи с этим под дыхательной гимнастикой в узком смысле слова следует понимать специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Чтобы научиться правильно дышать, необходимо знать типы и правила дыхания. Существуют три типа дыхания: верхне-грудное (ключичное), грудное (рёберное), брюшное (диафрагмальное). Выделяют также смешанный тип дыхания, и его называют полным.

Для освоения полного дыхания сначала надо сделать выдох и выдержать паузу до того момента, когда захочется вдохнуть. И тогда следует медленно вдыхать через нос. В начале вдоха живот начинает выпячиваться («впустить воздух в живот»), далее начинает расширяться грудная клетка («впустить воздух в грудь») и наконец, в конце вдоха должны приподняться плечи, а живот уже слегка втягивается. Во время выдоха всё происходит в той же последовательности. Живот несколько втягивается, затем расслабляются межрёберные мышцы, грудная клетка опадает, плечи опускаются. Перед вдохом делают паузу, т.к. непривычное полное дыхание может привести к головокружению, в глазах темнеет, и в некоторых случаях происходит потеря сознания.

По вышеуказанной причине увеличивать продолжительность и интенсивность дыхательных занятий следует постепенно: начинать с 2–3 полных вдохов и выдохов и только через 3–4 недели доводить это количество до 10–15. Тренировать полное дыхание надо натошак либо через 2–3 часа после еды.

### Стретчинг

Стретчинг – это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развития подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц. Определенным образом организуя мышечную деятельность, стретчинг повышает двигательную активность, улучшает подвижность суставов, быстро восстанавливает способность двигаться при травмах, заболеваниях.

**Активный** стретчинг – спортсмен сам принимает и удерживает на протяжении некоторого времени тянущее положение. **Пассивная** растяжка напротив, требует помощи тренера или квалифицированного ассистента: спортсмен максимально расслаблен, а его мышцы растягивает помощник.

**Статический** стретчинг подразумевает удержание выбранной позы, в ней спортсмен находится неподвижно. При **динамическом** стретчинге наоборот необходимо выполнять пружинящие растягивающие движения – например, наклоны.

Разновидностью динамической растяжки является **баллистический** стретчинг, в котором выполнять такие движения помогает масса тела спортсмена. Например, махи ногами, когда растяжение мышц происходит благодаря тому, что конечность движется по инерции.

Самая сложная техника – **изометрический** стретчинг, в котором чередуются периоды максимального напряжения мышц с последующим их расслаблением и растяжением.

### Скандинавская походка.

Скандинавская походка как самостоятельный вид спорта возник в сороковые годы прошлого века. Лыжники из Финляндии занимались ей для того, чтобы поддерживать оптимальную физическую форму. Позже данное упражнение стало популярно и у простых граждан не только в Финляндии, но и в других странах. По скандинавской ходьбе даже проводят соревнования.

Такие упражнения представляют собой пешее путешествие, когда спортсмен во время движения опирается на палки, которые очень напоминают лыжные. Этим видом спорта занимаются абсолютно все возрастные категории, включая пожилых людей.

Данное упражнение очень благотворно влияет на все группы мышц. Особенно хорошо оно для мышц плечевого пояса и спины. Благодаря наличию палок снижается нагрузка на коленные и тазобедренные суставы, поэтому упражнение подойдет и людям с заболеваниями нижних конечностей.

Так как при таких занятиях задействованы практически все мышцы, происходит активное сжигание калорий. Такая гимнастика на свежем воздухе гораздо эффективнее для похудения, чем обычная ходьба.

### ***Тема 1. 3 Формы и организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности.***

После определения цели подбираются направление использования средств физической культуры, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления.

#### **Формы самостоятельных занятий**

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются и целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- упражнения в течение учебного дня,
- самостоятельные тренировочные занятия.

*Утренняя гигиеническая гимнастика* включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения ото сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения на выносливость (например, длительный бег до утомления), статического

характера, со значительными отягощениями. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой). В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры: упражнения на различных тренажерах, катание.

Начинать занятия следует с упражнений, требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости. Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. Увеличивают нагрузку постепенно. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма.

Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления. Для правильного дозирования физической нагрузки, каждому необходимо определить максимальный результат. Для этого в начале занятий нужно выполнить то или иное упражнение с соревновательной интенсивностью.

Затем, исходя из максимального теста, определяют тренировочную нагрузку на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1. Начиная самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.
2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).
3. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

4. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
5. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
6. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.
7. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.
8. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.
9. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.
10. Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 — 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
11. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

#### **Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

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

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

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

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

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

Для оценки функционального состояния можно использовать следующие доступные функциональные пробы:

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

Оценка	Частота сердечных сокращений (уд/мин)
	18-26 лет
превосходно	73
отлично	74-82
хорошо	83-90
удовлетворительно	91-100

посредственно	101-107
плохо	108-114
очень плохо	115

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

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

переутомления.

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

**Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня.  
Рациональная организация труда, факторы сохранения и  
укрепления здоровья, профилактика переутомления.**

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

Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности всегда было и будет тесно связано с условиями и характером труда. При выборе методов и средств важно учитывать условия труда и технологические особенности, воздействующие на трудовой процесс. Кроме того, необходимо принять во внимание такие факторы, как рабочая поза, разнообразие рабочих движений, загруженность отдельных функциональных систем. Например, при рабочей позе стоя восстановительные и профилактические упражнения рекомендуется проводить в положении сидя или лежа. При рабочей позе сидя или в неудобных позах упражнения проводятся стоя в свободной позе. Соответственно подбираются и конкретные упражнения по «контрастному» методу. На подбор методов и средств производственной физической культуры оказывает влияние динамика, характер и степень развивающегося утомления в течение рабочего дня, недели, месяца или года. В случаях значительного переутомления человека метод активного отдыха менее эффективен, чем пассивный отдых. Поэтому оценка степени рабочего утомления в течение рабочего времени или после него - необходимое условие для подбора оптимальных методов и средств ПФК.

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

-

## **Раздел 2. Профессионально - прикладная физическая подготовка**

### ***Тема2.1 Профессиональные заболевания и их профилактика средствами физической культуры.***

#### ***Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.***

Профессиональное заболевание - заболевание, вызванное воздействием вредных условий труда. Острое профессиональное заболевание - заболевание, возникшее после однократного (в течение не более одной рабочей смены) воздействия вредных профессиональных факторов. Под профессиональной заболеваемостью понимается число лиц с впервые установленным заболеванием в текущем календарном году, отнесенное к числу работающих (на конкретном предприятии, отрасли, министерства, и т.д.).

Хроническое профессиональное заболевание - заболевание, возникшее после многократного и длительного воздействия вредных производственных факторов.

Групповое профессиональное заболевание - заболевание, при котором одновременно заболело (пострадало) два и более человек. Термин «профзаболевания» имеет законодательно-страховое значение. Список профессиональных заболеваний утверждается в законодательном порядке.

Современный человек большую часть своего времени проводит сидя на стуле на работе, дома, в транспорте, работая, обучаясь, отдыхая, ожидая, принимая пищу. В последние годы численность офисных работников закономерно увеличивается. Вместе с этим растет абсолютное и относительное число заболеваний опорно-двигательной системы. Так, уровень заболеваемости (количество впервые выявленных заболеваний за год) ортопедическими заболеваниями составляет от 8 до 13%. Не менее трети всех болезней опорно-двигательной системы обусловлены заболеванием позвоночника, чаще всего дегенеративно-дистрофического генеза - обычно именуемым остеохондрозом позвоночника. Наиболее частой причиной и

отягощающим фактором межпозвонкового остеохондроза является нерациональная рабочая поза - основной фактор риска работников офиса и плохое функциональное состояние опорно-двигательной системы (сила, тонус мышц, подвижность суставов, двигательный стереотип), которое замедляет процессы восстановления межпозвонковых дисков. Остеохондроз позвоночника не единственная патология, связанная с длительной нерациональной позой. К профзаболеваниям относят также боль в пояснице, синдром напряженной шеи, туннельные синдромы, плече-лопаточный периартрит, запястные синдромы, болезнь Гоффа коленного сустава. В последние годы зарубежные специалисты в области эргономики (гигиены труда и профзаболеваний) к факторам риска профзаболеваний относят также и нарушение осанки. Длительная поза «сидя» не только тяжелое испытание для опорно-двигательной системы, это также неблагоприятный фактор развития патологии внутренних органов (геморрой, простатит, гастриты, болезни легких...).

Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний. Лечебная физкультура для профилактики профессиональных заболеваний

Задачами физкультуры в целях профилактики профессиональных заболеваний являются улучшения функционального состояния и предупреждения прогрессирования болезни: повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Комплексы физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (болезней)

На сегодняшний день под гимнастикой чаще понимается комплекс индивидуально разработанных упражнений, направленных как на развитие физической силы, так и на гибкость, пластичность и т.д. Также гимнастика помогает в совершенствовании двигательных способностей и оздоровлении всего организма. Гимнастика имеет много разновидностей, и знакомство с ними лучше начинать с зарядки.

«Лучшего средства от хвори нет - делай зарядку до старости лет», - гласит старинное индийское крылатое выражение. Под зарядкой здесь понимается короткая (не более 15 мин.) гимнастика, которая делается утром непосредственно перед завтраком.

#### Упражнение 1.

Исходное положение - стоя на коленях, руки упираются в пол.

Максимально согнуть спину в грудном отделе позвоночника, подбородком стараться коснуться грудной клетки, смотреть вниз. Удерживать позу на полувыходе 5-6 с. Затем максимально прогнуться, смотреть вверх, медленно выдохнуть. Позу удерживать 5-6 с. Повторить упражнение 6-8 раз, стремясь прогибаться как можно больше.

#### Упражнение 2.

Исходное положение - лежа на животе, руки согнуты в локтях и расположены на уровне плеч. Медленно прогнуть назад грудной отдел позвоночника и шею, поднимая голову и плечи и одновременно выпрямляя руки, сделать вдох. Позу удерживать несколько секунд. Вернуться в исходное положение, расслабиться, выдохнуть. Повторить упражнение 4-5 раз. .

#### Упражнение 3.

Исходное положение - сесть на пятки, медленно вдохнуть. Выдыхая, наклонять туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Не изменяя положения, потянуться руками по полу вперед. Вернуться в исходное положение, вдохнуть, расслабиться и отдохнуть. Повторить упражнение 3-4 раза. В этом положении наиболее эффективно вытягивается крестцово-поясничный отдел позвоночника. Упражнение рекомендуется для снятия болей. Для профилактики и лечения заболеваний, связанных со стрессом также существует лечебная гимнастика. Установлено, что под воздействием физических упражнений в организме выделяются особые химические вещества, ослабляющие головную боль, улучшающие настроение и прерывающие цикл беспокойства, иначе говоря, стресс. Физические упражнения отвлекают человека от проблем, которые стали причиной напряжения. Постарайтесь ежедневно совершать прогулки, подниматься по лестнице, а по вечерам делать расслабляющие упражнения.

Упражнения на расслабление.

Исходное положение: стоя, руки расслаблены:

1. Медленно поднять руки вверх, встряхнуть кистями, пассивно опустить руки через стороны вниз.
2. Медленно поднять руки через стороны вверх, потряхивая кистями, пассивно опустить руки перед собой вниз.
3. Медленно поднять руки вверх, несколько раз встряхнуть кистями, развести руки в стороны; хлопнуть перед собой в ладоши и медленно опустить руки вниз.
4. Медленно поднять руки перед собой вверх, потряхивая кистями; хлопнуть в ладоши над головой, медленно опустить руки через стороны вниз, потряхивая кистями.
5. Поочередно поднимать то правую, то левую руку вверх, встряхивать кистями и медленно опускать вниз.
6. То же, но поднимаясь на носки Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки расслаблены
7. Медленно, без напряжения наклонить туловище вперед, руки свободно уронить. Выпрямиться.
8. Поднять в стороны расслабленные руки, потряхивая кистями, пассивно наклониться вперед и опустить руки. Выпрямиться.
9. Поднять вверх расслабленные руки, встряхнуть кистями, пассивно опустить руки и пассивно наклониться вперед. Выпрямиться.
10. Медленно, без напряжения наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки расслаблены, пассивно следуют за туловищем. Выпрямиться.
11. Поднять расслабленные руки в стороны, встряхнуть кистями; без напряжения наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки пассивно следуют за туловищем. Выпрямиться.
12. Поднять расслабленные руки вверх, потряхивая кистями; пассивно наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки свободно опустить между коленей. Выпрямиться.
13. Потряхивать «свободной» ногой (поочередно каждой).
14. Выполнять махи «свободной» ногой (поочередно каждой) вперед, в сторону, назад. Одной рукой можно придерживать за стул.

Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни можно предложить комплекс упражнений - «Бодрость за минуту»:

1. Быстро потрите друг о друга пальцы рук - 5 сек.
2. Быстро потрите разогретыми теплыми пальцами щеки вверх - вниз - 5

сек.

3. Постучите кончиками пальцев по макушке, словно выбивая барабанную дробь, - 5 сек.

4. Сожмите руку в кулак, не напрягая его. Энергично погладьте внутреннюю и внешнюю сторону обоих предплечий по 3 раза.

## **Тема 2.2 Составление и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.**

### **Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки работников сферы обслуживания**

**Упр.1.** И.п. – лежа на гимнастическом коне, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверху. В медленном и среднем темпе поочередно выполнять сгибание и разгибание туловища. При сгибании туловища выполнять выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек.

**Упр.2.** И.п. – стоя, в руках скакалка. В среднем и быстром темпе, вращая скакалку, выполнять подскоки одновременно на двух ногах. Упражнение повторить 20-30 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упр.3.** И.п. – сидя на тумбе, гриф штанги в руках у пояса, хватом снизу. В среднем темпе выполнять сгибание рук в локтях, штангу к плечам необходимо выполнять глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

**Упр.4.** И.п. – стоя у гимнастической стенки, левую ногу поставить на рейку выше головы. В среднем темпе выполнять наклоны туловища к ноге, стоящей на рейке гимнастической лестницы, необходимо стараться касаться головой ноги, стоящей на рейке гимнастической стенки. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упр.5.** И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах. В среднем темпе туловище поочередно сгибать и разгибать, делая при сгибании глубокий выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение

повторить 12-15 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.6.** И.п. – вис на двух руках спиной к гимнастической стенке. В среднем темпе необходимо поднимать прямые ноги вверх до касания рук, затем медленно прийти в исходное положение. При подъеме ног надо сделать выдох, а при опускании – вдох. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

#### Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки работников информационных технологий

**Упр.1.** И.п. – лежа на спине. Медленно поднимая туловище, прийти в положение согнувшись, руками касаться стоп. Поднимая туловище, сделать выдох, опуская его, сделать глубокий вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.2.** И.п. – лежа на тумбе, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверху с набивным мячом. Медленно опуская туловище, сделать выдох, прямые руки с мячом вниз, затем медленно прийти в исходное положение, сделать полный вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.

**Упр.3.** И.п. – вис на гимнастической стенке хватом двумя руками снизу, стопы ног держат набивной мяч. Медленно ноги с мячом поднять до касания рук, делая выдох, затем медленно опустить их вниз, сделать полный вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упр.4.** И.п. – ноги шире плеч, гриф штанги вверху хватом снизу. В среднем темпе выполнить наклон туловища одновременно с грифом штанги к правой ноге, сделать выдох, затем прийти в исходное положение – сделать глубокий вдох. То же повторить к другой ноге. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.5.** И.п. – основная стойка, штанга в руках хватом снизу. Медленно поднимая прямые руки, штангу вверх, подняться на носки, глубокий вдох, затем медленно прийти в исходное положение, сделать глубокий выдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.

**Упр.6.** И.п. – основная стойка. В среднем темпе выполнить упор присев, затем упор лежа, упор присев и прийти в исходное положение. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и

без задержки. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки педагогических работников

**Упр.1.** И.п. – один занимающийся выполняет упор лежа, опираясь руками на гимнастическую тумбу. Партнер держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, касаясь грудью тумбы. При сгибании рук выполнять выдох, а при разгибании вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

**Упр.2.** И.п. – стоя, в руках, согнутых в локтях, один конец эспандера, другой конец эспандера закреплен за стопу правой ноги. В медленном и среднем темпе выполнять поочередно разгибание и сгибание рук в локтевых суставах. При сгибании рук эспандер растянуть – сделать выдох, а при разгибании рук сделать вдох. Упражнение повторить 12-16 раз от 2 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

**Упр.3.** И.п. – основная стойка, в руках штанга хватом сверху удерживается у груди. В среднем темпе, делая выпад левой ногой, разгибая руки, штангу поднять вверх, затем опустить ее в исходное положение. При разгибании рук надо сделать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.4.** И.п. – упор с опорой на концах параллельных брусьев, ноги под углом 90 градусов удерживают набивной мяч. В медленном темпе руки согнуты в локтевых суставах, ноги удерживать под углом. Затем руки выпрямить и прийти в исходное положение. При сгибании рук надо выполнить выдох, а при разгибании рук – глубокий вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.5.** И.п. – основная стойка. Штанга в руках хватом снизу находится у бедер. В медленном темпе штангу поднять на уровень груди, затем вверх, приподнимаясь на носки, сделать глубокий вдох. Медленно штангу опустить в исходное положение, сделать выдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.

**Упр.6.** И.п. – полуприсед, штанга в прямых руках хватом сверху за гриф. В среднем темпе, делая глубокий присед, поднять штангу над головой. При подъеме штанги необходимо сделать вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

### **Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки работников экономических специальностей**

**Упр.1.** И.п. – сед руки за голову, набивной мяч слева. В среднем темпе, поднимая ноги над мячом, мяч справа. Затем прийти в исходное положение. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упр.2.** И.п. – наклон туловища вперед, ноги на ширине плеч, руки держат гири хватом сверху за ручки гирь. В медленном и среднем темпе поднять гири к груди, затем их опустить. При сгибании локтей сделать глубокий выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.3.** И.п. – один занимающийся принимает положение упор лежа, опираясь руками о гимнастическую тумбу. Другой партнер держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, при разгибании рук надо делать вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

**Упр.4.** И.п. – в висе на перекладине двумя руками хватом сверху. В медленном и среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, при сгибании рук – выдох, при разгибании – вдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.5.** И.п. – основная стойка. Эспандер хватом руками за ручки вверх над головой. В медленном и среднем темпе выпрямляя руки в стороны, растянуть эспандер. При растягивании эспандера нужно сделать глубокий вдох, а при сгибании рук в локтях – выдох. Упражнение повторить 10-15 раз от 2 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

**Упр.6.** И.п. – сидя на гимнастической тумбе, штанга в руках хватом сверху на бедрах. В среднем темпе штангу поднять к плечам, затем поднять ее вверх. При подъеме штанги сделать вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Тема 2.3. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для различных групп профессий.**

Производственная гимнастика - это комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья работающих. Кроме того гимнастика способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда в отдельных профессиях.

Производственная гимнастика компенсирует недостаток двигательной активности при ряде профессий. В профессиях, связанных с тяжелой физической нагрузкой, гимнастика устраняет неблагоприятное влияние, которое оказывает нагрузка на одни и те же группы мышц, вовлекает в работу ранее бездействовавшие группы мышц или изменяет характер деятельности работающих мышц. Упражнения для комплексов производственной гимнастики, время и методику их проведения выбирают с учетом особенностей труда, физического развития и физической подготовленности работающих, изменений функционального состояния организма в течении рабочего дня, санитарно-гигиенических условий труда.

***Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя:***

1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14 - стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

15-16 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

***Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя (исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения, - сидя на скамейке):***

1 - скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 - ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 - скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.

5 - ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.

6 - сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги.

Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7 - сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.

#### ***Тема 2.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Комплексы общеразвивающих упражнений с использованием спортивного инвентаря***

Для большинства современных профессий интеллектуальной деятельности характерны ускоренный темп, резкое увеличение объема и разнородности информации, дефицит времени для принятия решений, а также возрастание социальной значимости этих решений и личной ответственности. Характерной особенностью данного вида труда является сильное возбуждение головного мозга и вегетативной нервной системы и в то же время малое участие мышечной системы. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, обеспечивающую протекание психических процессов восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоции.

Выявлено отрицательное воздействие на организм пребывания в "сидячей позе", характерной для умственного труда. В таком положении кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе и мозга. Ухудшается венозное кровообращение. Когда мышцы не работают, вены переполняются кровью, движение ее замедляется, нарушается деятельность циркуляторного аппарата кровообращения. Все это приводит к функциональному напряжению, нарушению питания клеток головного мозга, снижению работоспособности и в целом может быть причиной возникновения заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем.

#### **Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами**

№ 1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч снизу.

1 – 2. – баскетбольный мяч перед вверх, прогнуться, отвести левую назад на носок.

3 – 4. – и. п.

Повторить 4 – 5 раз.

№ 2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч.

1 – 3. – пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук.

4. – И. п.

Повторить 4 – 6 раз.

№ 3. И. п. – сед ноги скрестно баскетбольный мяч у груди.

1. – Поворот влево с одновременным выпрямлением рук вперед.

2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

№ 4 И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны.

1– 2. Сесть, руками обхватить голени, баскетбольным мячом и стопами ног не касаться гимнастического коврика.

3 – 4. – И. п.

Повторить 4 – 6 раз.

№ 5. И. п. – стойка ноги врозь, баскетбольный мяч за головой.

1– 4. – Круговое вращение влево – вперед, вправо – назад, удерживая баскетбольный мяч за головой.

То же в другую сторону.

Повторить 4 – 6 раз.

№ 6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью.

1. – подбросить мяч вверх, встать на одно колено.

2. – Поймать мяч прямыми руками над головой.

3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову.

4. – подбросить баскетбольный мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п.

Повторить 3 – 4 раза.

№ 7. И. п. – стойка ноги врозь, баскетбольный мяч перед собой .

1 – 2. – руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх.

3 – 4. – быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п.

Повторить 3 – 4 раза.

№8. И. п. – стойка ноги врозь, баскетбольный мяч лежит у носков стоп.

1. – Прыгнуть через мяч вперед.

2. – Прыгнуть через мяч назад.

3. – Прыгнуть через мяч влево.

4. – Прыгнуть через мяч вправо.

Повторить 4 – 5 раз.

**Комплекс ОРУ упражнений в парах:**

№ 1 и. п. - о.с. лицом друг к другу (кисти в «замок» с партнёром),

1 -подъём на полупальцы, руки через стороны вверх (вдох),

2 - и. п. (выдох), повторить 8 раз;

№ 2 и. п. - широкая стойка руки на плечи друг другу,

1 - поворот головы вправо, 2-й. п.,

3 - поворот головы влево, 4-й. п., выполнить 10 раз;

№ 3 и. п. - лицом друг к другу, ноги врозь, кисти на плечи партнёру,

1 - 3 наклон вперёд (выдох), 4 - и. п. (вдох), повторить 8 раз;

№ 4 и. п. - стоя спиной друг к другу, руки в стороны (кисти в «замок» с партнёром),

1-3 - пружинистыми движениями вперёд отводить руки партнёра,

4-й. п.,

5-7 - тоже выполняет другой,

8-й. п., повторить 10 раз;

№ 5 Ти. п. - стоя спиной друг к другу, руки вверх (кисти в «замок» с партнёром),

1 - выпад правой ногой вперёд,

2 - и. п.,

3 - тоже левой,

4 - и. п., повторить 10 раз;

№ 5 и. п. - тоже,

1-2 - пружинистые наклоны вправо.

3-4 - тоже влево, повторить 12 раз;

№ 6 и. п. - о.с. спиной друг к другу (расстояние 40-50 см),

1 - 2 поворот туловища вправо, касание ладоней партнёра,

3-4 тоже влево, повторить 10 раз;

№ 7 и. п. - стойка ноги вместе, руки в стороны (кисти в «замок» с партнёром),

1 - 4 - поворот вправо на 360°,

8 - тоже влево, выполнить по 5 раз;

№ 8 и. п. - лицом друг к другу (расстояние 30 - 40 см), широкая стойка, кисти на плечи партнёру,

1 - присед,

2-й. п., повторить 12 раз;

№ 9 и. п. - спиной друг к другу (расстояние ~ 80 см), стойка ноги врозь, руки вверх,

1 - наклон, хлопок с партнёром,

2 - руки вверх, хлопок с партнёром, выполнить 10-12 раз;

№ 10 и. п. - стоя лицом друг к другу выпад на правой ноге, правая рука прямая в локтевом суставе, левая - согнута, (кисти в «замок» с партнёром), 1-3 - пружинистые движения,  
4 - смена положения ног, левая рука прямая в локтевом суставе, правая - согнута,  
5-7 - тоже на левой, 8-й. п., выполнить 10 раз;  
№ 11 и. п. - широкая стойка, руки вниз, (кисти в «замок» с партнёром), выполнить от 6 до 16 раз приседаний;  
и. п. - стоя лицом друг к другу (расстояние вытянутой руки), правая рука на правое плечо партнёра, левая на пояс, левой ногой выполнять мах, повторить 10 раз, тоже правой;  
и. п. - стоя правым боком друг к другу, широкая стойка, правая кисть в «замок» с партнёром,  
1 - полуприсед на левую ногу,  
2 - и. п., повторить 12 раз, тоже в другую сторону;  
и. п. - о.с. спиной друг к другу, руки вверх (кисти в «замок» с партнёром), 1 - 8 -наклон туловища вперёд, поочередно повторить по 3-4 раза.

**Тема 2.5. Выполнение общеразвивающих упражнений с учётом профессиональной деформации (без предмета и с предмета., в парах, в группах, на тренажёрах)**

### **Классификация общеразвивающих упражнений**

Общеразвивающие упражнения используются для избирательного воздействия на определенные мышечные группы и поэтому классифицируются по анатомическому признаку:

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для шеи.
- Упражнение для ног и тазового пояса.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения для всего тела.
- Упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки для работающих сидя

1. Стать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение.  
Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

2.Принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Гимнастическая палка вертикально за спиной захватом руками у поясницы. Фиксировать позу, стоя у зеркала.

3.Стать спиной к стене. Приседая, наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены.

4.Лечь на спину, руки за голову. Напрячь мышцы спины, сохраняя прямое положение тела и дать партнерам поднять себя в положение о.с.

#### Упражнения со скакалкой

И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу

1 – выпад вправо, скакалка вперед

2 – поворот вправо, скакалка вверх

3 – поворот влево, скакалка вперед

4 – и.п. 5-8 – тоже в другую сторону

1 - наклон туловища влево, скакалка вверх

2 - наклон туловища вперед, руки скрестно, правая сверху

3 - наклон туловища вправо

4 - и. п. 5-6 – опуститься на колени, правой-левой ногами, скакалка внизу спереди

7 – руки к груди

8 – руки вниз

И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу

1 – скакалка вверх, левая ногу в сторону на носок

2 – наклон влево

3 – выпрямиться на колене

4 – левую ногу на колено, руки вниз на пол

5-6 – упор лежа

7-8 – упор присев

1 – встать

2 – ручки скакалки распределить в две руки

3-4 – поворот направо

5-6 два прыжка назад

Упражнения для мышц передней поверхности туловища

*Силовые упражнения:*

1.из положения, лежа поднимание туловища в сед;

лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

*Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:*

2. стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;

сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх; мост из положения лежа.

### **Упражнения для мышц задней поверхности туловища**

*Силовые упражнения:*

1. наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

лежа на животе, прогибания, руки вверх;

в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.

*Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:*

2. пружинящие наклоны, вперед согнувшись, стоя, сидя.

Упражнения для мышц боковой поверхности туловища

*Силовые упражнения:*

1. из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

2. сидя ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

*Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:*

1. пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

### **Упражнения для всего тела**

1. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и.п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа;

2. Ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги; в стойке ноги врозь круговые движения туловищем;

из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать.

***Тема 2.6 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие двигательных качеств.***

Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. В условиях нарастающей гиподинамии значительно возрастает роль различных форм и видов оздоровительной физической культуры. Соответствующим образом организованные занятия физической культурой способствуют изменению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей человеческого организма. В определенной степени в процессе тренировочных занятий оздоровительной направленности происходит формирование личностных качеств и психофизической готовности.

Развитие двигательных и физических качеств происходит в единстве с формированием двигательных навыков. В одном случае моторный акт потребует быстроту, в другом - ловкость или выносливость, т. е. определяется ожидаемым конечным результатом. Развитие двигательных качеств затрагивает и вегетативные системы обеспечения, и другие системы, перестраивая их. Например, тренировка на силу изменит химический состав и толщину мышечных волокон, а тренировка на воспитание качества быстроты изменит лабильность клеток центральной нервной системы, волокон скелетных мышц. Тренировка, направленная на воспитание качества выносливости стимулирует кардиореспираторную и эндокринную систему организма.

Шейпинг -система физических упражнений (преимущественных силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Она представляет собой комплекс упражнений, последовательно нагружающих различные группы мышц. Они прорабатываются многократным повторением циклических упражнений, выполнять которые следует в умеренном тепле до максимума. Первый этап занятий- упражнения, направленные на уменьшение жировых отложений. Вторым этапом- увеличение мышечного объема в нужных местах, чтобы фигура приобрела красивые, изящные формы.

Степ-аэробика-система физических упражнений с использованием степ-платформы с изменяемой высотой (высота 15-30 см, ширина около 50 см). Выполняя под музыку различные шаги, танцевальные движения, быстрые переходы, часто меняя ритм и направление движений, можно получить нагрузку, равноценную беговой тренировке. А чтобы больше пропотеть и сжечь больше жира, можно использовать гантели. Степ-аэробика эффективна для коррекции формы голени, бедер и ягодиц. При регулярных занятиях улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается выносливость.

### **Комплекс упражнений степ-аэробики**

1. И.п.- о.с. правым боком к скамейке.

- 1 – шаг правой ногой на скамейку, руки к плечам
- 2 – приставить левую ногу, стойка на скамейке, руки вверх
- 3 – шаг со скамейки, руки к плечам
- 4 – приставить левую ногу, основная стойка.

Количество 8 – 16 раз.

2. И.п. – то же

- 1 – правую ногу поднять вперед согнутую в колене
- 2 – поставить через скамейку на носок
- 3 – повторить счет 1
- 4 – и.п.

Количество 4 – 8 раз.

3. Базовый шаг – 1 раз.
4. Повторить упр. 2 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

5. Базовый шаг – 1 раз.
6. И.п. – то же, руки на пояс.

- 1 – шаг на скамейку
- 2 – мах правой прямой ногой назад (носок оттянуть)
- 3 – поставить правую ногу на пол
- 4 – приставить левую ногу

Количество 4 – 8 раз.

7. Базовый шаг – 1 раз.
8. Повторить упр. 6 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

9. Базовый шаг – 1 раз.
10. И.п. – то же (о.с. правым боком к скамейке).

- 1 – шаг правой ногой вперед на скамейку
- 2 – мах согнутой левой ногой вперед, руки через стороны вверх – хлопок над головой

- 3 – шаг назад левой ногой на пол, руки через стороны вниз
- 4 – приставить правую ногу

Количество 4 – 8 раз.

11. Базовый шаг – 1 раз.
12. Повторить упр. 10 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

13. Базовый шаг – 1 раз.
14. И.п. – то же, руки произвольно.

- 1 – шаг правой ногой по диагонали назад на скамейку
- 2 – приставить левую ногу
- 3 – шаг правой ногой со скамейки вправо
- 4 – приставить левую ногу
- 5 – 8 – базовый шаг
- 9 – шаг правой ногой по диагонали вперед на скамейку
- 10 – приставить левую ногу
- 11 – шаг правой ногой со скамейки вправо
- 12 – приставить левую ногу
- 13 – 16 – базовый шаг

Количество 4 – 8 раз.

15. Базовый шаг – 1 раз.
16. повторить упр. 14 с другой ноги.

Количество 4 – 8 раз.

17. Базовый шаг – 1 раз.
18. И.п. – то же.

- 1 – шаг правой ногой на скамейку
- 2 – 3 – подскок со сменой ног, правая нога на пол
- 4 – приставить левую ногу
- 5 – 8 – то же в обратную сторону

Количество 4 – 8 раз.

(Руками 1-2 круговых параллельных движений в сторону выполнения упражнения).

19. И.п. – то же.

1 – шаг правой ногой на скамейку поперек (лицом к скамейке)

2 – приставить левую ногу, стойка ноги врозь

3 – шаг со скамейки назад параллельно (боком к скамейке)

4 – приставить левую ногу, о.с.

5 – 8 – левой ногой в обратную сторону

Повторить счет 1 – 4

5 – 8 базовый шаг

20. Повторить упр. 19 с другой стороны скамейки

21. И.п. – то же.

1 – 3 шага на месте с правой ноги. Поворот лицом к скамейке

4 – поставить левую ногу на скамейку на носок

5 – 7 шага на полу (начиная с левой ноги)

8 – поставить правую ногу на скамейку на носок

9 – 11 – шага на полу (начиная с правой ноги)

12 – поставить левую ногу на скамейку на носок

13 – 14 – шага на полу (начиная с левой ноги)

15 – 16 – шагнуть на скамейку поперек

22. И.п. – о.с. поперек скамейки

1 – 2 – шаг назад в упор присев, руки на скамейке

3 – 4 – и.п.

5 – 6 – то же с правой ноги

7 – 8 – и.п.

Количество 4 раза.

23. И.п. – то же.

1 – 2 – шаг левой ногой назад в выпад, руки в упор на правое бедро

3 – 4 – и.п.

5 – 8 – то же с правой ноги

Количество 4 раза.

24. И.п. – то же.

1 – 2 – шаг левой ногой вперед со скамейки

3 – 4 – шаг левой ногой назад через скамейку

5 – 6 – шаг левой ногой вперед через скамейку

7 – 8 – и.п.

9 – 16 – то же с другой ноги

Количество 2 – 4 раза.

25. И.п. – то же.

1 – шаг правой ногой со скамейки назад.

2 – приставить левую ногу

3 – 4 – шага на месте с поворотом правым боком к скамейке

- 5 – 8 – ходьба на месте.
26. И.п. – о.с. правым боком к скамейке.
- 1 – шаг правой ногой на скамейку с поворотом на 45 градусов от основного направления
- 2 – мах ногой, согнутой назад
- 3 – 4 – и.п..
- Количество 3 раза.
27. Базовый шаг – 1 раз.
28. Повторить упр. 26 с другой ноги.
- Количество 3 раза.
29. Базовый шаг – 1 раз.
30. И.п. – то же.
- 1 – шаг правой ногой на скамейку
- 2 – приставить левую ногу
- 3 – шаг левой ногой на пол
- 4 – приставить правую ногу
- 5 – прыжок на месте, правая нога в выпад
- 6 – прыжок: ноги вместе
- 7 – 8 – приставной шаг влево от скамейки
31. И.п. – то же на шаг от скамейки.
- 1 – 2 – шаг правой ногой на скамейку, присед в широкой стойке, руки в стороны
- 3 – 4 – и.п.
- Повторить счет 1 - 4 три раза.
- 5 – 6 – прыжок (упр. 30 счет 5 – 6)
- 7 – 8 – приставной шаг к скамейке
32. И.п. – о.с. правым боком к скамейке
- 1 – 4 – базовый шаг
- 5 – прыжок на месте левая нога в выпад
- 6 – прыжок: ноги вместе
- 7 – 8 – приставной шаг вправо от скамейки
33. Повторить упр. 31 с другой ноги.
34. Упражнение на расслабление.

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

*Варианты заданий к практическим занятиям для обучающихся с разным уровнем развития физических качеств и подготовки*

Задание -1

1. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, прыжковый бег).
2. Комплекс общеразвивающих упражнений.
3. Выполнение упражнений на координацию.
4. Подвижные игры и эстафеты на внимание и координацию.

#### Задание -2

1. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение).
2. Комплекс общеразвивающих упражнений с контролем дыхания.
3. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса с гантелями.

#### Задание -3

1. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение). Бег с изменением направления движения.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений в парах на гибкость.
3. Тестирование по общей физической подготовке. (Приложение 1)

-

#### Задание-4

1. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение).
2. Комплекс ОРУ со скакалками.
3. Эстафета с применением гимнастического инвентаря .

#### Задание -5

1. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение).
2. Дыхательная гимнастика для улучшение работы дыхательной мускулатуры после перенесенного лёгочного заболевания.
3. Самостоятельная работа с обручами и скакалками.
4. Эстафета с предметами.

#### Задание -6

1. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег,

ускорение). Бег с изменением направления движения.

2. Улучшать координацию движений с использованием подвижных игр.

3. 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)

#### Задание -7

1. 5-ти минутный бег. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение).

2. Комплекс силовых упражнений с отягощениями - штанга, гиря, тренажер

3. Тестирование по общей физической подготовке. (Приложение 1)

#### Задание-8

1. Ходьба на носках, на пятках . на внешней и внутренней стороне стопы.

2. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение). Бег с изменением направления движения.

3. Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости (бег на различные отрезки времени с изменением направления движения и темпа передвижения, приседания на скорость с опорой и без ).

4. Круговая эстафета.

#### Задание -9

1. Ходьба на носках, на пятках . на внешней и внутренней стороне стопы.

2. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение). Бег с изменением направления движения.

3. Использование беговых эстафет и подвижных игр в сочетании с ОРУ.

4. Улучшать ловкость , умение координировать простые и сложные движения в подвижных играх («Волк во рву», «Перестрелка», «У медведя во бору» и т.п.)

5. Упражнения на расслабление и растяжку мышц и связок.

## 6. Тестирование по общей физической подготовке. (Приложение 1)

### Задание-10

1. Ходьба на носках, на пятках . на внешней и внутренней стороне стопы.
2. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение). Бег с изменением направления движения.
3. Улучшение подвижность основных суставов, эластичность мышц путем использования упражнений стрейчинга и йоги для начинающих.
4. Упражнения на расслабление и растяжку мышц и связок.

### Задание -11

1. Ходьба с высоким подниманием бедра - 30-50м, ходьба с высоким подниманием бедра и обратным «ходом» ноги - 30-50м. ,скачки на одной ноге (на месте или с продвижением вперед), подтягивая колено толчковой ноги к груди – 8 -10м (или 10-15 повторов на месте),прыжки с продвижением вперед толчком двух ног – 15 -20м, ходьба выпадами – 15 - 20м, продвижение вперед по гладкой поверхности за счет сокращения мышц сгибателей стопы.
2. Комплекс силовых упражнений с отягощениями - штанга, гиря, тренажеры.
3. Тестирование по общей физической подготовке и развития физических качеств. (Приложение 1)

## **Раздел 3.Основное содержание учебно-тренировочных занятий.**

### **Тема 3.1: Лёгкая атлетика**

#### ***Теоретическая часть***

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

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

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

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

Легкая атлетика включает в себя различные виды:

- бег на короткие дистанции: бег на 100 м, бег на 200 м, бег на 400 м, эстафетный бег 4x100 м, и 4x400 м;
- бег на средние дистанции: бег на 800 м, бег на 1500 м;
- бег на длинные и сверхдлинные дистанции: бег на 5000 м, бег на 10000 м, марафонский бег (42 км 195 м).

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

- бег с препятствиями: бег на 110 м с барьерами (на дистанции 10 барьеров, высота барьеров у мужчин – 106,7 см, у женщин – 84 см), бег на 400 м с барьерами, бег на 3000 м с препятствиями (стипл-чейз) ( в этом виде соревнуются только мужчины, по кругу стадиона расположено 5 деревянных барьеров высотой 91,14 см, а после одного из них расположена яма с водой);
- спортивная ходьба: ходьба на 20 км, ходьба на 50 км (в отличие от бега, в спортивной ходьбе требуется постоянная опора о грунт);
- легкоатлетические прыжки: прыжки в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок;
- легкоатлетические метания: толкание ядра (вес ядра для мужчин

– 7,26 кг, для женщин – 4 кг), метание диска (диаметр диска 250 см), метание молота, метание копья;

- легкоатлетические многоборья: десятиборье (выступают в нем только мужчины. В программу входят: бег на 100, 400 и 1500 м, барьерный бег на 110 м, прыжки в высоту, длину, с шестом, толкание ядра, метание диска и копья. Соревнования проводятся в два дня по пять видов в один день), пятиборье (для женщин, включает: бег на 100 м с барьерами, прыжки в высоту, толкание ядра, прыжки в длину и бег на 800 м).

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

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

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

### **Техника бега по дистанции.**

- 1) Вертикальные колебания тела должны быть минимальными. Шаги должны быть легкими, когда стопа касается беговой дорожки, так как излишнее сотрясение организма приводит к переизбытку нагрузки на ноги, позвоночник;
- 2) Нужно чтобы бег был прямым, без раскачиваний в разные стороны. Такое раскачивание возможно, если расположение стоп неправильное, поэтому бегать нужно так, чтобы внутренняя часть одной ступни была на одной линии со второй. Допустимо только маленькое отклонение – угол между носками стоп;
- 3) Необходимо наличие грамотной постановки ступней при касании беговой дорожки или просто земли. Существует три метода: стопа-пятка, пятка-стопа, вся стопа. Начинающим нужно учиться распределять нагрузку на все стопу, дабы уменьшить ее на суставы. Правильную технику можно проверить таким способом: линия,

проведенная через центр тяжести тела к беговой поверхности, должна пройти через центр стопы. При нормальной ходьбе такая линия проходит через пятку;

- 4) Ширина шага играет также не последнюю роль в обучении о правильном беге. Небольшой шаг не дает необходимого тонуса мышцам, а широкий обеспечит приземление на прямую ногу;
- 5) Верхняя часть тела при беге двигаться не должна, туловище не наклонять ни вперед, ни назад, чтобы не травмировать позвоночник. Необходимо следить за руками. Они должны быть согнуты под углом в девяносто градусов. Взгляд должен быть прямым, голова не наклоняется;
- 6) Дыхание должно быть ритмичным, чтобы поддерживать силы на определенном уровне и суметь их правильно распределить на всей дистанции.

### **Техника финиширования.**

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

Методическая последовательность обучения технике финиширования:

1. Стоя в шаге, левую (правую) ногу поставить вперед, руки опущены вниз. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад.
2. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.
3. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад и при медленном и быстром беге.
4. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге индивидуально и в группах.
5. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега. Каждый бегущий должен бежать на одном уровне с остальными (не обгоняя их), а за 6–8 м до финишной ленточки по сигналу учителя ускорить бег, чтобы постараться коснуться ленточки первым.

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

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

### **- Комбинированная эстафета.**

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

Инвентарь: теннисные мячи, стойки или конус.

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны. Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае непопадания мячом в цель игроки должны повторять броски до тех пор, пока мяч не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету. Целью для броска могут быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене. Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

### **- Третий лишний.**

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

Инвентарь: не требуется.

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

### **- Цепочка.**

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

Инвентарь: не требуется.

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

- Челнок.

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

Инвентарь: не требуется.

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

- Эстафетный бег.

Задача: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности.

Инвентарь: флажки, набивные мячи или другие предметы.

Команды соревнуются в эстафетном беге. Варианты игры:

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

- б) участники выстраиваются в шеренги, одна возле другой; одновременно стартуют к финишной линии, параллельной линии построения, и возвращаются на свои места;
- в) две подгруппы одной команды выстраиваются в шеренги лицом друг к другу. При каждой перебежке участники меняются местами.

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

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

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

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

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

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

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

#### Правильная техника старта:

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

Определяющей результат в данной дисциплине является способность быстро набирать скорость.

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

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

***Варианты заданий к практическим занятиям для обучающихся с разным уровнем развития физических качеств и подготовки***

**Задание-1**

1. Ходьба с переходом на бег (до 1,5-2 минут)
2. Ходьба на носках, на пятках . на внешней и внутренней стороне стопы.
3. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение). Бег с изменения направления.
4. Комплекс ОРУ для развитие и укрепления мышц стопы и голени.
5. Подводящие упражнения для обучения технике спортивной ходьбы.
6. Подвижная игра «Цепочка»

**Задание-2**

1. Ходьба на носках, на пятках . на внешней и внутренней стороне стопы.
2. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение). Бег с изменения направления.
3. Закрепление техники спортивной ходьбы с использование эстафеты.

**Задание-3**

1. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение).
2. Комплекс беговых упражнений направленных на обучение

технике бега по прямой дистанции (бег с ускорением на 30 м в 3/4 интенсивности от максимальной, бег с ускорением и бегом по инерции, семенящий бег с загребающей постановкой стопы).

3. Движения руками (подобно движениям во время бега).

4. Подвижные игры с использованием беговых упражнений и переменного бега. Игры на внимание.

5. Контрольные тестирования. (*Приложение 1.*)

#### Задание-4

1. Ходьба на носках, на пятках . на внешней и внутренней стороне стопы.

2. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение). Бег с изменением направления движения.

3. Комплекс беговых упражнений направленных на закрепление техники бега по прямой дистанции направления.

4. Развитие скоростно-силовых качеств в подвижных играх с элемента ми бега с изменением скорости. Беге по прямой из различных положений.

#### Задание-5

1. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение).

2. Комплекс заданий направленных на обучение технике высокого старта и стартовому ускорению. . Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

3. Эстафетные старты из различных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью с изменяем темпа и ритма шагов.

4. Подвижные игры-эстафеты

#### Задание-6

1. Интервальный бег- 2 минуты переходя на быструю ходьбу в течении 1 минуты и опять на медленный бег (3-4 повторения)

2. Комплекс ОРУ на развитие гибкости суставов ног.

3. Самостоятельная работа по индивидуальным заданиям со спортивным инвентарём.

#### Задание- 7

1. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с

захлёстыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение).

2. Комплекс заданий направленных на закрепление и совершенствование технике высокого старта и стартовому ускорению. Стартовые команды («На старт!», «Внимание!», «Марш!»).
3. Задания направленные на обучение технике финиширования с контролем положения тела при финиширование.
4. Контрольное тестирование. (*Приложение 1.*)

#### Задание-7

1. Ходьба на носках, на пятках . на внешней и внутренней стороне стопы.
2. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение). Бег с изменением направления движения.
3. Варианты челночного бега из различных исходных положений.
4. Бег с ускорением
5. Эстафеты с применяем различных элементов легкоатлетических упражнений.
6. Контрольное тестирования. (*Приложение 1.*)

#### Задание-8

1. Интервальный бег- 2-2,5 минуты переходя на быструю ходьбу в течении 1 минуты и опять на бег медленном темпе (3-4 повторения).
2. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение). Бег с изменением направления движения.
3. Подводящие упражнения для обучения технике прыжка в длину с места.

#### Задание-9

1. Ходьба на носках, на пятках . на внешней и внутренней стороне стопы.
2. Беговая разминка (бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, бег прыжками, скрестный бег, ускорение).
3. Ознакомление с техникой бега на средней дистанции (800-1000 метров).

4. Подводящие упражнения и специальные задания для обучения технике прыжка в длину с места. Подвижная игра прыжки в команде.
5. Эстафета с использованием прыжков.
6. Контрольное тестирования. (*Приложение 1.*)

#### Задание-10

Беговая разминка.

1. ОРУ с акцентом на верхний плечевой пояс.
2. Комплекс упражнений с использованием специальных заданий для подготовки к метаниям.
3. Обучение технике метания мяча.
4. Эстафеты с применением различных элементов легкоатлетических упражнений.
5. Контрольное тестирования. (*Приложение 1.*)

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

### **Тема 3.2 Волейбол**

#### ***Теоретическая часть***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Соревнования состоят из трех или пяти партий, каждая из которых

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

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

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

#### **Техника перемещений.**

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

- «Перемещение». Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком, падением, кувырками, прыжками.
- «Ходьба» - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутую в колене. Это позволяет принимать исходное положение для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной или скрестные шаги.
- «Бег» характеризуется спортивными ускорениями, резкими изменениями направления и остановками. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящими

движениями вынесенной вперед ноги. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

- «Скачок» - широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом.
- «Стартовые стойки». Основной задачей исходного положения стартовых стоек является создание максимальной готовности к последующему перемещению.

Существует 2 вида стоек:

Стойка игрока задней линии должна быть следующей:

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

Стартовые стойки по степени сгибания ног в коленях делят на:

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

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

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

### **Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча**

В волейболе применяются два основных способа передачи: верхняя и нижняя. Прием-передача снизу относится к защитным действиям.

Верхняя передача мяча позволяет наиболее точно передавать мяч партнеру, поэтому данный способ чаще применяется как вторая передача, т. е. передача для нападающего удара, и используется при атакующих действиях. Эффективность игры в нападении зависит не только от техники выполнения верхней второй передачи, но и от ее тактики. Главная тактическая задача в этом случае — создать партнеру лучшие условия для атаки нападающими ударами, используя передачи разной скорости, чередуя их по направлению, длине, высоте, выполняя отвлекающие действия, добиваясь скрытности передач, учитывая положение и технические возможности нападающих своей команды, оценивая возможности блокирующих команды соперника. Поэтому, обучая технике выполнения верхней передачи, необходимо раскрыть ее тактическое содержание. Наиболее часто верхняя передача применяется в опорном положении, значительно реже у новичков применяется верхняя передача в прыжке и с падением. По направлению относительно передающего игрока верхние передачи подразделяются на передачи вперед, над собой, назад. По длине они могут быть: длинные — это передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4); короткие — направленные в соседнюю зону, например, из зоны 3 в зону 4, и укороченные — направленные в свою зону (из зоны 2 в зону 2). По высоте различают высокие, средние и низкие передачи. Низкая передача имеет наименьшую высоту траектории над сеткой (до одного метра), средняя — до двух метров, высокая — выше двух метров. По скорости полета мяча передачи могут быть медленными (до 10 м/с), ускоренными (до 16 м/с), скоростными (более 16 м/с). Кроме того, существуют передачи, близкие к сетке (до полуметра) и отдаленные от нее (более полуметра).

Специальные упражнения для обучения верхней передачи мяча

Во время верхней передачи серьезной ошибкой считаем касание мяча ладонями. Чтобы избежать этого, просим учеников постоянно проверять правильность расположения кистей рук (при помощи мяча эту ошибку исправить сложно, т. к. дети могут накладывать на мяч всю ладонь). Для этого используем упражнение «шлем» - приставить большие пальцы рук к вискам, а остальными пальцами обхватить голову сзади, после этого «шлем» нужно «снять», сохраняя его форму. Обучение верхней передачи лучше всего начать с постановки

правильного положения кисти и пальцев. Волейболист должен касаться мяча двумя фалангами указательного и среднего пальца, большой палец должен быть направлен на себя, локти при этом разведены. Для этого надо следить за указательными пальцами. Они должны образовывать угол 90 градусов.

Чтобы сформировать правильное положение кисти и пальцев используются следующие упражнения:

- дриблинг от пола в высокой и низкой стойке;
- дриблинг, стоя на одной колени (высота отскока 10-20 см.);
- передача мяча в стенку (расстояние отскока 10-20 см ), мяч на уровне головы;
- то же, с приседанием,
- то же, с движением вправо, влево.
- передача мяча над собой (высота отскока 10-20 см ).

После того, как освоили правильное положение кисти и пальцев, даю упражнения для совершенствования верхней передачи мяча:

- передача над собой после отскока от пола ;
- передача вверх над собой ( высота 2-3 метра);
- чередование высокой и низкой передачи над собой;
- передачи над собой, хлопок;

#### **Техника выполнения нижней передачи мяча.**

Это один из основных элементов техники игры в волейбол. Без освоения передачи мяча снизу невозможно принять подачу противника, атакующий удар, не начать атакующее действие команды. Этому способу передачи я уделяю особое внимание, даже, может быть, самое главное. При передаче мяча надо соблюдать следующие правила:

- в момент передачи руки должны быть прямые в локтях;
- при передаче принимающий должен видеть свои локти;
- локти вывернуты так, чтобы мягкая часть предплечья была обращена вверх;
- кисти опущены вниз;
- нижняя передача выполняется только за счет выпрямления ног.

Специальные упражнения для обучения передачи мяча снизу двумя руками.

Часто при начальном обучении нижнему приему обучающиеся не сгибают ноги в коленях, что приводит к искажению техники этого важного элемента. Поэтому очень важно с первых уроков использовать ряд упражнений, направленных на развитие этого навыка.

1. Броски и ловля мяча от стены, при этом мяч должен ударяться в стену ниже головы ученика.

2. То же, но выполнять в парах, перебрасывая мячи друг другу с отскоком от стены под углом.

3. То же, но выполняет один ученик двумя мячами (кидает мячи поочередно, при этом они сначала ударяются о стену, затем в пол). Когда это упражнение будет освоено, можно попробовать выполнить его без отскока от пола.

4. Броски и ловля мячей под натянутой волейбольной сеткой в парах. Это упражнение в дальнейшем можно выполнять, используя нижнюю передачу.

5. Выполнение нижней передачи над собой после отскока мяча от пола.

Упражнения в парах:

1. Партнер набрасывает мяч - верхней передачей вернуть его обратно (вправо, влево, вперед, назад).

2. нижняя передача в парах, после отскока от пола.

2. То же - нижней передачей двумя руками.

3. Верхняя передача мяча в парах.

4. Нижняя передача мяча в парах.

5. Нижний прием мяча, верхняя передача партнеру.

6. Две передачи мяча над собой, передача партнеру.

7. Две передачи мяча над собой, передача партнеру - выполнить одиночный блок.

8. Передача мяча партнеру, поворот на 360 градусов.

9. Прием мяча снизу после выполнения партнером нападающего удара.

10. Передача мяча в движении.

11. Партнер набрасывает мяч двумя руками - выполнить нижний прием мяча и челночный бег от лицевой линии до линии нападения.

12. Первый выполняет одну передачу над собой и передачу партнеру, в это время второй выполняет один раз сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Следующее построение - через сетку в колонну по два напротив друг другу.

1. Верхняя передача через сетку - встать за партнером.

2. Выполнить верхнюю передачу через сетку - пробежать под сеткой и встать за партнером.
2. То же, после приема мяча снизу верхней передачей отправить через сетку.
3. То же, прием мяча снизу над собой, нижней передачей мяч через сетку.
4. Прием мяча снизу над собой, выполнить нападающий удар без прыжка.

**Построение то же, но отойти на середину волейбольной площадки.**

Такое построение использую для обучения приема подачи. При этом выполняем следующие упражнения:

1. Партнер перебрасывает мяч через сетку двумя руками – выполнить прием мяча двумя руками снизу.
2. То же, после приема мяча снизу верхней передачей отправить через сетку.
3. То же, прием мяча снизу над собой, нижней передачей мяч через сетку.
4. Прием мяча снизу над собой, выполнить нападающий удар без прыжка.

Построение то же, но партнер становится около сетки. При таком построении удобно тренировать розыгрыш мяча в три касания.

5. Приемом снизу мяч послать партнеру, стоящему у сетки. Партнер возвращает мяч верхней передачей обратно или нижней передачей обратно. Выполняется нападающий удар в прыжке.
6. После переброски партнером мяча верхней передачей послать его игроку, стоящему у сетки. Тот выполняет скидку.

Упражнения для обучения и совершенствования технике верхней прямой подачи мяча.

1. Подача мяча из положения, стоя на колене.
2. Подача мяча из положения сидя.
3. Подача мяча с 3, 6, 9 метров.
4. Подача мяча по зонам.

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

Нападающие удары — это самый эффективный способ атакующих

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

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

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

Упражнения для обучения технике нападающего удара.

1. Прыжок с места вверх с махом руками.
2. То же, но с поворотом на 90, 180, 360 гр..
3. Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед, в сторону.
4. Прыжки с подкидного мостика.
5. Спрыгивание с возвышения

6. Удар о стену.

Это упражнение поможет научиться правильно накладывать кисть на мяч.

7. Разбег и бросок мяча двумя руками через сетку – для тренировки правильного разбега и положения тела при атаке.

8. Метание теннисного мяча через сетку с разбега в один шаг в два шага.

9. В парах партнер на скамейке мяч вверху выполнить нападающий удар с одного шага.

10. Направленный удар. Не прыгая, пробить по мячу атакующим ударом над сеткой. Данное упражнение позволяет тренировать правильное положение тела и плеча.

11. Нападающий удар по мячу, находящемуся над сеткой на вытянутой руке партнера.

12. Мяч удерживается пальцами левой руки. В прыжке вынести мяч выше сетки и ударить правой рукой, не подбрасывая.

13. То же, подбрасывая мяч.

14. Подбросить мяч, поймать в верхней точке.

15. Подбросить мяч, верхняя передача в верхней точке.

#### **Техника блокирования.**

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

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

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

Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность. При ударах с высоких и

средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при атаках с низких передач — одновременно с ним, при атаках на взлёте — раньше атакующего.

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

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

### **Тактика игры.**

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

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

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

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

Перемещение по площадке осуществляется:

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

б) для выбора места при блокировании;

в) для выполнения нападающих ударов и отвлекающих проходов к сетке;

г) для выбора места в момент приема мяча с подачи;

д) для выхода разыгрывающего игрока задней линии к сетке.

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

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

**Игровые эстафеты с использованием элементов волейбола.**

Поймай и передай

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят студенты – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих

колонн. Стоящие на другой стороне площадки студенты стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

#### Мяч капитану

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

#### Мяч в обруче

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

#### Мяч над головой

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

команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

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

*Варианты заданий к практическим занятиям для обучающихся с разным уровнем развития физических качеств и подготовки*

Задание -1

1. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по волейболу
2. Беговая разминка 2-3 минутный бег в среднем темпе.
3. Специальная разминка ( с мячом и без мяча)
4. ОРУ для разминки рук.
5. Подводящие упражнения для обучение техники перемещений, стоек и прыжков (количество повторений зависимости от спортивной подготовленности обучающихся).
6. **Обучение техники** приема и передачи мяча двумя руками сверху ( в парах).
7. **Обучение техники** приема и передачи мяча двумя руками с низу (в кругах).
8. Эффективное применение правил игры.

Задание -2

1. Беговая разминка 2-3 минутный бег в среднем темпе.
2. ОРУ в парах .Специальная разминка волейболиста ( с мячом и без мяча)
3. Специальные упражнения для закрепления техники перемещений, стоек и прыжков (количество повторений зависимости от спортивной подготовленности обучающихся).
4. Совершенствование техники перемещений по площадке с использованием эстафеты.

Задание -3

1. Беговая разминка 3-4 минутный бег в среднем темпе.
2. ОРУ в парах. Специальная разминка волейболиста ( с мячом и без мяча)
3. Подводящие упражнения для обучение техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.
4. Подводящие упражнения для обучение техники приема и

передачи мяча двумя руками снизу с использованием подвижной игры «Мяч капитану».

5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Задание -4

1. Беговая разминка 1,5-2 минутный бег в медленном темпе.
2. Специальная разминка ( с мячом и без мяча)
3. ОРУ для разминки рук и ног.
4. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. В командах через сетку
5. **Учебная игра.**

Задание -5

1. Беговая разминка 2 минутный бег в среднем темпе.
2. Специальная разминка в парах ( с мячом и без мяча).
3. ОРУ для разминки рук и ног.
4. Упражнения на совершенствование техники нижней, верхней и боковой подачи мяча ( парах, командах через сетку). Индивидуальные задания
5. **Учебная игра. Групповые и командные действия игроков в игре.**
6. Ознакомление с правилами и судействе игры
7. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Задание -6

1. Беговая разминка 2 минутный бег в среднем темпе.
2. Специальная разминка в парах ( с мячом и без мяча).
3. ОРУ для разминки рук и ног.
4. Упражнения через сетку в парах. Обучение технике нападающего удара.
5. Индивидуальные задания по судейству в учебной игре.
6. Учебная игра.

Задание -7

1. Беговая разминка 2 минутный бег в среднем темпе.
2. Специальная разминка в парах ( с мячом и без мяча).
3. ОРУ для разминки рук и ног.
4. Упражнения для совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите
5. Игровые эстафеты с использованием элементов волейбола.

6. Учебная игра.
7. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Задание -8

1. Специальная беговая и прыжковая разминка волейболиста. ОРУ.
2. Упражнения через сетку в парах для совершенствования основных волейбольных приёмов.
3. Специальные упражнения для совершенствование технике нападающего удара Упражнения через сетку в парах и поточным методом.
4. Учебная игра.

#### Задание -9

1. Специальная беговая и прыжковая разминка волейболиста. ОРУ
2. Упражнения для совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.
3. Игровые эстафеты с использованием элементов волейбола.
4. **Учебная игра** по правилам. Правила игры.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Задание -10

1. Специальная беговая и прыжковая разминка волейболиста. ОРУ
2. Отработка изученных приёмов в эстафетах.
3. Учебная игра с применением комбинаций из освоенных элементов: приём, передача, удар.
4. Групповые и командные действия игроков в игре.

#### Задание -11

1. Специальная беговая и прыжковая разминка волейболиста. ОРУ
2. Отработка изученных приёмов с использованием подвижных игр и эстафет.
3. Учебная игра с применением комбинаций из освоенных элементов: приём, передача, удар.
4. Групповые и командные действия игроков в игре.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

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

## *Тема 3.2 Баскетбол*

### **Теоретическая часть**

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

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

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

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

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

Баскетболист имеет право передвигаться с мячом на площадке, непременно ударяя им об пол. Если же он не выпускает мяч из рук, то тогда он имеет право сделать не больше двух шагов. После остановки

спортсмен уже не может снова начинать движение с мячом: мяч следует отдать партнерам или сделать бросок по кольцу.

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

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

### **Обучение техники блокирования.**

#### Индивидуальные действия

Площадка делится на зоны, в каждой из которых располагается пара занимающихся. Нападающий становится в углу, лицом к нему защитник. Обыгрывая защитника, нападающий должен перебежать в противоположный угол своей зоны. Защитник обязан противодействовать, преграждая ему кратчайший путь. То же, но нападающий применяет финт на уход в одну сторону, уходит в другую. Защитник быстро отсекает ему путь в сторону и выбивает мяч во время броска.

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

#### Групповые взаимодействия

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

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

#### Командные взаимодействия

Занимающиеся распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один

щит. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.

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

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

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

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

В тех случаях, когда нападающий с мячом отрывается от своего опекуна и выходит на удобную для атаки кольца позицию, применяют переключение, то есть смену подопечных. Ближайший к этому нападающему защитник отступает от своего подопечного и вступает в

единоборство с игроком, угрожающим корзине. Тем временем его место в обороне быстро занимает партнер, которому оказана помощь.

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

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

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

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

#### 1-й вариант.

Во всю длину площадки чертятся две параллельные линии, которые делят площадку на три равных коридора. В составе команды пять игроков: правый и левый защитники, центровой, левый и правый крайние. Правый крайний и правый защитник играют только в пределах правого коридора. Левый крайний и левый защитник играют в пределах левого коридора. В ходе игры они могут меняться местами, не выходя за пределы своего коридора.

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

#### 2-й вариант.

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

#### 3-й вариант.

Игра проводится с соблюдением всех правил, включая атаку

корзины после того, как мяч побывает у всех игроков нападающей команды.

#### 4-й вариант.

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

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

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

#### Основные правила:

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

2. Судья подбрасывает мяч между двумя защитниками, которые в

прыжке стремятся отбить его своим партнерам-защитникам. Игрок, овладевший мячом, пытается точно передать мяч в круг своему партнеру-нападающему.

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

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

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

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

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

Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции. Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом.

Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих — против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

#### Упражнения для обучения:

- 1) Передачи в парах, от лицевой линии с броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча;
- 2) То же, но в тройках;
- 3) Два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии

площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер без мяча, сделав рывок под кольцо, получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния;

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

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

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

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

##### Нападение.

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

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

##### Защита.

Защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине.

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

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

***Варианты заданий к практическим занятиям для обучающихся с разным уровнем развития физических качеств и подготовки***

-

***Задание-1***

1. Специальная беговая разминка баскетболиста ( бег с различной скоростью, бег с изменением направления движения и подпрыгиваниями под баскетбольным кольцом и др. )
2. Выполнение различных заданий для обучения, закрепление и совершенствования техники основных приёмов в баскетболе. Стойки баскетболиста, передвижений и остановок.
3. Подвижные игры для совершенствование основных элементов.
4. Учебная игра.

***Задание-2***

1. Специальная беговая разминка баскетболиста ( бег с различной скоростью, бег с изменением направления движения и подпрыгиваниями под баскетбольным кольцом и др. )
2. ОРУ с мячами.
3. Специальные задания для обучения техники защиты в баскетболе (с мячами , стойками и в парах)
4. Взаимодействие двух игроков в нападении. (задания

выполняются в пара)

5. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

6. Правила игры. Правила судейства игры.

#### Задание-3

1. Специальная беговая разминка баскетболиста ( бег с различной скоростью, бег с изменением направления движения и подпрыгиваниями под баскетбольным кольцом и др. )

2. ОРУ с мячами.

3. Правила игры. Правила судейства игры.

4. Закрепление ранее изученных приёмов игры. Взаимодействие двух игроков в нападении. Коллективные действия при обороне корзины в учебной игре.

#### Задание-4

1. Специальная беговая разминка баскетболиста ( бег с различной скоростью, бег с изменением направления движения и подпрыгиваниями под баскетбольным кольцом и др. )

2. ОРУ для подготовки к активной деятельности мышц и связок верхнего плечевого пояса.

3. Закрепление ранее изученных приёмов игры. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

4. Правила игры. Правила судейства игры.

#### Задание-5

1. Специальная беговая разминка баскетболиста ( бег с различной скоростью, бег с изменением направления движения и подпрыгиваниями под баскетбольным кольцом и др. )

2. ОРУ для подготовки к активной деятельности мышц и связок ног.

3. Индивидуальные задания для совершенствования техники владения мячом. Жонглирование, передачи с правой, с левой стороны, передачи в парах и командах.

4. Закрепление ранее изученных приёмов игры. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

5. Правила игры. Правила судейства игры.

#### Задание-6

1. Специальная беговая разминка баскетболиста ( бег с различной скоростью, бег с изменением направления движения и подпрыгиваниями под баскетбольным кольцом и др. )

2. ОРУ на гибкость в парах.

3. Закрепление ранее изученных приёмов игры. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

4. Правила игры. Правила судейства игры.

#### Задание-7

1. Специальная беговая разминка баскетболиста ( бег с различной скоростью, бег с изменением направления движения и подпрыгиваниями под баскетбольным кольцом и др. )
2. ОРУ с гантелями.(1 и 2 кг)
3. Комбинации из освоенных элементов техники нападения и защиты.
4. Специальные задания для совершенствование техники владения мячом.
5. Групповые и командные действия игроков в учебной игре на одно кольцо.
6. Двусторонняя игра. Правила и судейство игры.

#### Задание-8

1. Специальная беговая разминка баскетболиста ( бег с различной скоростью, бег с изменением направления движения и подпрыгиваниями под баскетбольным кольцом и др. )
2. ОРУ в движении с использование баскетбольного мяча.
3. Ознакомление и обучение выполнению финтов ( индивидуальные, групповые, командные). Отработка на месте, в движения по командам. Ознакомление с тактикой игры в защите и нападении.
4. Правила и судейство игры
5. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.

### **Тема 3.3 Основная гимнастика**

#### ***Теоретическая часть***

#### **Требования безопасности для учащихся при выполнении гимнастических упражнений**

1.1. Обучающиеся обязаны:

1.1.1. заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях только с преподавателем (тренером) или его помощником;

1.1.2. в местах соскоков со снаряда положить гимнастический мат. При укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной;

1.1.3. при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы;

1.1.4. при выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки, пружинисто приседая;

1.1.5. не выполнять без страховки сложные элементы и незнакомые упражнения. Обучаться страховке, оказывать помощь друг другу под руководством преподавателя (тренера);

1.1.6. при выполнении упражнений периодически очищать рабочую поверхность перекладины, она должна быть сухой, гладкой;

1.1.7. не выполнять упражнения на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязнённых снарядах; 1.1.8. при занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливать в зависимости от индивидуальных данных. Ширина должна, приблизительно, равняться длине предплечья;

1.1.9. при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или при появлении потёртостей (водяных пузырей) на ладонях, прервать выполнение упражнения и поставить в известность преподавателя (тренера) и обратиться за медицинской помощью к врачу или медсестре; 1.1.10. не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися, а также в местах соскока;

1.1.11. быть внимательным при передвижении в спортивном зале и установке гимнастических снарядов. Использовать гимнастические снаряды по назначению;

1.1.12. при изменении высоты жердей брусьев, по команде преподавателя, ослабить винты, поднимать жерди только одновременно, удерживая оба конца жерди. Каждый раз перед выполнением упражнений проверять, закреплены ли стопорные винты;

1.1.13. при установке гимнастических прыжковых снарядов выдвигать ножки у гимнастического коня и гимнастического козла поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд;

1.1.14. после занятий тщательно вымыть руки с мылом.

1.2. Учащимся запрещается:

1.2.1. поднимать или опускать жерди брусьев, держась за её металлическую часть (опору);

1.2.2. переносить или перевозить тяжёлые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств;

1.2.3. выполнять упражнения на снарядах без их натяжения растяжками;

1.2.4. устанавливать снаряды без помощников и без предварительного их удержания.

### ***Строевые приемы.***

Построение и перестроение. Размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайся!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два.

***Варианты заданий к практическим занятиям для обучающихся с разным уровнем развития физических качеств и подготовки***

***Задание 1***

1. Двигательные действия: Ходьба с различным положением рук, на носках, на пятках на внешней и внутренней стороне стопы. Построения, перестроения, различные виды ходьбы.
2. Бег с изменением темпа и направления движения.
3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением).

***Задание 2***

1. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три).
2. Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом.
3. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
4. Упражнения для коррекции нарушений осанки в положении стоя и лежа на ковре.

**Тема 3.5: Настольный теннис**

## ***Теоретическая часть***

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

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

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

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

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

Ошибки: неоднократное касание мяча на игровой поверхности, забрасывание мяча (в сетку, за игровое поле), 2-разовый удар по мячу одной стороной, касание туловищем игровой поверхности (за

исключением руки, ведущей ракетку) или мяча, касание сетки, движение стола, пропуск мяча, правильно посланного соперником, подача не по правилам.

Парная игра. Мяч из поля подачи по диагонали отсылается в поле подачи соперника. Подающий определяется по предпринятому перед началом первой партии выбору. Первый принимающий – следующий подающий и партнер первого подающего – следующий принимающий и т.д. после каждой партии порядок подачи меняется.

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

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

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

### **Способ держания ракетки.**

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

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

- При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как мы обычно держим авторучку, вот почему ее часто называют «хватка пером». Остальные три пальца удобно располагаются на тыльной стороне ракетки веером или накладываются один на другой. Эта хватка обеспечивает высокую подвижность кисти, что позволяет выполнять сложные, сильно крученые подачи. Но такой хваткой удобно отбивать мячи лишь ладонной стороной ракетки. В европейском настольном теннисе и в нашей стране «хватка пером» непопулярна.
- При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Ручка ракетки при этом ложится на ладонь руки по диагонали. Такой способ держания ракетки в обиходе называют «хваткой ножа», что действительно очень похоже.

#### **Исходное положение.**

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

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

соперника. Такое исходное положение предшествует почти всем теннисным ударам.

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

### **Приемы мяча при подаче**

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

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

Если ракетка противника при подаче движется вправо или влево, мяч будет иметь боковое вращение. Для его приема ракетка должна двигаться в направлении, обратном направлению движения ракетки противника при выполнении подачи (если ракетка противника при производстве подачи двигалась вправо, то ракетка принимающего игрока должна для отражения этой подачи двигаться влево, и наоборот).

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

Подачи с различным вращением мяча для игрока нападения имеют

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

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

### **Вращение мяча.**

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

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

### Сила вращения зависит от следующих факторов:

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

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

приобретает сильное вращение.

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

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

***Варианты заданий к практическим занятиям для обучающихся с разным уровнем развития физических качеств и подготовки***

**Задание-1**

1. Общая разминка, специальная разминка теннисиста.
2. ОРУ для подготовки рук к игре в теннис.
3. Подводящие упражнения для освоения основной стойки и передвижений. Обучение технике держания ракетки.
4. Удержание мяча на ракетки подбивание на месте и с продвижением.
5. Комплекс индивидуальных заданий.
6. Учебная игра.

**Задание-2**

1. Общая разминка, специальная разминка теннисиста.
2. ОРУ для подготовки рук и ног к игре в теннис.
3. Специальные упражнения для обучение основам передачи и приёма мяча ( парах и в стену).
4. Ознакомление основным правилам игры и судейство.
5. Учебная игра.

**Задание-3**

1. Общая разминка, специальная разминка теннисиста.
2. ОРУ для подготовки рук и ног к игре в теннис.
3. Специальные упражнения с чередованием нескольких приемов игры в быстром темпе.
4. Правила и судейство игры.
5. Учебная игра.
6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

**Задание-4**

7. Общая разминка, ОФП, специальная разминка теннисиста.
8. Совершенствование технике передачи и приёма мяча.

9. Удержание мяча на ракетки, подбивание на месте и с продвижением.
10. Правила и судейство игры.
11. Учебная игра.

Задание-5

1. Общая разминка, ОФП, специальная разминка теннисиста.
2. Совершенствование изученных приемов игры в круговой подвижной игре.
3. Правила и судейство игры.
4. Учебная игра.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Задание-6

1. Общая разминка, ОФП, специальная разминка теннисиста.
2. Специальные упражнения для совершенствования изученных приемов игры в учебной игре.
3. Специальные упражнения для ознакомление с техникой выполнения вращения мяча.
4. Учебная игра.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Задание -7

1. Общая разминка, ОФП, специальная разминка теннисиста.
2. Отработка и совершенствование подач: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении в парах и с ударами в стену.
3. Правила и судейство игры.
4. Учебная игра.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Задание-8

1. Общая разминка, ОФП, специальная разминка теннисиста.
2. Специальные упражнения для совершенствование изученных приемов игры.
3. Отработка подач: с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении. ( в парах и индивидуально).
4. Учебная игра.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

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

### **Тема3.6: Футбол**

#### ***Теоретическая часть***

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

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

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

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

Играют в футбол на специальной площадке – футбольном поле. Поле это имеет форму прямоугольника, его длина и ширина

регламентируются правилами. Покрытие поля может быть естественным и искусственным. В качестве естественного покрытия футбольного поля используется специальная трава. Искусственным покрытием служит «ковер» из синтетического материала зеленого цвета.

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

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

Основной состав каждой команды включает 11 человек. У каждого игрока могут быть свои функции: защитника (бэка), полузащитника (хавбэка), нападающего (форварда). Отдельно выделяется вратарь (голкипер) – игрок, защищающий ворота. Форма вратаря отличается от формы остальных игроков обеих команд и от формы судей матча.

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

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

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

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

### **Техника ловли мяча вратарем**

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры

полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

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

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

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

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

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

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря. В подготовительной фазе руки выносятся в сторону - вперед по

направлению полета мяча. Кисти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

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

### **Техника вбрасывания мяча.**

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

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

### **Открывание игрока в футболе.**

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

В районе, где можно получить своевременную и точную (как

говорят, острую) передачу, игроки, ожидающие мяч, открываются. Помогает освободиться от опеки соперника знание «законов» открывания.

#### Рассмотрим несколько способов открывания игрока:

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

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

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

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

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

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

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

#### **Закрывание игрока в футболе.**

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

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

Закрывать игрока — значит занять по отношению к нему такую позицию, которая лишила бы его активности, возможности

беспрепятственно выходить на свободное место, получать мяч в ноги. Закрытый игрок ограничен в своих действиях, на него мало играют, его плохо видят.

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

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

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

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

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

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

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

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

способствует успешному решению многих тактических задач.

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

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

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

### **Отбор мяча**

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

Известно две разновидности отбора мяча: полный и неполный

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

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

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

### ***Варианты заданий к практическим занятиям для обучающихся с разным уровнем развития физических качеств и подготовки***

#### ***Задание -1***

1. ОФП, беговая разминка футболиста, ОРУ.
2. Ведение мяча по прямой и с изменением направления с применением специальных подвижных игр «Охотник», «Два охотника».
3. Специальные упражнения для обучения технике вбрасывания мяча. Эстафеты для закрепления навыка вбрасывания мяча.
4. Изучение основным правилам игры. Учебная игра.

#### ***Задание -2***

1. ОФП, беговая разминка футболиста, ОРУ
2. Упражнения для закрепление навыка ведения мяча с изменением направления и обводом препятствия. Подвижная игра «Обманный мяч».
3. Индивидуальные задания для закрепление навыка вбрасывание мяча с использованием эстафет.
4. Изучение основных правил игры. Учебная игра.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### ***Задание -3***

1. ОФП, беговая разминка футболиста, ОРУ
2. Индивидуальные задания для закрепление ранее изученных приёмов игры.
3. Специальные подготовительные упражнения для освоения техники ловли мяча (низких, полуввысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря).

4. Учебная игра.

Задание -4

1. ОФП, беговая разминка футболиста, ОРУ
2. Упражнения для совершенствование техники вбрасывания мяча ( в парах и в командах, эстафетах).
3. Подводящие упражнения для обучения передачи мяча и приёма мяча.
4. Учебная игра.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Задание -5

1. ОФП, беговая разминка футболиста, ОРУ
2. Упражнения для совершенствование техники передачи мяча и обманные движения.
3. Комплекс упражнения для обучения способам отбора мяча.
4. Обучение технике игры вратаря: основная стойка вратаря, ловля катящихся и низко летящих мячей, ловля полуввысоких мячей.
5. Учебная игра.
6. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

Задание -6

1. Беговая разминка футболиста, ОРУ
2. ОФП.
3. Совершенствование техники передачи мяча и обманные движения.
4. Подводящие упражнения для обучения отбору мяча.
5. Обучение технике игры вратаря: основная стойка вратаря, ловля катящихся и низко летящих мячей, ловля полуввысоких мячей.
6. Совершенствование техники вбрасывание мяча.
7. Учебная игра.

Задание-7

1. ОФП, беговая разминка футболиста, ОРУ
2. Упражнения для обучения способам отбора мяча.
3. Упражнение для отработки техники открывания и закрывания в футболе. Действия вратаря в игре.
4. Правила игры. Учебная игра.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

**Тема 3.7: Фитнес-аэробика**

## *Теоретическая часть*

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

В общей сложности специалисты насчитывают около 200 различных программ аэробики.

### Виды аэробики:

Аэробика классическая (базовая) - это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту поточным или серийно-поточным методом. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики - развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Степ-аэробика появилась в 90-х годах и быстро завоевала популярность. Уже в середине 90-х годов в США ею занималось около 9 млн. людей. В таких странах, как США, Германия, Дания, Швеция и

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

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

Аэробика с элементами боевых видов спорта. Большой популярностью у молодежи пользуется также аэробика с элементами бокса и кикбоксинга, ушу, дзюдо и т.п. благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развивается выносливость, ловкость, быстрота реакции, снимаются излишняя агрессивность, психическая напряженность. В рамках процесса оздоровительной тренировки с

элементами бокса можно применять специальные перчатки, груши. Наиболее популярностью в настоящее время пользуются кикбо, тайчи, карате-аэробика.

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

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

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

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

### **Основы аэробики**

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

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

### **Основные базовые шаги**

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

1) Базовый шаг. Шагом правой на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (и. п.). Выполняется на 4 счета. Аналогично с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца.

2) Шаг ноги врозь, ноги вместе. И.п. – ноги вместе, «раз» - правую (левую) ногу ставим на один край платформы, «два» - левую (правую) ногу ставим на другой край платформы, «три» - правой (левой) ногой спускаемся на пол, «четыре» - и.п.

3) Step-cross “Sc”. И.п. – ноги вместе, «раз» - правую (левую) ногу ставим на противоположный край платформы от ведущей ноги, «два» - левую (правую) ногу скрестно спереди на другой край платформы, «три» - правой (левой) ногой сходим со степа, «четыре» - и.п.

4) Mambo “Mb”. И.п. – ноги вместе на полу, «раз» - правой (левой) ногой подъем на степ, «два» - левой (правой) ногой делаем переступку на полу, «три» - правой (левой) ногой сходим с платформы назад, «четыре» - переступаем левой (правой) ногой.

5) Pivot “Pt”. Движение выполняется аналогично движению mambo , только с поворотом.

### **Силовая аэробика.**

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

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

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

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

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

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

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

### **Стретчинг в степ-аэробике**

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

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

### Основные принципы правильной тренировки:

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

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

### ***Варианты заданий к практическим занятиям для обучающихся с разным уровнем развития физических качеств и подготовки***

#### Задание -1

1. Разминка- разогревание, подготовка к напряженной и интенсивной работе.
2. Комплекс аэробных упражнений на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений, вовлечением в работу все большего количества мышечных групп.
3. Контроль и самоконтроль за физическим состоянием.

#### Задание -2

1. Подготовка тела к йогической практике, выполняя упражнения на разогрев мышц, увеличение подвижности суставов. Выполняется последовательность поз, помогающих объединить тело, дыхание и сознание.
2. Основы йоги. (Позы стоя. Позы сидя)
3. Контроль и самоконтроль за физическим состоянием

#### Задание -3

1. Разминка- разогревание, подготовка к напряженной и интенсивной работе.
2. Комплексы силовых упражнений, продолжительностью 10-15 мин, для мышц туловища, плечевого и тазового пояса, ног, способствующие укреплению мышечного корсета.
3. Использование упражнений в перемещениях собственного тела и с

дополнительными отягощениями (гантелями, амортизаторами и т.п.).

#### 4. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

##### Задание -4

1. Разминка- разогревание, подготовка к напряженной и интенсивной работе.
2. Комплексы силовых упражнений, продолжительностью 10-15 мин, для мышц туловища, плечевого и тазового пояса, ног, способствующие укреплению мышечного корсета.
3. Использование упражнений в перемещениях собственного тела и с дополнительными отягощениями (гантелями, амортизаторами и т.п.).
4. Контроль и самоконтроль за физическим состоянием

##### Задание -5

1. Техника дыхания при выполнении комплекса упражнений .
2. Степ- аэробика. Основные виды базовых шагов на степ-плат форму, движения руками, базовые шаги с движениями руками.
3. Обучение техники выполнения основным осаннам йоги.
4. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.
5. Основы релаксации.

##### Задание -6

1. Разминка - разогревание, подготовка к напряженной и интенсивной работе.
2. Основные осанны йоги.( Контрпозы, скручивания, наклоны вперед – назад)
3. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 5-10 движений.

##### Задание -7

1. Разминка - разогревание, подготовка к напряженной и интенсивной работе.
2. Комплекс упражнений для правильного дыхания при выполнении аэробных упражнений.
3. Степ- аэробика. Основные виды базовых шагов на степ-плат форму, движения руками, базовые шаги с движениями руками.
4. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

##### Задание -8

1. Упражнения: танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности, непродолжительный стрейтчинг.
2. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 10–15 движений. Партерные упражнения.
3. Основы релаксации.
4. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Задание -9

1. Разминка- разогревание, подготовка к напряженной и интенсивной работе.
2. Упражнения для обучения предварительному стрейчингу.
3. Комплекс на закрепление ранее изученных степ-шагов.
4. Упражнения на расслабление мышц в положении сидя и лёжа.
5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

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

### **Тема3.8:Атлетическая гимнастика**

#### ***Теоретическая часть***

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

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

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

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

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

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

### **Разминка.**

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

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

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

### Рекомендуется, например:

- наклон вперед из стойки с разведенными руками между фиксированными опорами;
- занесение стоп за голову до касания пола из положения лежа на спине;

- наклон вперед с касанием носков пальцами рук и пр.

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

После упражнений на растягивание в течение 5-10 мин выполняются прыжки со скакалкой, отжимания, наклоны.

### **Силовые упражнения.**

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

### **Упражнения на мышцы груди.**

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

### **Упражнения на мышцы спины.**

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

### **Упражнения на мышцы ног.**

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

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

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

### **Упражнение на мышцы бицепса.**

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

### **Упражнения на мышцы трицепса.**

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

- Проработка трицепса на тренажёре (3x8).

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

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

#### **Упражнения на ноги.**

- Становая тяга (3x20).

#### **Круговая тренировка.**

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

#### Ключевые особенности круговых тренировок:

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

#### **Заключительная часть.**

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

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

Встаньте ровно, ноги чуть шире, чем вместе, стопы и колени

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

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

Сядьте на пол, колени согните и раскройте в стороны, стопы касаются друг друга, пятки притягиваем как можно ближе к паху. Положите руки на колени и начинайте давить на них, колени сопротивляются. Удерживайте статическое напряжение 4-5 секунд. Затем максимально расслабьте ноги, руками возьмитесь за стопы, на выдохе наклоняемся грудью к стопам, сохраняя ровную линию спины. Оставайтесь в этом положении на 15-20 секунд.

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

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

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

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

рук тянем левое колено к груди. Оставайтесь в этом положении на 15-20 секунд.

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

### ***Варианты заданий к практическим занятиям для обучающихся с разным уровнем развития физических качеств и подготовки***

#### Задание-1

1. Бег в медленном темпе - б - 8 мин. Специальные беговые упражнения.
2. Упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием силовых тренажёров подвижности в суставах.
3. Комплекс упражнений направленных на тренировку вестибулярного аппарата.
4. Упражнения на мышцы трицепса, бицепса (с использованием тренажёров и грузов различного веса).
5. Упражнения на растяжку мышц выпрямляющих бедро.

#### Задание-2

Бег с преодолением различных препятствий - 3-5 мин.

1. Упражнения на разогревания мышц путём поворотов и скручивания.
2. Упражнения для мышц груди со свободными весами: гантелями, штангами.
3. Комплекс упражнений для двигательного переключения и активного отдыха, на растягивание и расслабление.
4. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Задание-3

1. Беговая разминка ,ускорения различных стартовых положений положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя).
2. Увеличение количества повторений при выполнении силовых упражнений.
3. Комплекс упражнений для тренировки вестибулярного аппарата.
4. Упражнения на восстановление дыхания, на растягивание и расслабление.

#### Задание-4

1. Упражнения в движении: подскоки на двух ногах с

- незначительным продвижением вперёд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) - 10-20 м;  
подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд - 15-20 м;  
подскоки на левой ноге с продвижением вперёд - 15-25 м.
2. Комплекс упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах.
  3. Применение релаксации для восстановления жизненных сил и энергии.
  4. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Задание-3

1. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х 10 м
2. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков). Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).
3. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса.
4. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.

#### Задание-4

1. Бег с преодолением различных препятствий - 3-5 мин.
2. Комплекс упражнений на мышцы рук. Комплекс упражнений на дельтовидные мышцы (соезиновыми эспандерами)
3. Упражнения на расслабление мышц.
4. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Задание-5

1. Бег с преодолением различных препятствий – 4-5 мин.
2. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
3. Комплексы упражнений на растягивание и расслабление.
4. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

#### Задание-6

1. Опрос по технике безопасности при работе с тренажёрами и весами.
2. Беговая разминка.
3. Упражнение на сгибание, разгибание рук от пола на трицепс. Подтягивание на перекладине хватом во внутрь. Сгибание и разгибание рук в упоре с различным положением ног (на 2 рейке, 3 –ей и т.д.) и рук, сгибание и разгибание рук в упоре сзади.

4. Комплекс упражнений для развития гибкости.  
 5. Контрольное тестирования. (Приложение 1.)

*Приложение*

*е 1.*

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

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

*Приложение*

*е 2.*

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

Испытания (тесты) по выбору							
	Кросс на 3 км	Без учета времени					
1.	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
2.	** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						
3.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	5	175
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
4.	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

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

п/ п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		бронзовы й	серебряны й	золото й	бронзовы й	серебряны й	золото й
		3	4	5	3	4	5
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол- во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре	-	-	-	9	10	16

лежа на полу (кол-во раз)							
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
Кросс на 3 км	Без учета времени			Без учета времени			
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30	
Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями						
<p>При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.</p>							

### *Приложение 3*

#### **Темы рефератов.**

1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные

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

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

## Список рекомендуемой литературы

### Основная литература

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г - Москва: КноРус, 2020. - 216 с.  
<https://www.book.ru/book/919382>

### Дополнительная литература

1. Физическая культура (СПО). Учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с.  
<https://www.book.ru/book/926242>
1. Информационно-библиотечная система Знаниум - <http://new.znanium.com/>
2. Информационно-библиотечная система Book- <https://www.book.ru>