Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
А.И.Колесниченко

Подписано цифровой подписью: Колесниченко Андрей Игоревич
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 21 Март 2025 г. 13:20:16
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Федеральное казначейство

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методическое пособие для выполнения самостоятельных работ
по специальности
11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов
МО- 11 02 03-ОГСЭ.04 .СР

РАЗРАБОТЧИК Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ Марисенков В.Я.

ГОД РАЗРАБОТКИ 2022

ГОД ОБНОВЛЕНИЯ 2025

Содержание

Введение 3
Перечень самостоятельных работ 6
III семестр 7
Самостоятельное занятие №1 Правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями 7
Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах 11
Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры 15
Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических знаний по гимнастике 20
Самостоятельная работа №5«Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой» . 29
Самостоятельная работа №6. Изучение правил по волейболу. 30
Самостоятельная работа №7. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний» 42
IV семестр 44
Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол 44
Самостоятельная работа №2: Правила игры в баскетбол 53
Самостоятельная работа №4: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики ... 66
Самостоятельная работа №5: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья. 67
Самостоятельная работа №6: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании» 69
Самостоятельная работа №7: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания» 70
V семестр 72
Самостоятельная работа №1 Совершенствование техники бега 72
Самостоятельная работа №2 Оздоровительный бег 81
Самостоятельная работа № 3: Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести» 84
Самостоятельная работа №4 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости» 86
Самостоятельная работа №5: Развитие силы и силовой выносливости 87
Самостоятельная работа №6 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты» 89
Самостоятельная работа №7: Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике 90
Самостоятельная работа №8 Гимнастика атлетическая 96
VI семестр 106
Самостоятельная работа № 1 Изучение правил и техник игры в футбол 106
Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка 112
Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта 120
Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств» 122
Самостоятельная работа № 5.Летние олимпийские виды спорта 125
Самостоятельная работа №6 Бадминтон 128
Самостоятельная работа № 7«Скейтборд» 132
Самостоятельная работа №8 «Настольный теннис» 137
Самостоятельная работа № 9«Дартс» 139
IIX семестр 142
Самостоятельная работа №1 Плавание. Способы. Техника безопасности 142
Самостоятельная работа № 2. Понятие телосложения и характеристика го основных типов 152
Самостоятельная работа № 3 Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений 155
Самостоятельная работа №4. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение 159
Самостоятельная работа № 5 «Укачивание, его профилактика и лечение» 162
Самостоятельная работа № 6 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков». 168

Введение

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины *ОГСЭ.04 «Физическая культура»* по специальности 11.02.03. «Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов»

Самостоятельная работа – это деятельность обучающихся в процессе обучения и во внеаудиторное время, выполняемая по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

На самостоятельную внеаудиторную работу по дисциплине *ОГСЭ.04 «Физическая культура»* отведено 154 *академических часа.*

Цель внеаудиторной самостоятельной работы;

- формирование профессиональных компетенций согласно ФГОС.

- закрепить знания и умения по темам и разделам дисциплины;

- расширить знания по отдельным темам;

- формировать умения самостоятельного изучения элементов дисциплины, пользоваться дополнительной и учебной литературой, интернетом;

- развитие самостоятельности, организованности, ответственности;

- работать над формированием общих и профессиональных компетенций, необходимых для работы в данной специальности.

Выполнение самостоятельных работ способствует формированию у студентов следующих компетенций:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется в виде *реферата, доклада.*

Критериями оценки результатов самостоятельной работы являются:

- уровень усвоения учебного материала;

- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач в повседневной жизни;

- обоснованность и чёткость изложения ответа;

- оформление материала в соответствии с требованиями.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается, как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплины в соответствии с ФГОС СПО.

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС. В программе «Физическая культура» достойное место отведено занятиям баскетболом, волейболом, лёгкой атлетикой, гимнастикой, которые способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических и морально-волевых качеств занимающихся Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта. Выполнение домашнего задания – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

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

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

заболевания. Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно для студентов, имеющих медицинские показания, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой, при выполнении комплексов физических упражнений необходимо студентам знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма. Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма. Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Студенты освобождаются от участия в соревнованиях, но могут привлекаться в качестве судей и их помощников во время проведения спортивных мероприятий. При сдаче контрольных тестов учитывается их диагноз, таким образом, главное для студентов – это систематические занятия физическими упражнениями в зависимости от диагноза.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках колледжа, а также в городских, областных соревнованиях по различным видам спорта. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия колледжа, такие как: Спартакиада нового набора, и Спартакиада отделений, легкоатлетический кросс, соревнования по видам спорта, «День здоровья» и другие, способствуют формированию здорового образа жизни студентов, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией. Подготовка письменных работ по дисциплине «Физическая культура» (рефераты, доклады) – важный аспект самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»

Итоговая оценка по дисциплине выставляется с учётом результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы.

Перечень самостоятельных работ

№	Тема самостоятельной работы	Кол-во часов
III семестр		**32**
1	***Самостоятельная работа №1*** *Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом*	*4*
2	***Самостоятельная работа №2.*** *Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах*	*4*
3	***Самостоятельная работа №3*** *Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»*	*4*
4	***Самостоятельная работа №4:*** *Закрепление теоретических знаний по гимнастике*	5
5	***Самостоятельная работа №5****«Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»*	5
6	***Самостоятельная работа №6****. Изучение правил по волейболу.*	5
7	***Самостоятельная работа №7.*** *«Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»*	5
Итого за семестр		**32**
IV семестр		**36**
8	***Самостоятельная работа №1****: Изучение правил игры в баскетбол*	5
9	***Самостоятельная работа №2:*** *Правила игры в баскетбол.*	5
10	***Самостоятельная работа №3****: Правила судейства соревнований по баскетболу.*	5
11	***Самостоятельная работа №4****: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики*	*5*
13	***Самостоятельная работа №5:*** *ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.*	*5*
13	***Самостоятельная работа №6:*** *Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»*	*5*
14	***Самостоятельная работа №7:*** *Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»*	*6*
Итого за семестр		**36**
V семестр		**33**
15	***Самостоятельная работа №1*** *Совершенствование техники бега.*	4
16	***Самостоятельная работа №2*** *Оздоровительный бег*	4
17	***Самостоятельная работа № 3:****Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»*	4
18	***Самостоятельная работа №4*** *Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»*	4
19	***Самостоятельная работа №5:*** *Развитие силы и силовой выносливости.*	4
20	***Самостоятельная работа №6*** *Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»*	4
21	***Самостоятельная работа №7:*** *Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике.*	5
22	***Самостоятельная работа №8*** *Гимнастика атлетическая*	4
Итого за семестр		***33***
VI семестр		**28**
23	***Самостоятельная работа №1****: Изучение правил игры в футбол*	2
24	**Самостоятельная работа № 2** *Зимние виды спорта. Лыжная подготовка*	2
25	**Самостоятельная работа №3.** *Олимпийские зимние виды спорта*	2
26	**Самостоятельная работа №** *4 «Элементы единоборств»*	2
27	**Самостоятельная работа №5** Летние олимпийские виды спорта	4
28	**Самостоятельная работа № 6***« Настольный теннис»*	2
29	***Самостоятельная работа № 7*** *«Плавание. Способы. Техника безопасности».*	2
30	***Самостоятельная работа № 8*** *«Понятие телосложения и характеристика его основных типов»*	2
31	***Самостоятельная работа №9*** *«Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»*	2
32	***Самостоятельная работа №10*** *«Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»*	2
33	***Самостоятельная работа №11*** *«Укачивание, его профилактика и лечение»*	2
34	***Самостоятельная работа №12*** *«Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».*	2
Итого за семестр		**28**
Итого по дисциплине		**154**

III семестр

Самостоятельное занятие №1 Правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями

Цель: Изучение правил поведения и техники безопасности для предупреждения травматизма

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 02,03,06,08.:** Обучающийся сможет правильно организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Методические указания

От соблюдения правил поведения на физкультурных занятиях зависит здоровье и даже жизнь занимающихся. Имеющееся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тяжелых травм и увечий. Доказано, что число травм превышает подобный показатель в свободное время. При этом половина всех травм приходится на уроки физической культуры. Ежегодно на занятиях физической культурой и спортом получают травмы десятки тысяч учащихся. Факторами риска являются такие снаряды, как конь, козел, подкидные мостики, а также поврежденные маты и др. Одной из причин травматизма является стремление слабых учащихся не уступить своим более сильным и ловким сверстникам. Знание правил поведения и техники безопасности, формирование установки на их выполнение снижают травмоопасность занятий в спортивных залах и на спортивных площадках не только на уроках, но и в свободное время.

Существуют основные **общие правила поведения на занятиях физической культурой,** которые нужно усвоить всем обучающимся. Согласно им каждый учащийся обязан:

- добросовестно овладевать знаниями, практическими навыками и умениями по предмету «Физическая культура»;
- не опаздывать на учебные занятия и не пропускать их без уважительной причины;
- своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды педагога;

- строго выполнять на занятиях установленные правила для занятий.
- строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, а также требования, предъявляемые к спортивной форме (одежде), быть всегда опрятно одетым и аккуратно постриженным;
- соблюдать чистоту в раздевалке, на спортивной площадке, в спортивном зале;
- беречь спортивный инвентарь и оборудование;
- показывать пример высокой дисциплинированности;
- не приступать к выполнению упражнений на снарядах без разрешения педагога;
- не отвлекать от работы своих одногруппников, не заниматься делами, не относящимися к учебно-воспитательному процессу.
- Чтобы исключить травматизм при занятиях отдельными видами спорта, входящими в Комплексную программу физического воспитания, нужно строго соблюдать соответствующие правила техники безопасности.

На уроках физической культуры необходимо выполнять следующие основные **правила техники безопасности:** не нарушать организацию урока

- быть внимательным, сосредоточенным при выполнении упражнений;
- не забегать на соседнюю дорожку, не финишировать прыжком;
- при групповом старте не толкаться, не наступать на пятки;
- метать мяч, гранату в определенном педагогом секторе и по команде. Не ходить за снарядом в поле без разрешения учителя;
- не выполнять сложные упражнения на гимнастических снарядах без страховки и помощи;
- не выполнять опорный прыжок без страховки педагогом;
- не приземляться на соединение матов;
- не бить по мячу кулаком;
- не играть на скользком полу;
- прекращать игру, если на поле под ногами лишние мячи;
- избегать столкновений;
- следить за признаками обморожений;
- уступать лыжню при обгоне;
- не спускаться на лыжах рядом с деревьями, кустами, камнями, в перекрестном направлении и не останавливаться у подножия горы.

Профилактика травматизма — одна из важнейших задач современного общества. Профилактика — это комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение различных причин заболеваний, травматизма, повышение защитных сил организма.

Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями, следующие:

- полноценная разминка (разминка повышает функциональное состояние центральной нервной системы, улучшает проводимость нервных импульсов, разогревает мышцы и суставы);
- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещенность, вентиляция, подбор и подгонка спортивного инвентаря и снарядов и др.). Занимающиеся должны соблюдать гигиенические требования к одежде и обуви, которые вытекают из специфики вида спорта *(одежда* должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений, хорошо впитывать пот и пропускать воздух; *обувь* должна соответствовать виду спорта. Она должна хорошо облегать ногу, плотно на ней удерживаться. Лучшей обувью для большинства видов спорта считается кожаная);
- соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, состояние здоровья, строго следовать правилу «от простого к сложному, от известного к неизвестному», соблюдать систематичность занятий и т. п.);

проверка мест занятий (не допускается близкое расположение спортивного оборудования друг к другу, нельзя заниматься на неровных, скользких покрытиях);

проверка инвентаря и оборудования (нельзя заниматься, если оборудование неисправно, в нем имеются надломы, крепление непрочно, высокая степень изношенности и т. п.); правильный подбор упражнений (нельзя использовать для развития физических качеств технически плохо освоенные упражнения, выполнять их в незнакомых, нестандартных условиях); контроль за правильным выполнением упражнений (например, нельзя приземляться в прыжках на прямые ноги).

При занятиях физическими упражнениями необходимо соблюдать следующие основные **санитарно-гигиенические требования:**

состояние мест занятий должно соответствовать гигиеническим нормам;

инвентарь и спортивное оборудование должны быть исправны;

- занимающимися должны соблюдаться правила личной гигиены; погодные условия должны соответствовать основным гигиеническим требованиям;
- необходимо учитывать экологическую обстановку в районе места занятий физическими упражнениями;
- у занимающихся должна быть соответствующая условиям занятий спортивная одежда и обувь;
- необходимо обеспечить возможность принятия водных процедур после занятий физическими упражнениями.

Изучение правил поведения на занятиях по физической культуре осуществляется в течение всего периода обучения. Чтобы травматизма на уроках физической культуры стало меньше, перед началом новой темы проводится инструктаж по технике безопасности.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите основные правила поведения на уроках физической культуры.
2. Расскажите об основных правилах техники безопасности на физ-культурных занятиях.
3. Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма.
4. Какие санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?

Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах

Цель: получение знаний о способах оказании первой помощи при травмах и ушибах при занятии спортом. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся ОК 02,03,06,08. ОК 02,03,06,08.

Методические указания:

Существующие травмы и повреждения при занятиях физкультурой и спортом возникают в результате нарушения ряда правил. Запомните основные из них, чтобы избежать травматизма.

Используйте специальные защитные и профилактические средства. Например, при занятии гимнастикой иногда бывают срывы мозолей на ладонной поверхности кисти, поэтому для гимнастов большое значение имеет уход за кожей ладоней. Получили распространение введенные в практику гимнастами накладки на ладони из тонкой кожи или марли.

Следует обращать серьезное внимание на обувь, на состояние шипов на подошве, не забывать подкладывать в туфлю под пятку прокладку из губки.

При занятиях лыжами особое внимание следует обратить на приспособления от отморожения. К их числу относятся наушники, теплые, но не толстые чехлы на носки, байковые бандажи на область половых органов.

Учитывайте метеорологические факторы во время уроков и соревнований. Например, при сильном морозе, ветре увеличивается опасность отморожения при занятиях всеми зимними видами спорта. В этих условиях необходимо использовать средства предупреждения: утепление отдельных участков, смазывание кожи специальными мазями и т. д.

Играйте по правилам, иными словами, не применяйте запрещенных, опасных, грубых приемов. Правила проведения соревнований предусматривают запрещение приемов, которые могут нанести физический вред противнику. Одним из действенных методов в борьбе с недозволенными приемами является овладение техникой игры. Наиболее часто к применению грубых приемов прибегают из-за

технической неподготовленности, при невозможности победить противника в честной спортивной борьбе.

Каждый должен научиться простейшим приемам и правилам оказания первой помощи при травмах.

Ушибы, растяжения. При ударе о твердый предмет или падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, синяка. Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин 3—4 раза.

При ушибе носа**,** сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Необходимо голову слегка наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10—15 мин, а также использовать холод.

При ушибе головы пострадавшему необходимо обеспечить покой в горизонтальном положении. При транспортировке его нужно уложить на спину, подложив под голову подушку или любой другой предмет, предохраняющий голову от сотрясения. Нельзя разрешать пострадавшему при этой травме идти в больницу самостоятельно без сопровождения.

Переломы, вывихи. Основными признаками перелома являются: резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности. При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей в суставах. При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя самим вправлять поврежденное место, тянуть за него. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины (или другого подручного твердого материала), чтобы она захватила суставы ниже и выше места повреждения.

При переломе костей голени две шины укладываются по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой.

Ранения. При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоко лежащих тканей. Оказывая помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего

к врачу. При кровотечении из конечности в виде капель или ровной непрерывной струи достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты, и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При обильном кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если кровотечение на руке или ноге, то после прижатия максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5 — 10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 ч 30 мин.

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками, прикладывать или перевязывать нестерильной повязкой. Рану смазывают йодом по краям, накрывают стерильным тампоном и перевязывают таким же бинтом.

Утопление. После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и освободить дыхательные пути от воды, положив его на живот. Став на колено, положить пострадавшего на бедро ноги, упираясь ему в живот и нижнюю часть грудной клетки, чтобы его голова была ниже грудной клетки. Несколькими энергичными движениями надавить на грудную клетку в области нижних ребер, чтобы освободить трахею и бронхи от воды. Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать делать искусственное дыхание. Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

Отморожение. Признаки отморожения — онемение поврежденной части тела, побледнение, посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль. При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение, разведенным спиртом растереть ему побелевшее место до появления чувствительности кожи, напоить горячим чаем. Если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок, растирать ее нельзя. Необходимо ее протереть спиртовым раствором и наложить сухую стерильную повязку.

Солнечный и тепловой удар. При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем бледнеет, повышается температура, могут появиться судороги, может наступить потеря сознания. Для оказания первой помощи необходимо перенести

пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, следует начать делать искусственное дыхание.

Искусственное дыхание. Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, рот прикрывают марлевой салфеткой, носовым платком или другим неплотным материалом и вдувают воздух.

Важно сохранить ритм вдоха: вдувают воздух в рот 20—25 раз/мин. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдувают воздух через зубы или нос. При

Непрямой массаж сердца. Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область груди так, чтобы основание ладони приходилось на 2 пальца выше мечевидного отростка. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50—70 толчков в минуту. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия «скорой помощи».

Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно — два вдувания в легкие чередуются с 15 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); одно вдувание после 5 толчков на грудину (если это делают двое).

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите виды травматизма.

2. Каковы причины травматизма при занятиях физическими упражнениями?

3. Как правильно оказать помощь при ушибах и растяжениях?

4. В чем выражается первая помощь при утоплении?

5. Чем характеризуется солнечный и тепловой удар?

Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры

Цель: формирование негативного отношения к вредным привычкам. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Задание: Подготовить реферат на тему «ЗОЖ»

Методические указания:

У каждого человека есть свой набор тех или иных привычек. Их можно разделить на полезные, бесполезные и вредные.

Вредные привычки опасны для здоровья отдельного человека и общества в целом. В них отражается влияние наследственности, воспитания, образования и культуры человека. Основными вредными привычками являются наркомания, алкоголизм и табакокурение.

Наркомания

В последние годы в России наркомания приобретает масштабы национальной трагедии. Она затрагивает прежде всего молодое поколение.

Существует ряд проблемных ситуаций, которые увеличивают вероятность приобщения к наркотикам: разлад и скандалы в семье, один из родителей или оба — наркоманы, безучастное или равнодушное отношение родителей к своему ребенку, влияние друзей-наркоманов, доступность наркотиков, чувства тревоги, страха, одиночества.

Выделяют целый комплекс причин употребления наркотических веществ. Большое значение имеют биологические, психологические, культурные, религиозные, этические, политические, экономические и социальные факторы. Проблема наркомании сочетает в себе все факторы, вместе взятые.

У каждого человека отношение к наркотикам очень индивидуально. Ученые выделяют ряд типичных ситуаций, при которых происходит первое знакомство с наркотиками.

Среди разнообразных черт личности человека одна из наиболее значимых — любопытство. Так происходит первое знакомство с тем или иным наркотиком.

Большинство на этом и останавливается, но для некоторых прием наркотиков становится образом жизни.

В компании молодых людей есть лидеры и аутсайдеры, сильные и слабые. Многие в ущерб своим взглядам и убеждениям, чтобы не отстать от других, пробуют наркотики.

Некоторые люди в силу индивидуальных особенностей испытывают необходимость в употреблении наркотического вещества не только из-за психической, но и из-за физиологической зависимости.

Какой же вред молодому человеку наносит употребление наркотиков?

Одноразовое употребление наркотика создает реальные предпосылки для систематического употребления наркотиков.

Систематическое употребление наркотиков для подростка неизбежно приводит к развитию непреодолимой зависимости, как психической, так и физиологической.

Употребление наркотиков создает предпосылки для отчуждения от сверстников, отдаления от прежних друзей.

Наркомания, как правило, сопровождается воровством, проституцией и преступлением.

Лечение наркоманов — это не только медицинская проблема в чистом виде. Прежде всего это проблема государственная.

Алкоголизм

Алкоголизм в России был и остается национальной трагедией. В императорской России сухой закон был введен, когда потребление алкоголя на душу населения составляло 4,5 л в год. А сегодня на одного человека от новорожденного до глубокого старика приходится 14 л алкогольных напитков в год.

Употребление алкоголя связано с самыми разными событиями: радостными и печальными, нередко алкоголь употребляется без всякого повода, чтобы повысить настроение или уйти от реальности.

Злоупотребление алкоголем всегда оказывает разрушающее действие на организм. Химическое вещество, составляющее основу алкогольных напитков, — этиловый спирт. Попав в организм, спирт очень быстро всасывается и разносится по всему организму.

На скорость всасывания существенное влияние оказывает заполненность желудка. Употребление алкоголя натощак резко ускоряет его поступление в кровь, а при наличии пищи скорость всасывания замедляется. Если запивать алкоголь газированной водой, то процесс всасывания, напротив, ускоряется.

Уровень алкоголя в крови человека связан с его массой. Чем больше масса, тем меньше концентрация алкоголя в крови при одинаковом количестве принятого алкогольного напитка. Другим очень важным фактором, определяющим концентрацию алкоголя в крови, является время, прошедшее с момента употребления. Скорость выведения алкоголя из организма у всех людей разная.

Алкоголь вызывает быстрое привыкание организма. Чтобы получить один и тот же эффект, доза алкоголя со временем увеличивается. Алкоголь оказывает разрушающее действие на весь организм. Однако наиболее сильно страдают нервная, иммунная, пищеварительная и половая системы.

Систематическое употребление алкоголя в больших дозах оказывает разрушающее действие на репродуктивные органы и у мужчин, и у женщин.

Особенно опасно употребление алкоголя за рулем.

Употребление алкоголя в значительном количестве приводит к серьезным нарушениям в состоянии здоровья. От алкогольной зависимости можно избавиться, но при одном условии — сильное, осознанное желание самого пьющего.

Табакокурение

В XVI в. испанцы завезли табак из Южной Америки в Европу. Первоначально его жевали и нюхали, потом стали использовать для курения. Табакокурение — одна из самых распространенных вредных привычек. Есть страны, где курят около 50% мужчин и 25% женщин.

Известно более 60 разновидностей табака. Его листья содержат большое количество химических соединений: белки, углеводы, аммиак, азот, никотин, смолы, эфирные масла, мышьяк, никель, свинец, кадмий, хром.

Табачный дым содержит никотин, угарный газ, аммиак, синильную кислоту, цианистый водород, ацетон и значительное количество веществ, вызывающих образование злокачественных опухолей. Горящая сигарета — своего рода фабрика по производству более 4 тыс. различных химических соединений, и ни одно из них не приносит пользы организму человека

Угарный газ, образующийся при горении табака, в 300 раз быстрее растворяется в крови курильщика, чем кислород. Это приводит к кислородному голоданию организма, от чего страдает прежде всего сердце. В табачном дыме содержится большое количество радиоактивных веществ, которые могут вызвать образование раковых опухолей.

Продолжительность жизни курильщиков на 7—15 лет меньше, чем некурящих. Подсчитано, что курение является причиной 90% случаев смерти от рака легких.

От воздействия табачного дыма сигарет страдает прежде всего легочная система: воздухоносные пути и легочная ткань. Некоторые ингредиенты табачного дыма растворяются в слюне и с ней попадают в желудок. Поэтому у курильщиков язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки наблюдается в 10 раз чаще, чем у некурящих.

Особенно неблагоприятно систематическое отравление табачным дымом сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы. У всех курильщиков частота сердечных сокращений выше, чем у некурящих. Следовательно, время отдыха сердца сокращается в 2—2,5 раза. У курильщиков в 12—13 раз чаще встречаются заболевания сердца: сердечная недостаточность, стенокардия, инфаркт миокарда, сужение сосудов. Особенно такому пагубному влиянию подвержен организм девушек.

Курение может быть не только активным, но и пассивным. Некурящий человек, находясь в помещении с курильщиком в течение только одного часа, по существу, каждый раз «выкуривает» половину сигареты. У него наблюдаются негативные изменения деятельности нервной системы, нарушается состав крови, деятельность сердечно-сосудистой, эндокринной и выделительной систем.

Отказ от курения сразу же уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний легких. Чтобы бросить курить, надо очень этого захотеть.

Занятия физической культурой и спортом оказывают большую помощь в ограждении молодежи от вредных привычек. Регулярные и разносторонние занятия снимают у молодого человека комплексы неполноценности, придают уверенность в себе, что позволяет ему активно противостоять вредным привычкам, аморальному и безнравственному образу жизни. Спорт и физкультура помогают успешно решать

задачи по самовоспитанию и саморазвитию личности, эффективно познавать свои физические и духовные возможности.

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, обоснование выбора темы реферата, перечисление рассматриваемых вопросов, плана реферата).
2. Основная часть
3. Заключение, **включает в себя пропаганду спорта и ЗОЖ**
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Вопросы для самоконтроля:

1. Принципы здорового образа жизни.

2. Роль физических упражнений для здоровья юношеского организма.

3. Питание влияющее на здоровье человека.

4. Значение закаливания для организма человека.

5. Влияние вредных привычек на организм.

6. Каково влияние табакокурения на организм человека?

7. В чем значимость занятий физическими упражнениями для отвлечение молодежи от вредных привычек?

Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических знаний по гимнастике

Цель: Закрепить полученные знания по гимнастике . Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические указания:

Подготовиться самостоятельно к сдаче нормативов по атлетической гимнастике через участие в соревнованиях и состязаниях в спортивных секциях колледжа и города Калининграда и ответить на вопросы теста

Вопросы для самоконтроля и закрепления темы

1. . Гимнастика - ЭТО...

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. Методы — это.....

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. Выбери пропущенное слово.

В школе основная. включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

6. Выбери пропущенное слово.

Гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

А) Французская

Б) Железная

В) Женская

Г) Мужская

7. Атлетическая гимнастика — это

А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

В) Прекрасное средство развития ловкости

Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения**. Что за вид спорта?**

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. **Что за вид спорта?**

А) Легкая атлетика

Б) Художественная гимнастика

В) Плавание

Г) Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

А) Спортивная аэробика

Б) Спортивная акробатика

В) Волейбол

Г) Легкая атлетика

11. Выбери пропущенный текст.

Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета _____, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

А) страшного познания и удара в лоб

Б) познания и практической деятельности

В) познания и умственной деятельности

Г) познания и быть терпеливым

12. Выбери пропущенный текст.

Методика преподавания гимнастики является частью _____.., изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

А) методики нравственного воспитания

Б) спортивной одежды

В) методики физического воспитания

Г) утренней гимнастики

13. Выбери пропущенный текст.

Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других

восстанавливающих средств, а также _____ и др.

А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники

Б) столовой, кухни, ножа, вилки

В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

14. История гимнастики — это…

А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условии жизни людей

Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

15. Гимнастическая терминология — это...

А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

16. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...

А) Формулой

Б) Термином

В) Снарядом

17. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

А) формированность, развитие, совершенствование

Б) краткость, точность, доступность

В) признательность, отрицательность

18. Выбери способы образования терминов.

А) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

Б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

В) а) использование корней слог, б) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

19. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...

А) условную и знаковую

Б) простую и сложную

В) очень простую и очень сложную

Г) моделирующую и программную

20. Расшифруйте смешанную запись и.п.

А) индивидуальный предприниматель

Б) идеальный прыгун

В) исходное положение

Г) индекс Пинье

21. Расшифруйте смешанную запись о.с.

А) основной стиль

Б) очень серьезный

В) очень сильный

Г) основная стойка

22. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.

А) вьетнамская жаба, вьетнамский жук

Б) верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев

В) верхний желудок, нижний желудок

26. Выбери пропущенное слово.

Графическая запись представляет собой _____ в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

А) положение

Б) графику

В) изображение

Г) идеал

23. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

А) 1.Исходное положение.2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения

Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения

В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

24. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, _____сотрясение мозга и др.

А) рвоты, удары, улыбка, радость

Б) обрывание волос, облысение, головокружение

В) обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы

25. Выбери пропущенный текст.

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе_____

А) учебных занятий и соревнований

Б) умывания и баньки

В) химических разработок

Г) прогулки

26. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

А) страховкой

Б) вниманием

В) опасность

Г) объяснением

27. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют…

А) Жизненным фактором

Б) Спортивной метрологией

В) Врачебным контролем

Г) Физиологие

28. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.

А) Внимание

Б) Дисциплина

В) Самоконтроль

Г) Поведение

29. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.

А) Самоконтроль

Б) Неуклонность

В) Дисциплинированность

Г) Хулиганство

30. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение …….

А) техники

Б) движения

В) упражнения

Г) тактики

31. Это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

А) Техника гимнастического упражнения

Б) Техника двигательных действий

32. Выбери пропущенный текст.

_____представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи

А) Техника владения двигательного действия

Б) Техника исполнения гимнастического упражнения

33. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют…

А) Статическими

Б) Двигательными

В) Скоростными

Г) Ускоренными

34. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют…

А) Быстрыми

Б) Динамическими

В) Ускоренными

Г) Взрывными

35. Методика – это…

А) Совокупность упражнений и дозировок

Б) Совокупность двигательных действий и физических качеств

В) Совокупность элементов и снарядов

Г) Совокупность средств и методов

36. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.

А) Навык

Б) Умение

В) Ощущение

Г) Чувства

Самостоятельная работа №5«Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»

Цель:

1. Самостоятельно изучить принципы методов контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся ОК 02,03,06,08.

Методические указания : Самостоятельно подготовить реферат на тему «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, обоснование выбора темы реферата, перечисление рассматриваемых вопросов, плана реферата).
2. Основная часть
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Вопросы для самоконтроля:

1. Раскрыть основные методы контроля и самоконтроля при занятиях гимнастикой.

2. Значения самоконтроля при занятиях гимнастикой.

3. Учёт основных признаков переутомления при занятиях гимнастикой.

4. Педагогический контроль.

5. Врачебный контроль.

Самостоятельная работа №6. Изучение правил по волейболу.

Цель: 1.Самостоятельно изучить правила игры в волейбол для дальнейшего применения на практике. Прививать любовь к волейболу. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Порядок выполнения работы: Выучить правила игры по волейболу.

Методические указания:

Правило техники безопасности

Занятия должны проходить на сухой площадке.

При обучении нападающему удару необходимо провести специальную разминку, следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу.

Перед отработкой защитных действий необходимо научиться технике всех способов падения и приземления.

Перед изучением технических приемов обязательно проделать несколько физических упражнений типа разминки. Перед игрой обязательна хорошая разминка всех групп мышц и суставов.

Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

Совершенствование техники приема и передач мяча, для студентов 2-3 курса.

Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Занимающийся (рис. 1), находящийся в средней или низкой стойке, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча, делает выпад в сторону летящего мяча и одновременно опускает туловище к бедру опорной ноги. Далее смещает туловище за опору, подбивает мяч и, отталкиваясь сзадистоящей ногой, приземляется на бедро и таз с последующим перекатом на спину.

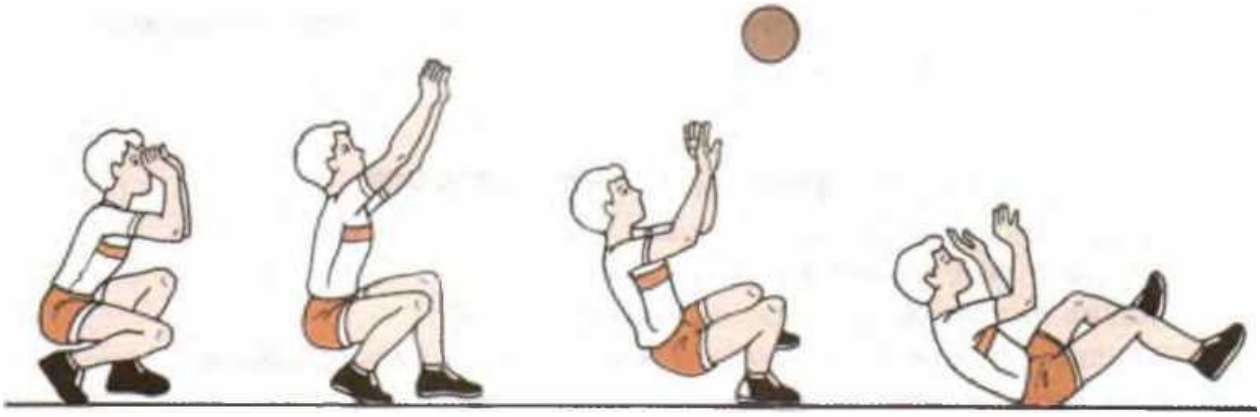


Рис. 1. Прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину

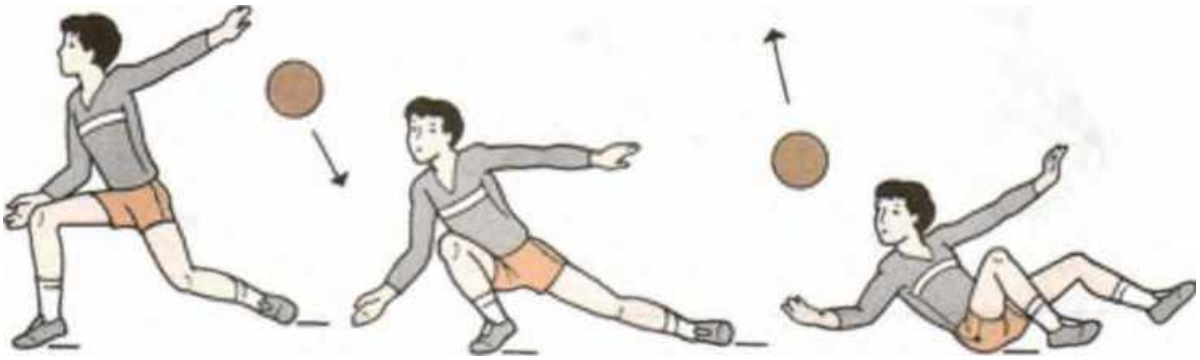


Рис. 10. Прием мяча одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину

Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (рис. 2). Этот прием применяют чаще девушки. После перемещения делают выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку и разгибая опорную ногу, производят удар по мячу и затем приземляются на бедро и перекатываются на спину.

Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе применяют в основном юноши. Игрок как бы ныряет под мяч, после отбива мяча руки касаются площадки и амортизируют касание грудью за счет

сгибания рук, ноги сгибаются в коленях, туловище прогибается, руки после отталкивания вперед убирают вдоль туловища.

Упражнения для совершенствования

Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину.

Шагом вперед принять низкое и. п. — падение назад с перекатом на спину.

Из средней стойки выпад в сторону с последующим падением- перекатом на спину.

• Занимающиеся в парах стоят друг против друга. Один принимает низкое и. п. для передачи мяча сверху двумя руками, другой на-брасывает ему мяч. Первый возвращает мяч партнеру передачей мяча сверху с последующим падением-перекатом на спину.

Передача мяча сверху двумя руками.

Надо хорошо освоить передачу сверху двумя руками вперед, над собой и назад. Передачу выполняют в опорном положении и в прыжке. Передачи различают по расстоянию (средние, короткие и длинные) и по высоте (средние, низкие и высокие). Передачей мяч направляется для нападающего удара. Качество передачи зависит от своевременного принятия стойки, руки встречаются с мячом вверху над лицом. За счет согласованного движения рук, туловища и ног мячу придается нужное направление. Чем больше расстояние и высота передачи, тем более активно разгибаются ноги.

При передаче назад кисти располагаются тыльной стороной над го-ловой, руки разгибаются в локтях, а туловище разгибается вверх-назад. Передачу в прыжке применяют на своей стороне площадки, чтобы со-кратить время передачи на удар и через сетку. Передача выполняется в высшей точке прыжка активным движением рук.

Совершенствование техники подач мяча Верхняя прямая подача. Она может выполняться в двух вариантах: с вращением мяча и без вращения (планирующая).

Верхняя прямая подача с вращением. и. п.— стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую руку занимающийся

отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону — вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

Упражнения для совершенствования

- Подбрасывание мяча одной рукой вверх и замах бьющей рукой.
- Подбрасывание мяча и ловля его в момент удара.
- Верхняя прямая подача в стенку с расстояния 7—9 м не ниже ли¬нии, проведенной на уровне верхнего края сетки.
- Подача мяча через сетку с расстояния 7—9 м от нее.
- Выполнение верхних подач мяча с расстояния 7—9 м от сетки в правую (левую) часть площадки.

Совершенствование техники нападающего удара

Прямой нападающий удар (состоит из разбега, прыжка, удара по мячу, приземления. Разбег выполняется с двух-трех шагов. В момент постановки ноги в последнем шаге руки отведены назад, и с приставлением другой ноги руки резко идут вниз-вперед, а затем вверх одновременно с отталкиванием ногами и последующим замахом. В замахе правая рука идет вверх-назад, левая задерживается на уровне плеча. Удар производится в высшей точке прыжка. При этом правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед. Кисть накладывается на мяч сзади-сверху. После удара игрок приземляется на согнутые ноги.

Нападающий удар с переводом. Отличительной особенностью этого удара является то, что направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега. Такие нападающие удары бывают с поворотом туловища и без поворота (с переводом рукой). В обоих вариантах перевод мяча может выполняться как в левую, так и в правую сторону.

В технике нападающего удара с поворотом туловища выделяют три фазы: первая — выполнение подготовительных действий (разбег, прыжок, замах), как и при

обычном ударе. При ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока); при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его). Вторая — поворот тела в безопорном положении вправо или влево. Третья — выполнение нападающего удара в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

При нападающем ударе без поворота туловища (с переводом рукой) подготовительная фаза такая же, как и в ударе по ходу. При переводе мяча вправо руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Правое плечо при этом несколько поднимается, левое — опускается. При переводе мяча влево рука движется по дуге вперед-вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху- справа.

Упражнения для совершенствования

- Имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо (вле¬во) при наличии одиночного блока.
- Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания при наличии одиночного блока.

Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.

- То же, что в упражнениях 1, 2, 3, 4, но нападающий удар выполняется без поворота туловища (с переводом рукой).

Совершенствование техники защитных действий

Блокирование. Блокирование, выполненное одним игроком, называют индивидуальным, а двумя или тремя игроками — групповым. Индивидуальное и групповое блокирование подразделяется на зонное (закрывается определенная зона площадки) и ловящее (закрывается предполагаемое направление полета мяча после нападающего удара).

Индивидуальное блокирование. И. п. — ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях, руки полусогнуты, локти опущены вниз, кисти расположены параллельно сетке (пальцы разведены). Определив предполагаемое место нападающего удара, игрок быстро перемещается и, останавливаясь стопорящим шагом, принимает положение, из которого выполняет блокирование. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук

блокирующий выпрыгивает вверх, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, затем выпрямляет их. Пальцы вынесенных вверх рук разведены, кисти направлены и расположены над сеткой так, чтобы между ними не мог пролететь мяч после нападающего удара соперника. После постановки блока игрок опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе полусогнутые ноги.

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

■ В парах. Занимающиеся располагаются по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч выше верхнего троса сетки. Другой, стоя на скамейке, выносит руки над сеткой и отталкивает мяч на противоположную площадку.

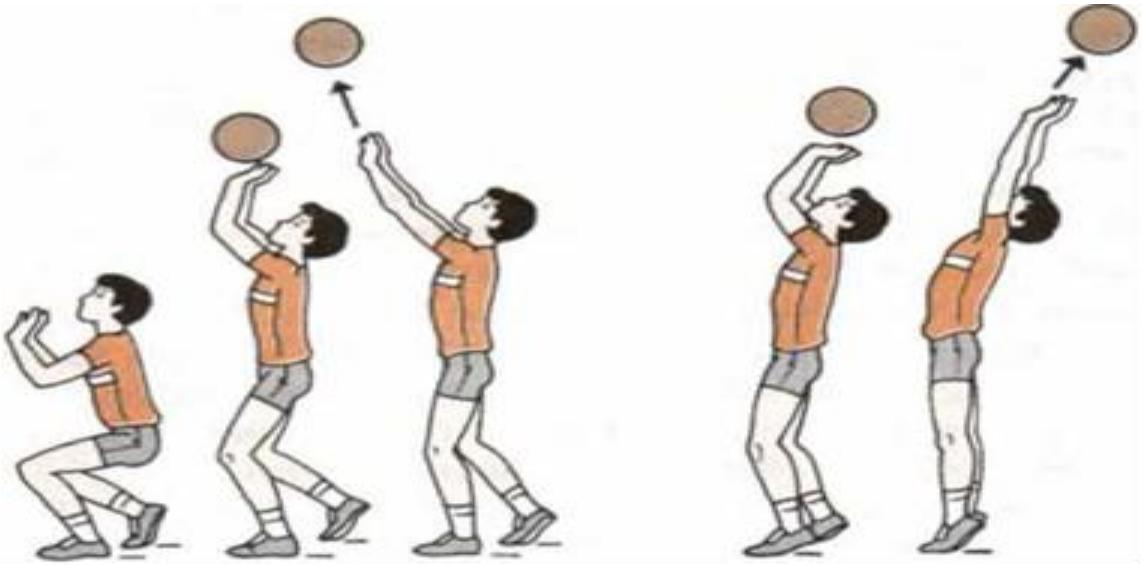


Рис. 3. Прием мяча сверху двумя руками

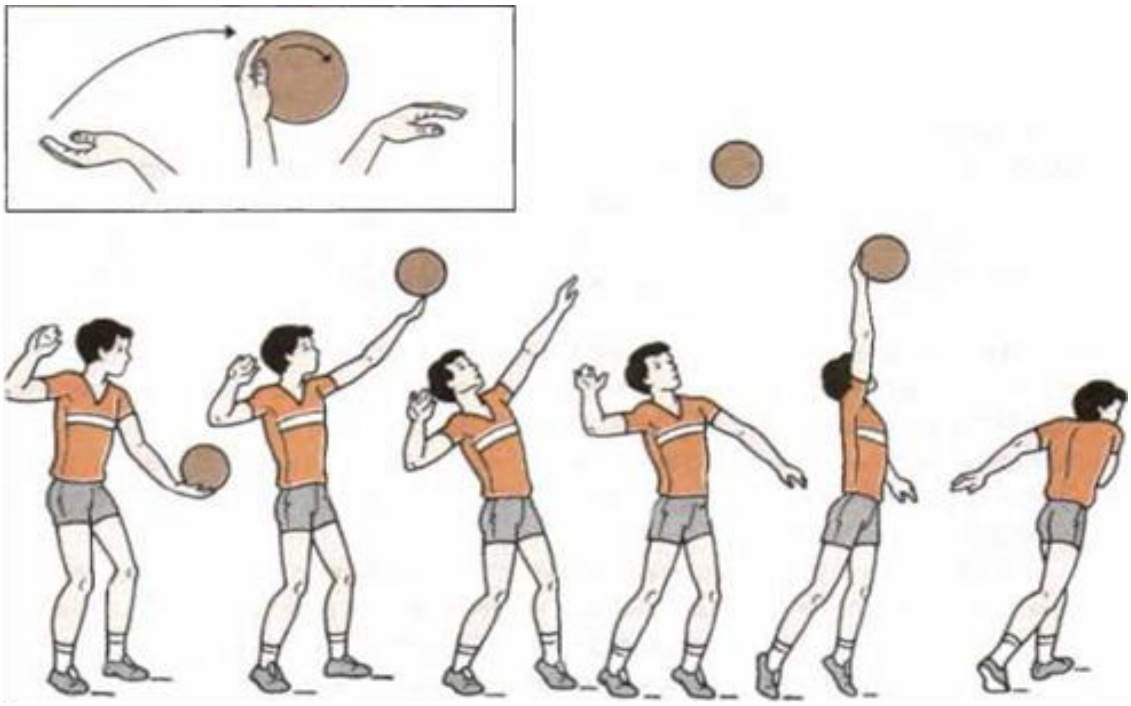


Рис. 4. Верхняя прямая подача с вращением

• То же, но блокирующий, стоя на площадке, из и. п. выполняет блокирование в прыжке.

• В тройках. Занимающиеся располагаются около сетки: два — с одной стороны, один — с другой. Первый подбрасывает мяч перед собой на 1 м выше сетки; второй, прыгая вверх с места, выполняет нападающий удар; третий ставит блок. После 3—5 ударов занимающиеся меняются местами.

Групповое блокирование. Заключается в согласованности действий нескольких игроков по закрыванию определенной зоны своей площадки. Так, при выполнении нападающего удара из зоны 4 игроки защищающейся команды осуществляют групповое блокирование, стараясь при этом закрыть самое опасное направление — зону 5. При атаке из зоны 2 в групповом блокировании, как правило, участвуют игроки зон 3 и 4 противоположной команды, задача которых закрыть блоком зону 1. Блокирующих принято называть центральным (средним) и крайним. Игрок, осуществляющий блокирование в зоне 3, считается *центральным,* а помогающие ему (в одном случае игрок зоны 2, а в другом — игрок зоны 4) — *крайними.*

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

Двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны

сетки, с другой — партнер с мячом. Партнер набрасывает мяч на верхний край сетки между ними, а занимающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на противоположную площадку.

- То же, но мяч набрасывается напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок.
- Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть зону 5.
- Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть зону 1.

Совершенствование тактики игры

Индивидуальные тактические действия в нападении. При пода¬че — это умение послать мяч в уязвимое место площадки соперников, на слабого игрока. При передаче мяч для удара направить из зоны 3 нападающему в зону 4 или 2. При нападающем ударе стараться мяч послать не столько сильно, сколько точно или же «обмануть», т. е. не бить, а послать мяч передачей в прыжке.

Групповые тактические действия в нападении опираются на ин-дивидуальные и входят в состав командных тактических действий. Глав¬ное место занимает взаимодействие игрока, выполняющего передачу на удар (вторую передачу), с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры в нападении (например, через игрока передней или задней линии). Важное место должно отводиться также групповым вза¬имодействиям игрока, принимающего мяч (подачу или нападающий удар), с передающим игроком передней или задней линии (выходящим к сетке для выполнения второй передачи).

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

- В зонах 4, 2, 6 располагаются по 2—3 учащихся. В зоне 3 — связующий, на противоположной половине — блокирующий. Бло-кирующий меняет свое положение у сетки, и поэтому связующе¬му надо направить передачу на удар в дальнюю от него часть сетки. Упражнение начинается верхней передачей игрока зоны б в зону 3.
- То же, но связующий находится в зонах 2, 4, 3.

Командные тактические действия в нападении изучают последо-вательно: вначале через игрока передней линии, затем через выходя¬щего игрока задней линии.

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

■ Команда (шесть игроков) располагается по зонам площадки. Из зоны 1 противоположной площадки выполняется верхняя переда¬ ча в направлении игрока зоны 6, оттуда мяч должен быть направ¬лен в зону 3, из зоны 3 — в зону 4 (2), из зоны 4 (2) — через сетку в зону 6.

- То же, но передача из зоны б может быть направлена любому из шести игроков.
- То же, но из зоны 6 мяч направляется нападающим ударом (из опорного положения) подачей из-за лицевой линии.
- То же, но передача на удар выполняется игроками зоны 4 (2).
- То же, но с противоположной стороны противодействие оказыва¬ет один блокирующий (впоследствии два, три).

Индивидуальные тактические действия в защите сводятся к пра-вильному выбору места при блокировании, при приеме нападающих ударов и на страховке. При блокировании главным будет определение направления удара, при приеме мяча — выбор способа.

Групповые тактические действия в защите. Принцип этих взаимо-действий определяет система защиты (уступом вперед или назад), ко¬торую применяет команда. Действия команды в защите условно можно разделить на блокирование, страховку и защиту. Эти действия осва¬иваются в таком порядке: взаимодействие игроков передней линии (бло¬кирующие и не участвующие в блоке); взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и нападающих ударов; взаимодействие игро¬ков между линиями (при приеме нападающих ударов и страховке бло¬кирующих).

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

- Нападающие располагаются в зонах 4 и 2, блокирующие — в зо¬нах 4, 3, 2 на другой площадке. По сигналу нападающий одной из зон выполняет нападающий удар с собственного подбрасыва¬ния, который должны закрыть блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Свободный от блокирования игрок выполняет страховку или от-тягивается в свободную зону линии нападения для приема напа-дающего удара.
- То же, но только нападающие удары выполняются с встречных передач из зоны 2.

• То же, но нападающие удары выполняются с встречных передач из зоны 3.

Командные тактические действия в защите. Выделяют две наи¬более распространенные системы игры: уступом назад (система игры в защите при страховке игроком передней линии) и уступом вперед (система игры в защите при страховке игроком задней линии). Назва¬ние каждой системы определяется игроком, страхующим блокирующих.

Развитие физических качеств

Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости

Бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, спиной и боком к стартовой линии), сидя на полу, лежа на полу спиной и лицом вниз в различных положениях по отно¬шению к стартовой линии.

• Челночный бег (отрезки 3—б м, общий пробег за одну попытку 12—18 м). То же, но в одну сторону отрезок пробегается лицом вперед, а в другую — спиной вперед.

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и по-переменно правой и левой рукой.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (над собой, в стену) и ловля.

Броски и ловля набивных мячей в парах, перемещаясь пристав¬ными шагами вправо-влево, вперед-назад.

• Прыжки с доставанием волейбольных или теннисных мячей, укрепленных на наклонной раме на разной высоте.

• Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах.

• Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением.

• Разнообразные прыжки со скакалкой.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите приемы мяча в волейболе.
2. Какие вы знаете передачи мяча?

3. Опишите технику верхней прямой подачи.
4. Как выполняются нападающие удары?
5. Какие виды блокирования вы знаете?

Задание: Самостоятельно подготовить реферат на тему «Правила игры в волейбол»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, история возникновения игры, плана реферата).
2. Основная часть (включает схемы, иллюстрации, фотографии)
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Вопросы для контроля знаний

1. Количество игроков игры в волейбол.
2. Раскрыть и дать характеристику каждой зоны на игровом поле.
3. Технические особенности игры в волейбол.
4. Тактические особенности игры в волейбол.
5. Техника безопасности при игре в волейбол.

Самостоятельная работа №7. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»

Цель занятия:

1. Раскрыть роль физических упражнений в профилактике заболеваний.

2. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

3. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические указания: Самостоятельно подготовить реферат на тему «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»

.

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, главная роль физических упражнений в в профилактике заболеваний).
2. Основная часть
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;

- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Вопросы для самоконтроля:

1. Основная роль физических упражнений в профилактике заболеваний.
2. Роль физических упражнений на сердечно –сосудистую систему организма.
3. Роль благоприятного воздействия физических упражнений на дыхательную систему человека.
4. Роль благоприятного воздействия физических упражнений на опорно – двигательный аппарат.
5. Укрепление мышечного корсета по средствам физических упражнений.
6. Составить план комплекса упражнений утренней гимнастики.

IV семестр

Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол

Цель: закрепление знаний полученных на занятиях. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

ОК 02,03,06,08.

ОК 3. Обучающийся сможет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Задачи занятия:

1. Закрепить полученные теоретические знания практикой.
2. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
3. Прививать любовь к баскетболу.

Методические указания:

Самостоятельно изучить правила игры в баскетбол и ответить на вопросы теста, которые способствуют подготовке к судейству игр по баскетболу в рамках спартакиады колледжа.

Совершенствование техники передвижений

Совершенствуются все способы перемещения в сочетании с дру-гими приемами игры: а) передвижение с изменением направления дви¬жения нападающего и защитника; б) сочетание рывков с финтами; в) передвижение парами в нападении и защите.

Упражнения для совершенствования техники игры в баскетбол

- Бег с обходом змейкой бегущих в колонне, начиная с конца ко¬лонны.
- Бег навстречу идущей или бегущей колонне змейкой, обегая од¬ного игрока слева, а другого — справа.

Бег в группах по 4 человека. Последний игрок после рывка вле¬во обегает зигзагом впереди бегущих.

• Построение в колонну, дистанция 1,5—2 м, рассчитываться на первый-второй, бег в медленном темпе, а) По сигналу вторые но¬мера делают рывок, обгоняют своих партнеров по паре, становят¬ся впереди них и продолжают бег; то же выполняют первые но¬мера; б) то же, но сначала выполнить финт на уход в одну сто¬рону, а затем сделать рывок в противоположную; в) то же, но выполнить финт на уход в одну сторону, финт на уход в другую, а рывок сделать в первоначальном направлении.

Совершенствование техники ловли и передач мяча

Передача мяча одной рукой снизу. Применяется на близкие и средние расстояния в тех случаях, когда защитник находится в высо¬кой стойке и готов перехватить верхнюю передачу. Для выполнения пе¬редачи мяч держат двумя руками, ноги сгибают, одну ногу выставляют вперед, туловище также наклоняют вперед. Если защитник находится слева, игрок должен передать мяч правой рукой; левая нога при этом находится впереди, укрывая мяч от защитника. Игрок отводит мяч к правому бедру, левой кистью захватывает мяч спереди, а правой при¬держивает мяч сзади. С одновременным переносом тяжести тела на ле¬вую ногу он выпускает мяч. Правой рукой сопровождает мяч.

Передача мяча одной рукой сбоку.

Замах осуществляется отведе-нием руки с мячом в сторону — назад и поворотом туловища. Далее рука выносится вперед в плоскости, параллельной площадке. Направле¬ние передачи определяется заключительным движением кисти и пальцев.

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол

• Построение во встречные колонны по 3—4 человека на расстоя¬нии 5—б м. Передачу партнеру делают одной рукой снизу так, чтобы мяч катился по полу.

• То же, но передачу выполняют с шагом вперед и мяч передают партнеру на грудь.

• То же, но передачу делают одной рукой снизу при выходе парт¬нера навстречу.

• Стоя левым боком к стене, выполнять передачи правой рукой в стену так, чтобы мяч отскакивал вперед. Ловить мяч и сразу пе¬реводить его за спину.

• Стоя лицом к стене в 2—3 м в параллельной стойке, выполнять передачи поочередно правой и левой рукой из-за спины в стену. Ловить мяч двумя руками.

Совершенствование техники ведения мяча

Игрок с мячом может поразить корзину броском со средней и даль¬ней дистанции, а также пройти под корзину с ведением. Для этого он должен освоить приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрест¬ный шаг, поворот (рис. 1).

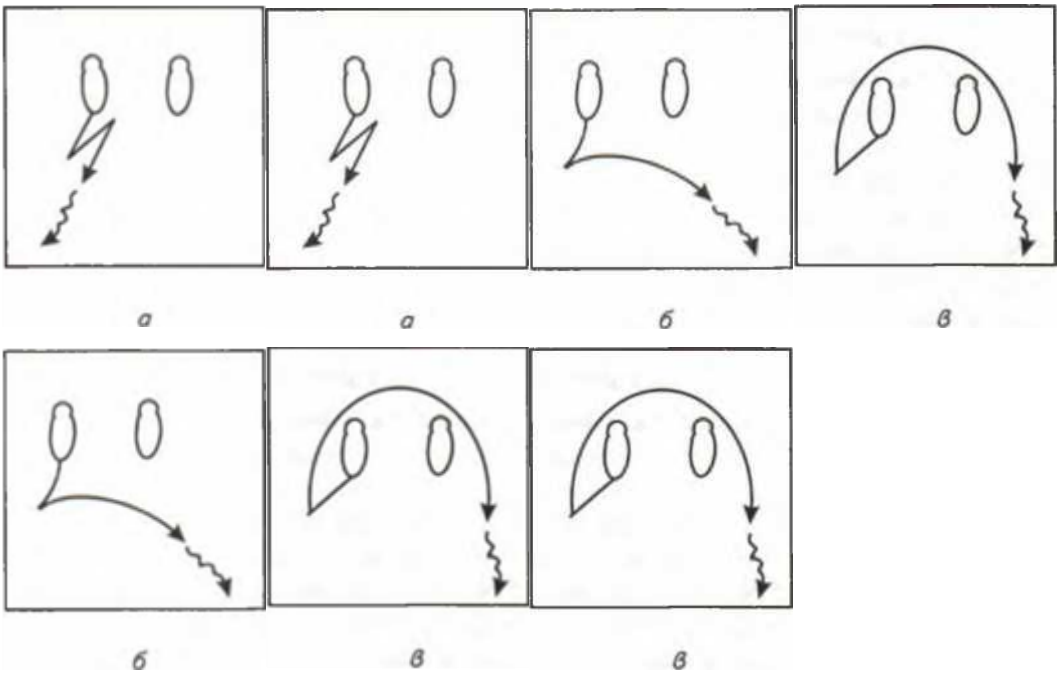


Рис. 1. Приемы обыгрывания защитника: *а* — вышагивание, *б* — скрестный ход, *в* — поворот

Вышагивание (рис. 1, а). Нападающий делает игровой шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем начинает движение назад, прово-цируя движение защитника вперед. Затем делает длинный шаг вперед в первоначальном направлении и начинает ведение.

Скрестный шаг (рис. 1, б). Нападающий делает шаг вперед — в сторону (финт на проход), заставляя защитника сместиться в направ¬лении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.

Поворот (рис. 1, б). Нападающий делает шаг вперед — в сторону, заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко выполняет быстрый

поворот назад, выпускает мяч в пол и начинает ве¬дение дальней от защитника рукой.

Для изменения направления во время ведения чаще всего использу¬ется перевод мяча перед собой. В тот момент, когда нога, одноимен¬ная со стороны ведения, ставится на пол, выполняется сильный толчок в сторону другой ноги. Кисть ведущей руки накладывается на мяч сна¬ружи и посылает его поперек туловища в сторону другой ноги. Далее выполняется шаг в новом направлении.

Упражнения для совершенствования

Вести мяч между препятствиями дальней от них рукой.

- Вести мяч вокруг препятствия как можно быстрее.
- То же, но препятствие обводится то с одной, то с другой сторо¬ны поочередно правой и левой рукой.

Площадка разделена поперек на 4 части. Игроки на лицевой ли¬нии с мячами. Челночное ведение мяча, кто быстрее достигнет противоположной лицевой линии.

Совершенствование техники бросков мяча

Бросок одной и двумя руками в прыжке (рис. 2). Этому спосо¬бу следует уделять основное внимание. Перед выполнением бросков нужно стараться сделать обманное движение, броски выполнять после остановки, ведения мяча или после комплекса приемов.

Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния (рис. 3) совершенствуются преимущественно в следующих сочетаниях с другими техническими приемами: 1) финт на проход — проход под щит — бросок; 2) финт на бросок — проход — бросок в прыжке; 3) финт на рывок — рывок — ловля мяча в движении — бросок.

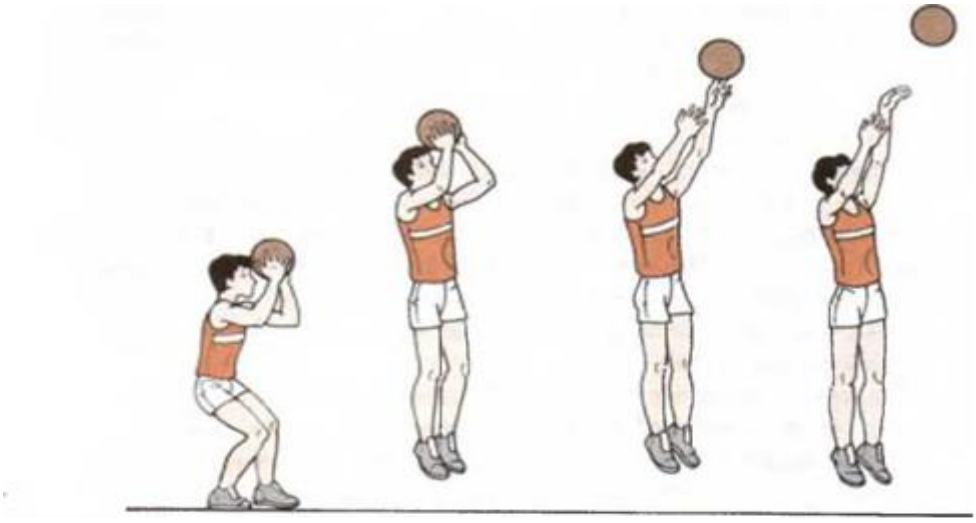


Рис. 2. Бросок в прыжке

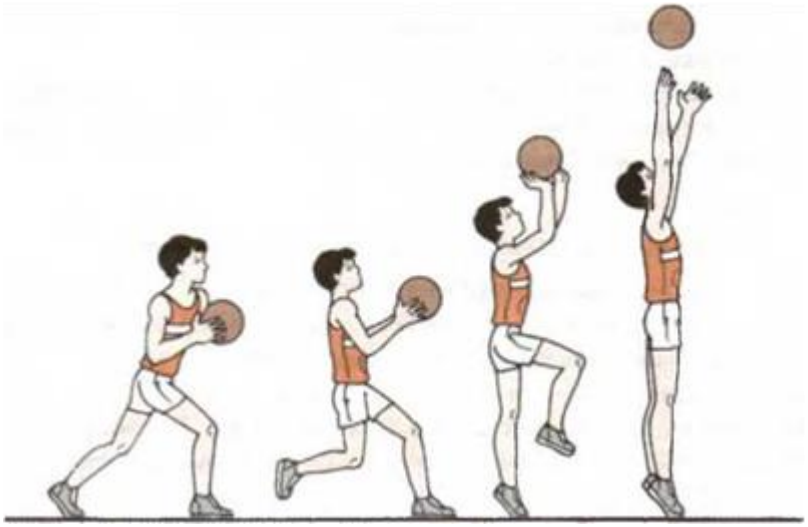


Рис. 3. Бросок после двух шагов в прыжке

Упражнения для совершенствования

• Пара игроков с мячом стоит в 5—б м от щита. Поочередно каждый выполняет броски в движении или после ведения в двухшажном рит¬ме или в прыжке. После броска игрок сам подбирает мяч и переда¬ет партнеру.

• То же, но игрок, передав мяч партнеру, бежит к нему и выпол¬няет роль защитника. Игрок с мячом после финта на проход или бросок выполняет проход и бросок по корзине.

• То же, но свободный игрок сначала делает рывок к щиту, полу¬чает мяч от партнера с наскоком на две ноги, выполняет финт с последующим уходом и броском.

• Броски с 5—7 точек по кольцу радиусом 4—5 м. После броска игрок сам подбирает мяч и добивает его в корзину. За попада¬ние с точки — 2 очка, добивание мяча — 1 очко. За определен¬ное время нужно набрать наибольшее количество очков.

Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций выпол-няются преимущественно одной и двумя руками от головы. Эти брос¬ки целесообразно применять при плотной опеке противника. Мяч перед выпуском держится высоко, и это заставляет защитника подходить бли¬же к нападающему, тем самым последнему легче производить уход.

Упражнения для совершенствования

• Два игрока становятся в 3—4 шагах один от другого на расстоя¬нии 5—б м от щита. Против них находится защитник. Передавая мяч друг другу, нападающие выбирают удобный момент для брос¬ка в корзину.

• Перед щитом колонна из 3—5 человек. Направляющий бросает мяч в корзину, бежит, чтобы его подобрать и добить.

В парах — броски с разных точек. На площадке отмечается 5 то¬чек в 5—б м от щита. Каждый игрок должен быстрее забросить мяч с каждой из этих точек одной рукой от головы.

• То же двумя руками от головы.

Штрафной бросок выполняется преимущественно одной и двумя

руками от головы. Перед броском нужно расслабиться, опустить ру¬ки, можно 1—3 раза ударить мячом в пол, глубоко вдохнуть и выдох¬нуть, сосредоточить внимание на передней точке дужки корзины и вы¬полнить бросок. Туловище и руки при броске как бы тянутся к корзи¬не. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев.

Упражнения для совершенствования

• Броски сериями, по 5—10 в каждой, одной рукой от головы.

• Броски двумя руками от головы в кольцо.

Броски до промаха. Варианты:

а) кто больше попадет с определенного числа попыток;

б) кто быстрее сможет попасть определенное число раз;

в) каждый игрок выполняет по одному штрафному; тот, кто про-махнулся, выбывает из игры.

В парах, тройках — командные броски. Игроки каждой команды выполняют броски сериями по два. Побеждает команда, первой набравшая условное количество очков, например 10.

Совершенствование техники защитных действий

Вырывание и выбивание — это основные приемы овладения мячом.

Известны два способа вырывания: рывком на себя и толчком на противника вперед-вниз. Первый способ осуществляется так: захватив мяч с двух сторон, быстрым движением сделайте сильный рывок на се¬бя, не разгибая рук и с

одновременным поворотом туловища спиной к противнику. Вырывать мяч надо так, чтобы направление рывка совпада¬ло со стороной, свободной от захвата противника. Выполняя вырыва¬ние вторым способом, одновременно с захватом игрок как бы навали¬вается на мяч, толкая его в свободную от захвата противника сторону, движением вперед-вниз и с одновременным поворотом туловища спи¬ной к сопернику.

Выбивание применяется во всех случаях, когда игрок, стоя на мес¬те, удерживает мяч, перемещая его или ведя. Выбивание из рук про¬изводится резким, коротким движением руки, ребром кисти с плотно сжатыми пальцами. Удар наносится по мячу сверху или снизу по сво¬бодному от захвата месту. Выбивание при ведении мяча осуществля¬ется следующим образом: отступая перед противником, ведущим мяч, и слегка пропустив его вперед, выбить мяч боковым движением руки.

Перехват. С его помощью можно противодействовать передачам и ведению. При перехвате передачи в момент отрыва мяча от рук про¬тивника следует резко выйти вперед, преградив ему путь, и овладеть мя¬чом, поймав его. Перехват при ведении производится так: следуя ря¬дом с противником, ведущим мяч, надо быстрым рывком выйти к мячу в тот момент, когда он находится в свободном полете, перенять веде¬ние, подставив руку для встречи мяча раньше, чем это сделает ведущий.

Накрывание — прием, применяемый против броска. Сблизившись с бросающим игроком на расстояние, которое позволит провести при¬ем, быстрым движением накладываете руку на мяч, тем самым мешае¬те произвести бросок.

Совершенствование техники перемещений и владение мечом

- Учащиеся делятся на тройки. В каждой тройке выделяется защит¬ник, нападающий и разыгрывающий. Нападающий должен забро¬сить мяч в корзину со средней дистанции или после прохода под щит. Разыгрывающий подыгрывает нападающему, он не имеет права броска по корзине. Защитник препятствует выходу напада¬ющего на свободное место, получению им мяча, ведению, брос¬ку по корзине. В случае овладения мячом он становится напада¬ющим.
- Учащиеся делятся на пятерки. В каждой пятерке разыгрывающий, два защитника и два нападающих. Нападающие стремятся вы¬брать свободное место и

забросить мяч в корзину. В случае ов¬ладения мячом защитники становятся нападающими.

- Игра 3 х 3 на один щит. Нападающие располагаются треугольни¬ком. Игрок с мячом образует вершину треугольника и находится несколько дальше от щита, чем двое его партнеров. Игроки пе-редают мяч по треугольнику, стараясь выбрать свободное место, получить мяч и забросить его в корзину. После неудачного бро¬ска нападает команда, овладевшая мячом.

Совершенствование тактики игры

Командное нападение строится из взаимодействия двух и трех игро-ков. Все эти взаимодействия базируются на трех основных движениях игрока без мяча: к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

Взаимодействие с заслоном. Сущность таких взаимодействий за-ключается в том, что один из нападающих становится вблизи защитни¬ка, опекающего одного из партнеров, чтобы преградить ему кратчай¬ший путь преследования уходящего игрока. Это вынуждает его двигать¬ся по более длинному пути, в результате чего нападающий на короткое время освобождается от опеки и атакует корзину. Игрок, поставивший заслон, чаще всего выходит к щиту для поддержания атаки.

Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Одним из способов взаимодействия игроков в защите является подстраховка. Она заключается в том, что игроки выбирают место по отношению к своим подопечным, чтобы быть готовыми оказать помощь партнеру в опеке активного игрока с мячом, угрожающего корзине. Подстраховку можно применять как против нападающих, так и против центрового игрока вблизи щита.

Развитие физических качеств

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед — в стороны.
- Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой.
- Упражнения с набивными мячами массой 2—3 кг.
- Выполнение рывков на 10—15 м из различных и. п.
- Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с двойным враще¬нием; с максимальной частотой вращения.

Упражнения для развития координационных способностей

Вращение мяча вокруг туловища вправо и влево. То же, но вы-полнить «восьмерку» между ног на месте и в движении. Жонглирование двумя мячами: а) поочередное подбрасывание двух мячей двумя руками перед собой; б) то же, но над головой.

- Ведение на месте и в движении двух мячей попеременно.
- Подбросить мяч над собой, принять упор лежа, встать и поймать его.
- Передачи двух мячей в стену поочередно: а) ловля после отско¬ка от пола; б) ловля без отскока от пола.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие способы перемещений применяются в баскетболе?
2. Назовите виды передач мяча одной рукой.
3. Какие приемы обыгрывания защитника вы знаете?
4. Опишите основные разновидности бросков мяча в корзину.
5. Какие действия против игрока без мяча и с мячом используются в баскетболе?

Самостоятельная работа №2: Правила игры в баскетбол

Цель: *закрепление полученных знаний о правилах судейства по баскетболу.* Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические указания: пройти тест:

Вопросы для самоконтроля:

1.Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

А) 5 человек

Б) 10 человек

В) 12 человек

2. В каком году появился баскетбол как игра:

А) 1819

Б)1915

В) 1891

3. Кто придумал баскетбол как игру:

А) Х. Нильсон

Б) Ф. Шиллер

В) Д. Нейсмит

4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

А) Разрешается

Б) не разрешается

В) разрешается под собственную ответственность.

5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

А) только тренер команды

Б)только главный тренер и капитан

В) любой игрок, находящийся на площадке.

6.Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

А) Одна нога выставлена вперед

Б) Ноги расставлены на ширину плеч

В) Ноги выпрямлены в коленях

Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

7.Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч…

А) Отталкивая соперника рукой

Б) Поворачиваясь к сопернику спиной

В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника

8.При ведении мяча наиболее частой ошибкой является…

А) “Шлепание “ по мячу расслабленной рукой

Б) Ведение мяча толчком руки

В) Мягкая встреча мяча с рукой

9.Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?

А) Остановка выполнена на согнутые ноги

Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу

В) Остановка выполнена на прямые ноги

Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию

10.За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?

А) Три

Б) Пять

В) Семь

11.Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

А) Продолжить тренировку до конца

Б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку

В) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку

12.Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу…

А) В сторону кольца соперника

Б) В свою зону защиты

В) Игроку в зоне штрафного броска

13.При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок…

А) С отскоком мяча от щита

Б) ‘Чистый” бросок мяча в кольцо

14.Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

А) Чередование ведения мяча правой и левой рукой

Б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой

В) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

15.При выполнении ‘чистого’ броска баскетболист фиксирует свой взгляд…

А) На ближнем крае кольца

Б) На дальнем крае кольца

В) На малом квадрате на щите

16.Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:

А) три очка;

Б) трехочковый бросок;

В) нарушение правил трёх секунд.

17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:

А) технический фол;

Б) минутный перерыв;

В) замену игрока.

18. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:

А) технический фол;

Б) минутный перерыв;

В) неправильную игру руками.

19. Этот жест судьи означает:

А) фол номеру 7;

Б) до конца игры осталось 7 секунд;

В) счет 5:2.

20. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:

А) толчок игрока;

Б) блокировку игрока;

В) замену игрока.

21. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

А) 2 очка;

Б) спорный мяч;

В) мертвый мяч.

22. Резкое движение. Этот жест судьи означает:

А) три секунды;

Б) три очка;

в) три штрафных броска.

23.Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

А) пробежку игрока;

Б) замену игрока;

В) блокировку игрок.

Самостоятельная работа №3: Правила судейства соревнований по баскетболу.

Цель:

1. Совершенствования применения теоретических навыков на практической деятельности.
2. Привлечение обучающихся к участию в спартакиадах КМРК.
3. Привлечение курсантов к судейству спартакиад КМРК.

Методические указания: пройти тест.

Вопросы для самоконтроля

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

а) 5; б) 6; в) 8.

3. Диаметр центрального круга площадки (см):

а) 300; б) 360; в) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:

а) 5 – 30°С; б) 15 – 30°С; в) 10 – 25°С.

5. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 307.

а) 300; б) 305; в) 307.

6. Окружность мяча (см):

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

7. Размеры баскетбольного щита (см):

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

8. Вес мяча (г):

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

а) 270; б) 290; в) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:

а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

12. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

13. Кто придумал баскетбол как игру:

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

17. Встреча в баскетболе состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

18. Может ли игра закончиться счетов в ничью?

а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

19. Победителем встречи является команда:

а) выигравшая три четверти;

б) выигравшая вторую половину встречи;

в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;

б) необходимо подождать 15 минут;

в) игра переносится на другой день.

21. Как начинается игра?

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

22. Запасными игроками считаются те, которые:

а) сидят на скамейке запасных;

б) выходят на замену;

в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

а) В каждой четверти по одному;

б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;

в) два за игру.

26. Длительность тайм-аутов (с):

а) 30; б) 45; в) 60.

27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

а) уйти с неё;

б) подойти к тренеру;

в) подойти к своей скамейке запасных.

28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

а) Автоматически выбывает из игры;

б) продолжает играть;

в) может замениться, если хочет.

30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;

б) продолжает играть;

в) выполняется один штрафной бросок.

31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

а) Игра продолжается до разницы в два мяча;

б) назначается дополнительный период в пять минут;

в) матч переигрывается на следующий день.

32. Как начинается вторая четверть?

а) Спорным броском;

б) вводом мяча из-за лицевой линии;

в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

а) 5; б) 10; в) 15.

34. Смена корзин происходит:

а) после каждой четверти;

б) не происходит;

в) после второй четверти.

35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?

а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

а) 30; б) 28; в) 24.

39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?

а) 10; б) 20; в) 30.

40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

а) 8; б) 10; в) 12.

41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):

а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

43. Диаметр баскетбольной корзины (см):

а) 40; б) 45; в) 50.

44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?

а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:

а) один; б) два; в) три.

46. Игрок нападающей команды не должен находится в зоне под корзиной более (с):

а) 5; б) 4; в) 3.

47. При опеке игрока , контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:

а) соперниками игрока, выполняющего бросок;

б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

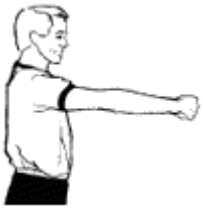
50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

в) три очка.

51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:

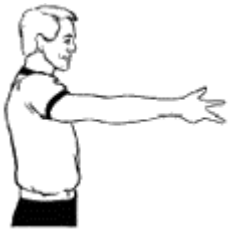


а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

в) удар игрока.

52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



а) три очка;

б) трехочковый бросок;

в) нарушение правил трёх секунд.

53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:

технический фол;

б) минутный перерыв;

в) замену игрока.

54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:

а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) неправильную игру руками.

55. Этот жест судьи означает:

а) фол номеру 7;

б) до конца игры осталось 7 секунд;

в) счет 5:2.

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:

а) пробежку игрока;

б) замену игрока;

в) прокат мяча.

57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:

а) толчок игрока;

б) блокировку игрока;

в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

а) 2 очка;

б) спорный мяч;

в) мертвый мяч.

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:

а) три секунды;

б) три очка;

в) три штрафных броска.

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

а) пробежку игрока;

б) замену игрока;

в) блокировку игрока.

Самостоятельная работа №4: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики

Цель работы: Самостоятельно изучить методики составления комплексов производственной гимнастики, подходящей для выбранной профессии.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические указания:

Самостоятельно составить комплекс производственной гимнастики, подходящей для выбранной профессии.

Оформить в виде сообщения на листах формата 4А, Каждое упражнение должно сопровождаться иллюстрацией и поэтапным выполнением. Сообщение должно включать 5-7 упражнений.

Обучающийся должен уметь продемонстрировать данный комплекс упражнений и дать пояснения как они связаны выбранным производствам.

Самостоятельная работа №5: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Цель: *Самостоятельно изучить виды профессионально прикладной физической подготовки.*

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические указания:

Методические указания: Самостоятельно подготовить реферат на тему «ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья».

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, расшифровке понятия)
2. Основная часть (включает схемы, иллюстрации, фотографии)
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;

- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Вопросы для самоконтроля:

1. Основные факторы определяющие ППФП.
2. Средства ППФП курсантов и студентов.
3. Организация и формы ППФП в колледже.
4. Назначение и понятие ППФП.

Самостоятельная работа №6: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»

Цель: изучить особенности профессионально прикладной гимнастики и ее место в физическом воспитании.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические рекомендации:

Самостоятельно подготовить реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, роль профессионально прикладной гимнастики и ее место в физическом воспитании).
2. Основная часть
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно

- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Вопросы для самоконтроля:

1. Роль профессионально прикладной гимнастики и ее место в физическом воспитании
2. Отличие профессионально прикладной гимнастики от других видов гимнастик*
3. Средства профессионально прикладной гимнастики.
4. Методы профессионально прикладной гимнастики .

Самостоятельная работа №7: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»

Цель: Самостоятельно изучить особенности организации активного отдыха после перенесенных заболевании.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические указания:

Самостоятельно подготовить реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, важность активного образа жизни в реабилитационный период).
2. Основная часть
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;

- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Вопросы для самоконтроля:

1. Определение целей и задач реабилитации.
2. Задачи и содержание медицинской реабилитации.
3. Задачи и содержание физической реабилитации.
4. Задачи и содержание психологической реабилитации.
5. Содержание профессиональной реабилитации.
6. Характеристика этапов реабилитации.
7. Основные принципы реабилитации.
8. Особенности реабилитации инвалидов

V семестр

Самостоятельная работа №1 Совершенствование техники бега

Цель: Изучение техники безопасности перед началом легкоатлетических занятий, для предупреждения травматизма. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические указания:

Легкая атлетика — один из наиболее популярных видов спорта, ее еще называют королевой спорта. Это вид спорта, которым занимаются миллионы людей на всех континентах. Он включает в себя соревнования в **беге, спортивной ходьбе, по прыжкам, метаниям и легкоатлетическим многоборьям**.

Регулярные занятия этим видом спорта способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, совершенствованию различных двигательных способностей. Легкой атлетикой можно заниматься на стадионе, спортивной площадке, в закрытых помещениях людям любого возраста. Она входит во все программы общеобразовательных учебных заведений, учреждений СПО, высших учебных заведений.

История

Легкая атлетика — один из древнейших видов спорта. Сведения о легкоатлетических соревнованиях встречаются еще в описаниях древнегреческих Олимпийских игр 776 г. до н. э., в программе которых был только один вид — бег на один стадий (192, 27 м).

Зарождение современной легкой атлетики относится к концу XVIII — началу XIX в., когда в Великобритании и других странах Европы начали проводиться соревнования по бегу, метаниям различных спортивных снарядов, прыжкам в длину и высоту. В 1912 г. была создана Международная любительская легкоат¬летическая федерация (ИААФ).

Отечественный легкоатлетический спорт ведет отсчет с 1888 г., когда под Петербургом был образован первый кружок любителей бега. В 1908 г. состоялся

первый чемпионат России по легкой атлетике. В 1912 г. состоялся дебют рус¬ских легкоатлетов на Олимпийских играх в Стокгольме. В 1952 г. команда лег¬коатлетов СССР впервые участвовала в Олимпийских играх. За все время про¬ведения современных Олимпиад наибольшее общее количество олимпийских наград разного достоинства завоевали спортсмены США, наши легкоатлеты на втором месте.

Среди всех легкоатлетов наибольшее количество олимпийских наград завое¬вал выдающийся финский бегун П. Нурми (всего 12, из них 9 золотых), которо¬му при жизни поставили памятник на его родине. Американский метатель диска А. Ортер четыре раза подряд становился олимпийским чемпионом. Наши легко¬атлеты также добивались выдающихся результатов. По четыре олимпийские на¬грады завоевали В. Санеев (тройной прыжок) и В. Голубничий (спортивная ходьба).

Основные правило проведения соревнований

Соревнования по легкой атлетике проходят на стадионах или в закрытых по-мещениях. Участники должны быть в спортивной форме и обуви. На подошве и каблуке обуви может быть до 11 шипов. За неспортивное или неприличное пове¬дение участники соревнований могут быть дисквалифицированы.

Беговые виды

Длина стандартной беговой дорожки 400 м, ширина 1,22—1,25 м. На дистан¬циях до 400 м включительно каждый участник обязан бежать по своей дорож¬ке, использовать низкий старт и стартовые колодки. Для старта на эти дистан¬ции подаются команды «На старт!», «Внимание!» и производится выстрел из стартового пистолета, на дистанции свыше 400 м — «На старт!» и выстрел.

Спортсмен, допустивший фальстарт, получает предупреждение. В забеге мо¬жет быть разрешен только один фальстарт без дисквалификации спортсмена, допустившего фальстарт. Любой участвующий в соревновании бегун, который толкает соперника или мешает ему, дисквалифицируется. Моментом финиша в беговых видах считается пересечение финишного створа любой частью тулови¬ща, за исключением головы, шеи, руки, ноги, кисти, стопы.

Прыжки и метания

Каждый участник перед началом соревнований может сделать пробные по¬пытки под контролем судьи.

В прыжках в длину и метаниях, если соревнуются более 8 участников, каждому предоставляется три попытки, а 8 спортсменам, показавшим лучшие результаты, — еще три финальные. В случае равенства результатов на место влияет второй лучший результат. Если участников 8 или меньше, каждому из них предоставляется по шесть попыток. В финале попытки выполняются в об¬ратной последовательности по отношению к результатам, показанным в первых трех попытках. На выполнение каждой попытки отводится 1 мин.

В прыжках в высоту можно начать соревнование с любой высоты. Три не¬удачные попытки подряд ведут к выбыванию из соревнования. При равенстве результатов преимущество получает участник, взявший высоту с наименьшим количеством попыток.

В прыжках в длину отталкивание производится от бруска белого цвета, ко¬торый находится на расстоянии от 1 до 3 м от ближнего края ямы. При заступа¬нии за него попытка не засчитывается.

Метание мяча производится с места или с разбега в коридор шириной 10 м. Коридор для разбега имеет ширину 4 м за 6—8 м от места броска, остальная же его часть — 1,25 м. Вес мяча для метания 150 г, диаметр 5,8—6,2 см. При наступании или заступании за линию броска попытка не засчитывается.

Правило техники безопасности

Бежать на короткие дистанции при групповом старте можно только по сво¬ей дорожке. При групповом старте в беге необходимо исключить резко стопо¬рящую остановку, чтобы на вас не натолкнулся бегущий сзади.

При прыжках следует подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки. Используют ту обувь, которая подходит соответствующему покрытию: бего¬вая дорожка, сектора специализированного зала или манежа. Нужно постоян¬но и тщательно разрыхлять песок в яме — месте приземления. Нельзя выпол¬нять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, а также приземляться на руки. Запрещено оставлять грабли и лопаты в местах приземления (яме), следует класть грабли зубьями вниз, беговые туфли — шипами вниз.

Перед метанием в сырую погоду необходимо вытереть снаряд насухо. Пе¬ред метанием следует посмотреть, нет ли людей в направлении метания, и вы¬полнить метание только после поданной команды. Нельзя стоять при групповых занятиях

справа от метающего, ходить за снарядом без команды. Нельзя пода¬вать снаряд, находящийся в метательном секторе, броском.

Запрещено находиться на пути спортсменов, когда проводят метательные, прыжковые или беговые занятия.

СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ

Прежде всего нужно знать, что вся дистанция бега делится на 4 фазы (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) и что каждая фаза бега имеет свои задачи (рис. 64).

1. Старт. В спринтерском беге используется низкий старт. Он применяет¬ся в беге на короткие дистанции для более быстрого начала бега и развития максимальной скорости на коротком отрезке дистанции. Для выхода со старта применяются стартовые колодки или стартовый станок (рис. 1,).

Существует несколько вариантов низкого старта: «обычный», «сближенный» и «растянутый». Наиболее часто применяется так называемый «обычный» старт, при котором передняя колодка устанавливается на расстоянии 1—1,5 стопы от линии старта, а задняя — на длину голени от передней. Опорная площадка передней колодки ставится под углом 40—50°, задней — 60—80° к поверхности дорожки. Расстояние между продольными осями колодок — 18—20 см.

При «растянутом» старте передняя колодка отставляется назад от линии старта и находится на расстоянии примерно длины стопы от задней колодки. При «сближенном» старте задняя колодка приближается к стартовой линии и передней колодке. При этом изменяется и угол наклона опорных площадок: увеличивается при удалении колодок к линии старта, уменьшается при прибли¬жении.

По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, становится впереди них, опускается на руки за линией старта, упирается одной, сильнейшей ногой в пе¬реднюю колодку, а другой — в заднюю. Встав на колено сзадистоящей ноги, бегун ставит руки, выпрямленные в локтевых суставах, на ширину плеч у линии старта. При этом кисти рук опираются о дорожку большими пальцами внутрь, а остальными наружу. Голова и туловище образуют прямую линию. Тяжесть тела равномерно распределена между точками опоры: руками, стопой впередистоя- щей ноги и коленом сзадистоящей ноги.). По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги и поднимает таз не-сколько выше уровня плеч, перемещая центр тяжести тела вверх-вперед. Значи-тельная часть массы туловища переносится на

руки, стопы упираются в площад¬ки колодок. Туловище слегка согнуто, голова несколько опущена, взгляд на¬правлен вниз-вперед. При этом носки ног и пальцы рук бегуна обязательно должны касаться поверхности дорожек

По команде «Марш!» бегун энергично отталкивается от колодок ногами, при этом сзадистоящая нога сильно сгибается в коленном суставе и быстро выно¬сится вперед-вверх, а нога, стоящая на передней колодке, полностью разгиба¬ется. Руки, согнутые в локтевых суставах, выполняют быстрые энергичные дви¬жения. Отталкивание производится под острым углом к дорожке. Движения при выходе со старта выполняются максимально быстро

Рис. 1. Техника бега с низкого старта с колодок

На занятиях по физической культуры вы будете совершенствовать технику спринтерского и длительного бега, прыжка в длину и высоту с разбега, метания мяча и гранаты в цель и на дальность с разбега, развивать выносливость, скоростно-силовые, скоростные и координационные способности.

Можно учиться низкому старту и без колодок. Для этого на беговой дорожке наносят стартовую линию, в 15 см от нее — вторую и в 30 см от второй — третью, за которой находятся занимающиеся. По команде «На старт!» бегуны ставят носок сильнейшей ноги вплотную ко второй линии, носок сзади стоящей ноги — к третьей, опускаются на одно колено и опираются руками о грунт на ширине плеч у стартовой линии. По команде «Внимание!» бегуны поднимаются в положение старта с опорой на одну руку (и по команде «Марш!» начинают бег .

2. **Стартовый разгон** способствует быстрому достижению максимальной скорости бега после выполнения старта. Длина его обычно 20—25 метров. На его эффективность существенно влияют длина и способ выполнения первого и последующих шагов после старта. При стартовом разгоне постепенно увеличи¬вается длина шагов и происходит плавное выпрямление туловища. Не существу¬ет четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции.

Обычно разгон завершается, когда бегун достиг 90—95% своей максимальной скорости.

3. **Бег по дистанции**. В этой части бега бегун стремится достичь своей максимальной скорости и сохранить ее как можно дольше. Для поддержания высокой скорости бега необходимо соблюдать оптимальное соотношение длины и частоты шагов. Постановка ноги на грунт должна быть упругой. Это достигается за счет приземления ее на переднюю часть стопы и сгибания в коленном суста¬ве. При отталкивании толчковая нога быстро выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бедро маховой ноги энергично выносится вперед-вверх. Руки работают широко и активно. Углы сгибания их в локтевых суставах постоянно меняются. При этом при выносе вперед рука сгибается, при отведении назад — разгибается. Бежать нужно легко, свободно.

4. **Финиширование.** Существует несколько способов финиширования (плечом, грудью, пробеганием). В настоящее время наиболее эффективным считает¬ся пересечение финишной линии на полной скорости без специальных бросков или прыжков на ленточку. При этом выполняется наклон туловища на послед¬нем шаге бега.

Правила техники безопасности перед началом занятий бегом :

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с не скользкой по-дошвой.
- Провести разминку.

Во время занятий:

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

После окончания занятий:

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Совершенствование техники спринтерского бега

Начиная с 1 курса вы изучали технику высокого старта, и низкого старта. Сейчас продолжается обучение этим двигательным действиям, при этом больше внимания уделяется совершенствованию низкого старта как важного компонента спринтерского бега, позволяющего значительно улучшить результаты.

На первых занятиях спринтерским бегом необходимо вспомнить варианты низкого старта (обычный, растянутый, сближенный), выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с опробованием самостоятельно и по команде. После повторения вариантов низкого старта проводится обучение сочетанию низкого старта со стартовым разгоном с постепенным его увеличением с 10—20 м у юношей и девушек в 1 курсе, до 30—40 м — на 2 курсе. Необходимо обратить особое внимание на правильное положение тела после выхода со старта, выполнение первых шагов разбега, длина которых должна увеличиваться постепенно.

Упражнения для совершенствования

самостоятельная установка стартовых колодок;

выход со старта без команды;

то же по команде;

старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

бег с ускорением до 40 м;

бег на 60 м;

бег на 100 м в среднем темпе;

бег на 100 м на результат;

бег с низкого старта с использованием различных вариантов расстановки стартовых колодок (обычный, растянутый, сближенный).

Эстафетный бег.

Техника его существенно не отличается от техники бега на короткие дистанции. Участник первого этапа начинает бег с низкого старта. Он держит в правой руке эстафетную палочку, сжимая ее конец тремя пальцами, а большим и указательным опирается на дорожку у стартовой линии (рис. 34). Стартующий бежит у внутреннего края дорожки.

Бегун второго этапа принимает эстафету левой рукой (рис. 35) и бе¬жит ближе к наружной стороне дорожки. Бегун третьего этапа при¬нимает эстафету в правую руку и бежит ближе к внутреннему краю до¬рожки. На четвертом этапе бегун бежит по наружной стороне до¬рожки и принимает эстафету левой рукой.

Прежде чем приступить к обучению эстафетному бегу, необходимо ознакомиться с основными правилами выполнения этого вида бега. А они таковы:

- эстафетная палочка передается из рук в руки;
- каждый участник может бежать только один этап; эстафетная палочка передается только в 20-метровой зоне пере¬дачи;
- участник, уронивший эстафетную палочку, должен сам ее поднять, не мешая остальным;
- при падении палочки в момент передачи поднять ее должен передающий.

Овладение техникой эстафетного бега производится в следующей последовательности:

а) сначала нужно ознакомиться с техникой эстафетного бега;

б) после этого — научиться технике передачи эстафетной палочки вне зоны передачи. Можно применять:

- передачу палочки правой и левой рукой на месте;
- то же с имитацией движений рук при беге на месте;
- то же в ходьбе;
- то же в медленном беге;

в) затем — научиться технике старта бегуна, принимающего эста¬фету.

Решая данную задачу, используют:

- старт с опорой на одну руку по прямой;
- то же на повороте перед выходом на прямую;
- то же на прямой при входе в поворот;

г) потом — научиться технике передачи эстафетной палочки.

Для решения данной задачи применяются такие средства:

- передача эстафеты при беге по прямой;
- то же перед выходом из поворота;
- то же перед входом в поворот;

передача эстафеты в зоне передачи с пробеганием коротких отрез-ков;

то же с пробеганием всех этапов;

д) и лишь после этого — совершенствовать технику эстафетного бега.

Для этого можно использовать следующие упражнения:

- передача эстафеты в парах с ускорением 20—30 м;
- эстафеты 4х25 м на прямой;
- то же на повороте;
- эстафеты 4х50 м;
- эстафеты 4Х100 м.

В 10 классе изучаются основы техники эстафетного бега с применением небольших дистанций и скорости бега. В 11 классе совершенствуются ранее изученные элементы техники и постепенно длина дистанции увеличивается до 100 м и скорость бега приближается к максимальной.

Совершенствование техники длительного бега

Время бега в равномерном темпе в 9 классе уже было доведено до 20 мин у мальчиков и до 15 мин у девочек. Вы в основном должны были освоить особенности этого бега на стадионе и на местности. Юношам необходимо больше применять различные варианты усложнения трасс. Это может быть бег по средне- и сложнопересеченной местности в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции. Девушкам же такого усложнения не требуется, для большинства из вас бег по стадиону в течение 15—20 мин — трудное испытание. На 2 курсе СПО время равномерного бега постепенно увеличивается у юношей до 25 мин, у девушек до 20 мин.

Как и в 9 классе, на 1-2 курсе СПО вы будете совершенствовать тех¬нику бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Применение этого вида бега целесообразно после достаточного овладения бегом в рав¬номерном темпе в течение 15—20 мин.

Самостоятельная работа №2 Оздоровительный бег

Цель: Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Оздоровительный бег — явление относительно новое, но он уже получил широкое распространение. Этот бег доступен всем, и им охотно занимаются не только школьники разного возраста, но и взрослые.

Начинать бег нужно с разминки. Она нужна для того, чтобы разогреть мышцы и подготовить организм к предстоящей мышечной деятельности, повысить тонус нервных центров и наладить специальные условно-рефлекторные связи в коре больших полушарий, чтобы предотвратить травмы.

Разминка не должна превышать 5—7 мин. Так как в процессе оздоровительного бега скорость увеличивается очень медленно, то фактически разминка продолжается еще длительное время после старта. Поэтому многие любители оздоровительного бега вообще никакой разминки не проводят.

Правила проведения занятий

- Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма. Прежде чем приступить к занятиям, необходимо посо-ветоваться с врачом.
- Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, не напряжен¬ным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную ско-рость, свой темп.
- Бегать одному — важнейший принцип тренировки, особенно на пер-вых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость.
- Бегать через день. Однако возможен и вариант ежедневного бе¬га. В таком случае длительность пробежек для новичков не долж¬на превышать 15—20 мин.
- Нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выра-женного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялос-ти, сонливости днем — верный признак того, что нагрузку нужно уменьшать.

Методы и средства тренировки

Основным методом тренировки в оздоровительном беге является равномерный метод. Его суть заключается в прохождении всей дис-танции в ровном темпе с постоянной скоростью.

Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут применять чередование ходьбы и бега: например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Длина отрезков ходь¬бы и бега индивидуальна. Отрезки бега должны увеличиваться непроиз¬вольно, естественным путем, до тех пор пока бег не станет непрерывным.

Из всего арсенала тренировочных средств бегунов для любителей оздоровительного бега подходят три.

Длительный равномерный бег по ровной трассе — от 60 до 90 мин при пульсе 132—144 уд./мин 1 раз в неделю. Применяется для разви¬тия и поддержания общей выносливости.

Кроссовый бег от 30 до 60 мин при пульсе 144—156 уд./мин 1—2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Медленный равномерный бег от 15 до 30 мин при пульсе 120— 130 уд./мин для начинающих бегунов является основным и единствен¬ным средством тренировки.

Нагрузки на занятиях

Величина нагрузки в оздоровительном беге складывается из двух компонентов — объема и интенсивности.

Объем нагрузки измеряется количеством пробегаемых километров за одно занятие, за неделю, месяц тренировок. Нагрузка всегда должна быть оптимальной для каждого занимающегося в конкретный момент.

Надежным критерием интенсивности нагрузки является носовое ды-хание. До тех пор пока дыхание через нос полностью обеспечивает поступление в легкие кислорода, ЧСС не превышает 130 уд./мин. Мо¬мент, когда бегун вынужден вдохнуть через рот дополнительную пор¬цию воздуха, соответствует увеличению пульса до 140—150 уд./мин. Поэтому рекомендация новичкам: дышать только через нос, что га¬рантирует безопасность бега.

Тренировка — это не только нагрузка, но и отдых, вернее, чередо¬вание нагрузки и отдыха. Во время отдыха протекают процессы по пе¬рестройке

организма, обеспечивающие рост тренированности. Если от¬дых недостаточен или неполноценен, то эти процессы нарушаются. Прежде всего необходимо обеспечить полноценный ночной сон — не менее 8 ч в сутки. Полноценный отдых необходим до и после большой нагрузки.

Нельзя бегать сразу же после приема пищи, так как полный желудок сильно затрудняет дыхание и кровообращение. Поэтому если занятия проводятся вечером, то последний прием пищи не должен быть обильным. Если же вы бегаете утром, то перед тренировкой достаточно выпить полстакана воды. Когда предстоит длительный бег, бежать натощак нельзя. Очень хороши в этом случае отвар овсянки, чай с медом или черной смородиной, фруктовый сок.

Нельзя наедаться и сразу же после тренировки, особенно если нагрузка была значительной. После больших тренировочных нагрузок пища должна быть легкой, преимущественно углеводно-белкового характера.

Вопросы для самоконтроля:

1. С чего начинаются занятия оздоровительным бегом?
2. Назовите принципы занятий оздоровительным бегом.
3. Расскажите о методах и средствах этих занятий.
4. Как регулируются нагрузки в оздоровительном беге?
5. Какова структура микроцикла в этом беге?
6. Самостоятельно изучить правила бега в гору.
7. Самостоятельно изучить правила бега с горы

Самостоятельная работа № 3: Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»

Цель: Самостоятельно изучить средства и методы развития прыгучести.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические указания:

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

В школе вы освоили основные элементы техники прыжка в длину с разбега в 7—9, 9—11, 11 —13 шагов, используя способ «согнув ноги».

На 1 -2 курсе СПО длина разбега увеличивается до 13—15 шагов. Учитывая вашу возросшую двигательную подготовленность и условия проведения, можно использовать и другие более сложные способы прыжков: «ножницы» (рис. 1) и «прогнувшись» (рис. 2).

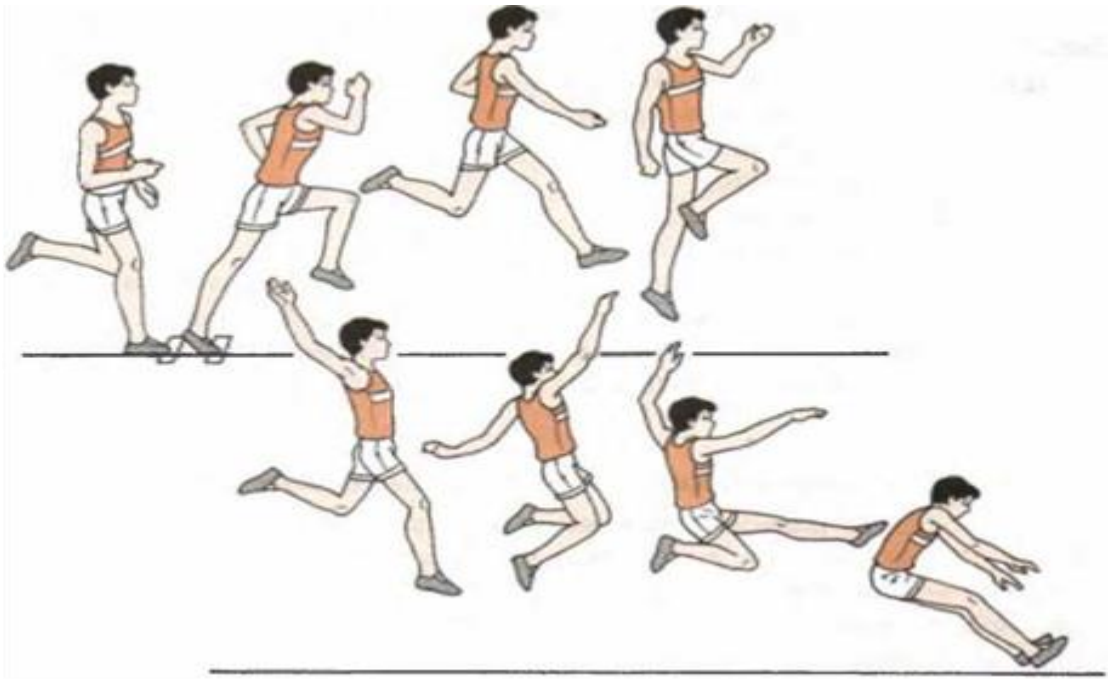


Рис. 1. Прыжок в длину способом «ножницы»

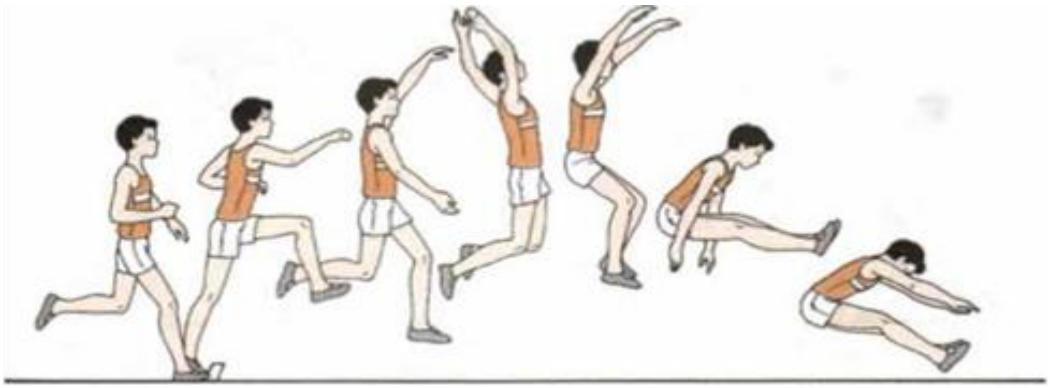


Рис. 2. Прыжок в длину способом «прогнувшись»

Упражнения для совершенствования

- отталкивание с шага;
- прыжок в «шаге» с приземлением на маховую ногу;

■ прыжок с 3 шагов;

- пробежка по разбегу с обозначением отталкивания;
- прыжки с 5 шагов;
- то же с 7 шагов;
- то же с 9 шагов;
- то же с 11 шагов;
- то же с 13 шагов;
- то же с 15 шагов разбега.

Задание: Самостоятельно подготовить реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести».

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, важность развития прыгучести).
2. Основная часть- **включать упражнения для развития прыгучести**
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;

- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Вопросы для самоконтроля:

1. Компоненты прыгучести.
2. Факторы развития прыгучести.
3. Средства и методы развития прыгучести.
4. Упражнения для развития прыгучести.

Самостоятельная работа №4 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»

Цель: Самостоятельно изучить средства и методы развития ловкости.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические указания: Самостоятельно подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление
2. , Основная часть
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;

- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Вопросы для самоконтроля:

1. Раскрыть и дать определение понятию ловкость.
2. Средства развития ловкости.
3. Методы развития ловкости.
4. Методики развития ловкости.

Самостоятельная работа №5: Развитие силы и силовой выносливости

Цель: Самостоятельно изучить методику развития силовых способностей и их значение в физическом развитии человека.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 02,03,06,08.**

ОК 02,03,06,08.

ОК 3. Обучающийся сможет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Методические указания: Самостоятельно подготовить реферат на тему « развитие силы и силовой выносливости»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, главная роль физических упражнений в в профилактике заболеваний).
2. Основная часть
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;

- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;

- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Вопросы для самоконтроля:

1. Сила как физическое качество человека.
2. Структура развития силовых способностей человека.
3. Методика развития силовых способностей.
4. Раскрыть понятие силовой выносливости организма.
5. Методика развития силовой- выносливости.

Самостоятельная работа №6 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»

Цель работы:

1. Самостоятельно изучить основные средства и методы развития быстроты

2.Ориентирование обучающихся на здоровый образ жизни.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические указания:

Самостоятельно подготовить реферат на тему «Средства и методы развития быстроты»

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

6. Вступление (цель написания, обоснование выбора темы реферата, перечисление рассматриваемых вопросов, плана реферата).
7. Основная часть
8. Заключение
9. Список используемой литературы.
10. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;

- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Вопросы для самоконтроля:

1. Раскрыть понятие « Быстрота- как физическое качество человека»
2. Основные средства развития быстроты.
3. Основные методы развития быстроты.
4. Значение развития быстроты для занимающихся спортом.
5. Значение развития быстроты для студентов КМРК

Самостоятельная работа №7: Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике

Цель:

1. Научиться применять теоретические навыки на практической деятельности.

2. Привлечение курсантов(студентов) к судейству соревнований по легкой атлетике.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические указания:

Самостоятельно изучить особенности и правила судейства соревнований по легкой атлетике. Критерием освоения темы, служат ответы на тестовые вопросы:

Задание А1. Кросс - это:

Варианты:

1) бег по искусственной дорожке стадиона
2) бег с ускорением
3) бег по пересеченной местности
4) бег с барьерами

Задание А2. К видам легкой атлетики не относятся:

Варианты:

1) прыжки в длину
2) спортивная ходьба
3) прыжки с шестом
4) прыжки через гимнастического коня

Задание А3. Для воспитания быстроты используются:

Варианты:

1) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
2) общеразвивающие упражнения
3) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений
4) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время

Задание А4. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

Варианты:

1) 200м, 100м

2) 400м, 800м

3) 1,500м, 3000м

4) 500м, 1000м

Задание А5. Грамотный прыгун в длину хорошо знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?

Варианты:

1) рулеткой

2) "на глазок"

3) беговым шагом

4) ступнями

Задание А6. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется "зона передачи" длиной:

Варианты:

1) 10 м

2) 15 м

3) 30 м

4) 20 м

Задание А7. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 метров?

Варианты:

1) предупреждается

2) ставится на 1 метр позади всех стартующих

3) бежит вне зачета

4) снимается с соревнований

Задание А8. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала Нина Ромашкова - Пономарева. Какой это был вид легкой атлетики?

Варианты:

1) бег на 800 метров

2) прыжок в высоту с шестом

3) прыжок в длину с разбега

4) метание диска

Задание А9. Стипль-чез - это вид бега, который проводится:

Варианты:

1) в естественных условиях
2) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
3) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой
4) по улицам города

Задание А10. В каком году возникла легкая атлетика в России?

Варианты:

1) в 1912 году
2) в 1888 году
3) в 1896 году
4) в 1900 году

Задание А11. Вес мяча для метания равен:

Варианты:

1) 50 гр.
2) 200 гр.
3) 90 гр.
4) 150 гр.

Задание А12.Наиболее выгодным в легкой атлетики считается начало бега на спринтарские дистанции с:

Варианты:

1) низкого старта
2) высокого старта
3) полунизкого старта
4) положения упор присев

Задание А13.Результат в прыжках в высоту на 70-80 % зависит от:

Варианты:

1) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
2) координации движений прыгуна
3) угла разбега
4) способа прыжка

Задание А14.Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к :

Варианты:

1) экономии сил
2) улучшению спортивного результата
3) отсутствию психологического напряжения

4) травмам

Задание А15.Кокова ширина беговой дорожки на стадионе?

Варианты:

1) 125 см
2) 100 см
3) 90 см
4) 105 см

Задание А16.В скольких видах многоборья принимают участие женщины в легкой атлетики?

Варианты:

1) 10
2) 9
3) 7
4) 5

Задание А17.Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна:

Варианты:

1) 200 метров
2) 600 метров
3) 400 метров
4) 500 метров

Задание А18.Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований:

Варианты:

1) результат засчитывается
2) разрешается дополнительный бросок
3) попытка засчитывается, а результат нет
4) спортсмену делается предупреждение, за 2 нарушение - дисквалификация

Задание А19.Бег на короткую дистанцию развивает:

Варианты:

1) гибкость
2) силу

3) быстроту

4) выносливость

Задание А20.Чему равен марафонский бег?

Варианты:

1) 50 км

2) 42 км

3) 42 км 195 м

4) 50 км 195 м

Задание А21Эстафетный бег бывает:

Варианты:

1) 4х100м, 4х400м

2) 4х300м, 4х500м

3) 4х100м, 4х200м

4) 2х100м, 2х400м

Задание В1

В легкой атлетики снаряд, метание которого выполняется после "скачка", называется:

_____

Задание В2

Как называется вид легкой атлетики, включающий в себя несколько легкоатлетических видов?

_____

Задание S1сопоставь:

Варианты:

1) спринт

2) стаерский бег

3) стипль-чез

4) фосбери флоп

Соответствие:

1) бег на короткую дистанцию

2) бег на средние дистанции

3) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой

4) способ прыжка в высоту

Самостоятельная работа №8 Гимнастика атлетическая

Цель: изучение основ атлетической гимнастики. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические указания

Атлетическая гимнастика (бодибилдинг) — система упражнений, формирующая мышечный рельеф человека с помощью веса собственного тела и различных отягощений (гирь, штанг, гантелей).

В отличие от гирь штанга значительно изменилась. Шаровые штан¬ги постоянного веса с толстым грифом к концу XIX в. сменила разбор¬ная штанга, изобретенная в Германии. В начале XX в. немецкий инже¬нер Берг усовершенствовал штангу, сделав ее гриф вращающимся. Свою лепту в конструкцию штанги внес и В.Ф. Краевский, сделавший ее более компактной. Затем работу над штангой продолжили заслужен¬ный мастер спорта Я. Спарре и Н. Кошелев. Сейчас ее сменила штан¬га с обрезиненными цветными дисками.

Начиная с 40-х гг. XX в. в атлетических залах появляется много раз-личных тренажерных устройств. Изменение в обычные литые гантели внес Евгений Сандов, сделав их пружинными. Новый снаряд изобрел мастер спорта международного класса Владимир Старостенко. Это гриф так называемой П-образной конфигурации.

Правило проведения занятий с отягощениями

- Не поднимать тяжести резким рывком, особенно от земли.
- Не задерживать дыхания во время поднимания тяжести.
- Не напрягать другие мышцы, кроме тех, которые выполняют нуж¬ную работу.
- Работать плавно, без резких движений.

> Не нервничать ни во время работы с тяжестями, ни приступая к ней.

• Выполнять упражнения точно по заданной амплитуде в указанном направлении, в противном случае они окажут воздействие не на ту группу мышц.

• Силовые упражнения, не требующие очень больших напряжений, повторять много раз подряд (8—10 и более), точнее — до отка¬за; упражнения, требующие большого напряжения при однократ¬ном выполнении, например отжимание штанги предельного для тебя веса, повторяй 1—2 раза.

• Помни, что малые нагрузки при силовых упражнениях не дают хо-роших результатов и мышцы не станут достаточно рельефными, но и слишком большие нагрузки могут нанести вред. Чтобы определить свою меру, всегда начинай с небольших нагрузок, подбирай упражнения так, чтобы они не были слишком трудны¬ми, а количество повторений было небольшим. Если почувствуешь, что упражнения вполне посильны и дышать не трудно, то в сле¬дующий раз можешь немного увеличить нагрузку.

• Трудность упражнений увеличивается за счет изменения и. п., уве-личения веса отягощений, количества повторений.

• Периодически меняй темп упражнений: например, с медленного переходи на быстрый, с быстрого на средний и т. д. Однако пом¬ни, что, чем большая часть тела вовлечена в движения, тем они делаются медленнее.

• Чувствуя после очередного силового упражнения усталость в мыш-цах, ощущая, что они как бы отекли, сделай 1—2 упражнения на расслабление (потряхивание руками или ногами, покачивание). Ес¬ли после первых занятий будут болеть мышцы, не смущайся, это явление обычное; продолжай заниматься; если боль не проходит, прими теплую ванну, а еще лучше помассируй эти мышцы. •

Каждое упражнение делай в обе стороны, только в этом случае ты достигнешь гармонического развития.

• Старайся не задерживать дыхания; при упражнениях, которые требуют очень больших мышечных усилий, приходится дыхание задерживать; не бойся этого, так как некоторые упражнения с за-держкой дыхания тоже полезны.

• Один и тот же комплекс выполняй не менее месяца, а затем по-степенно замени упражнения, при этом смену комплекса не фор-сируй.

Мышечной система человека

Около 40% всего веса человека приходится на мышцы. Мышца — это основа двигательной системы. Названия скелетных мышц связаны с их формой и

функциями (например, ромбовидная, дельтовидная, тра-пециевидная, зубчатая, круглая, двуглавая, трехглавая, четырехглавая, сгибатель, разгибатель, отводящая, приводящая, поднимающая, опуска-ющая, натягивающая, жевательная).

Существует три вида мышечной ткани — поперечнополосатая, глад¬кая и сердечная. Поперечнополосатые мышцы отличаются поперечной исчерченностью волокон. Обычно они прикрепляются к костям скеле¬та, поэтому их часто называют скелетными. Они управляются произ¬вольно (центральной нервной системой) и перемещают тело человека в пространстве.

Гладкие мышцы расположены во внутренних органах и управляют¬ся непроизвольно. Они имеют специфическую структуру волокон, со¬стоящую из узких, вытянутых веретенообразных клеток. Сердечная мышца по своему строению мало отличается от поперечнополосатой и сокращается автоматически.

Мышца состоит из особых волокон — миофибрилл. Миофибриллы имеют белковое строение. Установлено два вида белков — актин и миозин. Миозиновые нити расположены между нитями актина. В мо¬мент сокращения нити актина и миозина как бы скользят по отноше¬нию друг к другу. Миофибриллы, сокращаясь, вызывают укорочение большинства мышечных волокон, а с ними — и всей мышцы.

Через двигательные и чувствительные окончания периферических нервов в мышцы поступают импульсы от центральной нервной системы. Эти импульсы регулируют тонус мышцы, ее питание, обмен веществ, из¬менение сократительных свойств, развитие и рост.

Ткань скелетной мышцы состоит из волокон, имеющих поперечно-полосатое строение. В самой мышце пучки такой ткани покрыты рых лой соединительной тканью. Средняя часть подобной мышцы, обычно несколько утолщенная, называется брюшком. С помощью сухожилий, расположенных на концах брюшка, мышца прикрепляется к поверхнос¬ти кости. Сухожилия служат прочными соединениями между мышцей и костью, имеют самую разнообразную форму и состоят из особо креп¬ких коллагеновых волокон.

Любая мышечная ткань способна к сокращению и расслаблению. Состояние расслабления, в котором может находиться мышца, особен¬но важно после длительной работы, в период восстановления. Расслаб¬ление, как и сокращение, целиком зависит от деятельности нервной системы.

Как рабочий орган, мышца хорошо снабжается кровью. Чем силь¬нее и чаще она сокращается, тем больше питательных веществ по со¬судам поступает к ее волокнам, что обеспечивает интенсивный рост са¬мой мышцы, а вместе с ним — и увеличение ее силы.

В любой момент по нашему желанию скелетные мышцы могут быть приведены в действие. Мгновенно отвечать на приказы, поступающие от нервной системы, мышца может благодаря своему специфическому то-нусу. Тонус мышц характеризуется определенной степенью упругости ткани. При занятиях физическими упражнениями он обычно повышен, что улучшает координацию движений и повышает прочие двигательные возможности человека.

Нагрузкой на мышцы можно эффективно регулировать не только энергообмен, но и общий обмен веществ в организме. Это вызывает положительные изменения во всех органах и системах. А их состояние и определяет уровень нашего здоровья.

Скелетные мышцы приспособлены к двум режимам работы — ста-тическому и динамическому. Если меняется тонус мышц, но не меняет¬ся их длина и нет движения, мышца совершает статическую работу (например, различные виды стоек, «крест» на кольцах, «угол» в упоре). Если же изменяется длина мышцы и происходит перемещение тела или отдельных его частей, значит, она совершает динамическую работу (бег, удар в боксе и т. п.). Большинство же физических упражнений человек выполняет в смешанном режиме работы мышц, где имеется и стати¬ческий, и динамический режим (поднятие тяжестей, гребля и т. д.).

В динамическом режиме сила мышц может проявляться при умень-шении или увеличении их длины, при этом мышца выполняет преодо-левающую или уступающую работу. При преодолевающей работе мыш¬ца, сокращаясь, постепенно укорачивается, напряжение в ней возраста¬ет. В тех случаях, когда атлет поднимает штангу, многие мышцы(например, четырехглавая мышца бедра) выполняют преодолевающую работу. Уступающая работа характерна тем, что при выполнении дви-жения мышца, сохраняя напряжение, увеличивает свою длину. Так, при выполнении приседания со штангой на груди уступающей будет работа тех же разгибателей бедра, в частности четырехглавой мышцы.

Не обязательно развивать все мышцы одинаково. При выполнении какого-то упражнения у одних мышц утомление наступает раньше, у других — позже.

Следовательно, в тот момент, когда одни мышцы «пе-реутомились», другие еще могут работать длительное время.

Нет такого упражнения, которое могло бы дать одинаковую нагруз¬ку всем мышцам одновременно. Для того чтобы создавать дополнитель¬ную нагрузку неуставшим мышцам, нужно включать в занятие специаль¬ные упражнения. Но для этого необходимо знать, какие функции вы¬полняет каждая мышца.

На рисунке 1 представлены основные мышцы человека. Они име¬ют свое расположение и выполняют различные функции.

1. Мышцы кисти производят сгибание и разгибание кисти.

2. Мышцы предплечья находятся на внутренней стороне пред¬плечья, сгибают пальцы и кисть, а находящиеся на наружной сторо¬не — разгибают их.

3 и 22. Двуглавая мышца плеча (бицепс) расположена на перед¬ней поверхности плеча. Сгибает руку в локтевом суставе, участвует в повороте предплечья наружу.

4 и 19. Трехглавая мышца плеча (трицепс) расположена на зад¬ней поверхности плеча. Разгибает руку в локтевом суставе.

5 и 23. Круглая мышца находится на латеральном крае лопатки, вращает плечо, поднятую руку приводит к туловищу.

6 и 24. Широчайшая мышца спины находится на задней поверх¬ности грудной клетки. Приводит плечо к туловищу. Вращает руку внутрь, тянет ее назад.

7 и 20. Косая мышца живота находится сбоку брюшного пресса. Участвует при вращении и наклоне туловища.

8. Четырехглавая мышца бедра. Расположена на передней по-верхности бедра. Разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сги¬бании бедра в тазобедренном суставе.

9. Передняя большеберцовая мышца находится на передней по-верхности большеберцовой кости, разгибает стопу.

10. Мышцы стопы сгибают и разгибают, отводят и приводят стопу.

11 и 16. Мышцы шеи. Наклоняют голову вперед, назад, в стороны, поворачивают влево и вправо.

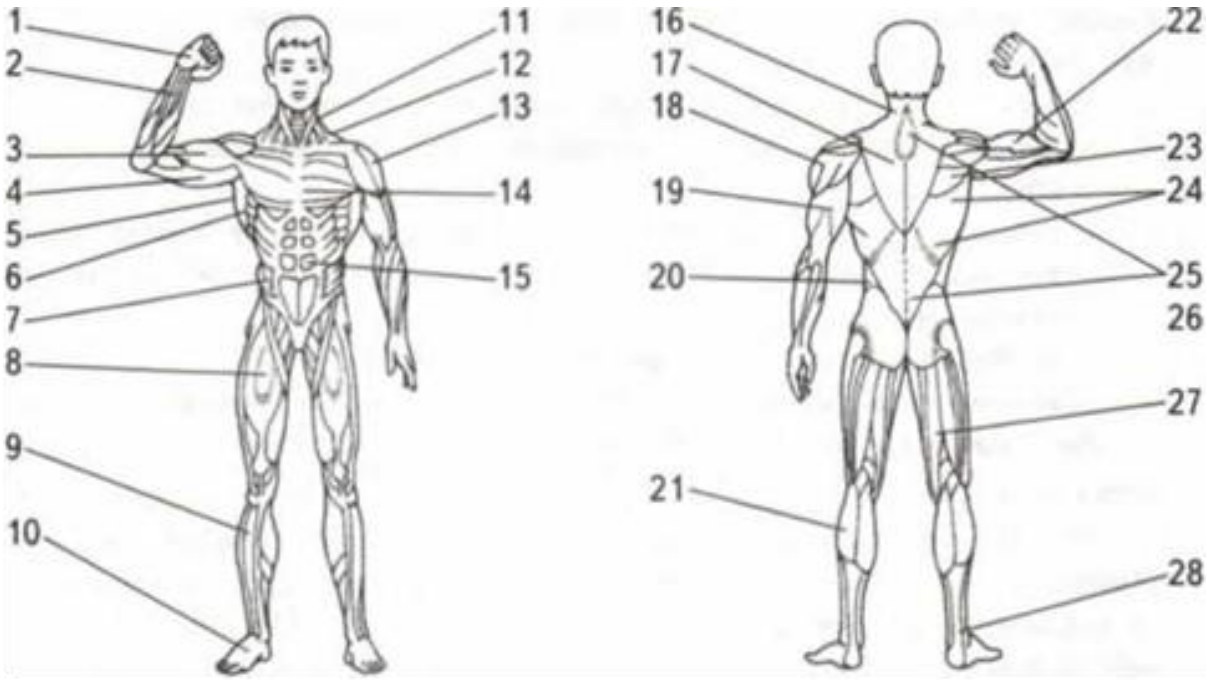


Рис. 1. Основные мышцы человека

12 и 17. Трапециевидная мышца. Поднимает и опускает плечи, приближает лопатки к позвоночнику, отклоняет голову назад.

13 и 18. Дельтовидная мышца. Принимает участие в поднимании руки вперед, в сторону и в отведении назад.

14. Большая грудная мышца. Приводит руку к туловищу.

15. Прямая мышца живота. Расположена вдоль передней стенки брюшного пресса. Сгибает туловище вперед.

21. Икроножная мышца. Расположена на задней поверхности го¬лени. Эта мышца сгибает стопу.

25 и 26. Длинные спинные мышцы расположены вдоль всей спи¬ны, по обе стороны позвоночника. Разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны и вращениях.

27. Мышцы задней поверхности бедра (двуглавая мышца бедра). Сгибает ногу в коленном суставе.

28. Ахиллово сухожилие — сухожилие трехглавой мышцы, кото¬рое прикрепляется к пяточному бугру, сгибает стопу.

Советы начинающим

Прежде чем приступить к атлетическим тренировкам, следует сде¬лать антропометрические обмеры своего тела и записать их для бу¬дущего сравнения: вес, рост, окружность шеи, бицепса, груди, талии,

бедра, голени. Обмер мышц производят обычным сантиметром в сле-дующем порядке:

- шея — голову держать прямо, измерять посередине, под кадыком;
- грудь — сделав вдох и задержав дыхание, сантиметр на уровне сосков;
- талия — в расслабленном состоянии, сантиметр на уровне пупка;
- бицепс — согнув руки, напрячь бицепс, измерять через самую вы-пуклую часть;
- бедро — сразу под ягодичной мышцей;
- голень — в самой широкой части икроножной мышцы.

Как правило, обмеры повторяют через каждые 3 месяца.

Первые шаги

На стадион или в спортивный зал заставить себя прийти непросто. Начать заниматься можно и дома. Другой важный момент — научить¬ся соблюдать режим. Нужно начинать с малого: с обязательной утрен¬ней зарядки. Главное — приучить себя к систематическим ежедневным занятиям спортом.

Бег очень нужен нашему организму. Он способствует лучшему обме¬ну веществ, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и рабо¬ту мозга, вырабатывает выносливость. Но в атлетизме бег не самоцель. Это лишь средство в достижении нашей главной задачи — формирова¬нии гармонично развитого красивого телосложения. Это первый шаг на пути к здоровью. Второй — тренировка с собственным весом тела. Особенности занятий на перекладине

В атлетизме комплексы на перекладине относятся к разряду упраж-нений с использованием собственного веса тела. За счет подтягиваний на руках под различными углами можно быстро укрепить свою муску¬латуру, суставно-связочный аппарат, сделав мышцы эластичными. Уп¬ражнения на перекладине хороши и тем, что просты в изучении, не тре¬буют специальной подготовки и вовлекают в работу даже те мышцы, которые редко участвуют в повседневной работе.

Именно с упражнений на перекладине делают первые шаги в атле-тической гимнастике новички. Ноги при выполнении подтягиваний дер¬жите чуть согнутыми в коленях, скрестив их. Дышать следует полной грудью, при подтягивании тела к перекладине всегда следует вдох, при опускании в вис — выдох.

Тем, кому упражнения с собственным весом даются легко, можно использовать дополнительное отягощение (диск от штанги, гантель, ги¬рю), закрепив ремнем на поясе или специальной лямкой через плечо.

Упражнения для развития основных мышечных групп

Различных комплексов, хорошо развивающих бицепсы, много. Можно использовать следующие упражнения, объединяя их в различных вариан-тах:

- Стоя, подъем штанги, хват средний, туловище не отклонять.
- Стоя, с опорой спиной в наклонную доску под углом 45° подъем штанги.
- Сидя, уперев локоть во внутреннюю часть бедра, либо стоя, поставив ногу на скамью, поднимать гантель попеременно каждой рукой.
- Подтягивания в висе на перекладине, хват узкий, ладонями к се¬бе или от себя.
- Стоя, наклонившись вперед, подъем штанги к груди узким хватом, колени чуть согнуты.

Эти упражнения конечно же не исчерпывают все возможные вари¬анты тренировки бицепса. Но они являются базовыми.

Трицепс является по отношению к бицепсу мышцей-антагонистом, он участвует в первую очередь в разгибании руки в локтевом суставе. Упражнения для развития трицепсов

- Согнув руки в локтях и удерживая штангу узким хватом за голо¬вой, разгибать руки.
- Отжиматься на брусьях.
- Лежа на скамье, согнув руки в локтях, выжимать от уровня лба штангу вверх.
- Наклонившись вперед, колени чуть согнуты, отводить поочередно руки с гантелями назад и чуть вверх, разгибая их в локтях.
- Жим штанги узким хватом, лежа на скамье.

Поскольку в мышечном объеме трицепс имеет решающее значение, тренировке этой мышцы нужно уделять особое внимание.

Дельтовидные мышцы участвуют во множестве силовых упражнений атлетической гимнастики.

Упражнения для развития дельтовидных мышц

- Стоя, разводка рук с гантелями в стороны горизонтально полу.

- Попеременный жим гантелей (гирь) стоя или сидя.
- Стоя, поднимать штангу вперед до уровня глаз.
- Сидя, жим штанги из-за головы, хват широкий.
- Стоя, держа штангу в вытянутых руках за спиной, узким хватом тянуть ее вверх к лопаткам.
- Лежа грудью на высокой скамье, разводить руки с гантелями в стороны. Голова и плечи при этом за краем скамьи.

Приведенные здесь упражнения позволят включить в работу все три пучка дельт. Они наиболее любят плавность. Эта мышца увеличивает¬ся в массе медленно.

Большая грудная мышца расположена с обеих сторон грудной клетки. Упражнения для развития груди

- Лежа на горизонтальной скамье, жим штанги (гантелей).
- Лежа на горизонтальной скамье, разводка рук с гантелями (гиря¬ми) в стороны.
- Сидя под углом 45°, жим штанги (гантелей, гирь).
- Сидя под углом 45°, разводка гантелей (гирь).
- Лежа на горизонтальной скамье, опускание штанги (гантелей) со-гнутыми в локтях руками за голову.

Все эти упражнения выполняются в 5—6 подходов по 8—10 раз. При выполнении упражнений для груди одновременно развивается рес-пираторная система.

Упражнения для развития мышц спины

- Подтягивания на перекладине до касания ее затылком, хват широ¬кий.
- Тяга штанги к груди в наклоне вперед, колени прямые.
- Подтягивания на перекладине до касания ее грудью в висе.
- Наклоны туловища вперед со штангой (гирей) на плечах.
- Выпрямление туловища со штангой, держа ее на вытянутых вниз руках (становая тяга).

Упражнения для развития мышц ног

- Приседания со штангой на плечах (под пятками брусок).
- Приседания со штангой на груди.
- Пружинистые приседания со штангой на плечах (вразножку).

• Подниматься поочередно на носке каждой ноги на брусок с ган¬телью (гирей) в руке.

• Выпрыгивания из глубокого седа со штангой на плечах. Различные приседания с большим весом являются трудными упраж¬нениями, подвергающими сердечно-сосудистую систему постоянным пе¬регрузкам. Подготовить сердце вам поможет бег. Режим работы: 5—б подходов по 15—18 раз. Но это приблизительная норма.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса

- Подъем ног лежа до угла 60°.
- Подъем туловища лежа до угла 60°.
- Подъем ног в висе на перекладине.
- Лежа на скамье на боку, опускать туловище в сторону.
- В положении сидя поворот туловища со штангой на плечах в сто-роны.
- Сидя на полу, описывать поднятыми над полом ногами окружнос¬ти, восьмерки до утомления мышц живота.

Главный принцип их выполнения — делать каждый подход возмож¬но большее количество раз, до отказа. Обычной же дозировкой в уп¬ражнениях для брюшного пресса является 3 подхода по 30 раз.

Завершить этот раздел можно напутствием занимающимся атле-тизмом, данным А. Н. Воробьевым и Ю. К. Сорокиным. Пусть эти прин- ципы станут для вас близкими и понятными:

- Мышцы даны человеку не для любования, а для работы.
- Атлет не тот, кто исповедует принципы атлетизма, а тот, кто во-площает их в жизнь.
- Сила и здоровье становятся еще прекраснее, если их озаряет свет истинного трудолюбия, честности, благородства.
- Сегодня быть лучше, чем вчера, завтра стать лучше, чем сегодня.
- Железо делает чудеса, но воля и упорство сделают еще больше.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие изменения произошли в инвентаре для занятий атлетической гимнастикой?
2. Расскажите о мышечной системе человека.

3. Назовите основные правила занятий с отягощениями.
4. В чем особенности занятий на перекладине?
5. Какими упражнениями можно развивать бицепсы и трицепсы?

VI семестр

Самостоятельная работа № 1 Изучение правил и техник игры в футбол

Цель: Изучение правил и техник игры в футбол. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Передвижения. В футболе техника движений игроков многообразна. Кроме различных ускорений, рывков, остановок, поворотов, в про- цессе игры им приходится использовать прыжки (при ударах головой и ногой), падения и толчки (при отборе мяча). Приводим несколько под- вижных игр с мячом, совершенствующих не только технику передви- жений, но и технику владения мячом.

«Охотник». На ограниченном пространстве (штрафная площадка) «охотник» пытается попасть мячом в кого-нибудь из убегающих игро- ков. Те, в кого он попадает, становятся его помощниками. Они могут передавать «охотнику» мяч, но бросать в других игроков им нельзя. Оставшийся игрок становится «охотником».

«Обманный мяч». Игроки стоят по кругу и перебрасывают мяч. 2—3 водящих в середине круга пытаются его поймать или коснуться. Тот, кто поймает мяч или коснется его, выходит из круга. Тот, от ко- го летел мяч, когда до него дотронулся водящий, становится в круг.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча

Удар по летящему мячу средней частью подъема. Прием используется, когда мяч находит- ся в воздухе. Он выполняется в тот момент, когда мяч находится недалеко от земли. Для этого надо отбежать назад или в сторону и послать его с нуж ной силой в определенное место. Чтобы мяч поле- тел вверх, середина подъема

должна быть обраще- на кверху. Чтобы послать мяч вперед, параллельно земле, надо в момент удара носок бьющей ноги от- тянуть вниз, опорную и бьющую ноги согнуть в ко- ленях и ударить передней частью подъема по мячу (рис. 16).

Рис. 16. Удар средней частью подъема

Резаные удары выполняются **внутренней и внешней частью подъема**. Главное их отличие от прямых ударов в том, что сила удара проходит не через центр мяча, а несколько в стороне от него. Поэтому мяч летит по криволинейной траектории, вращаясь вокруг своей оси. Причем направление вращения может совпадать с направлением полета мяча или быть обратным.

При выполнении резаного удара *внутренней частью подъема* нога касается той стороны мяча, которая находится дальше от опорной ноги. В момент удара нога вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение. При выполнении резаного удара *внешней частью подъема* нога соприкасается с той частью мяча, которая ближе к опорной ноге. При этом сначала мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. После этого бьющая нога продолжает движение в сторону опорной ноги. Прокатившись по внешней части подъема, мяч отрывается от ноги, получив вращательное движение.

Удар по мячу серединой лба. Игрок встает в позицию ноги на ширине плеч или в положение шага. При приближении мяча ноги чуть сгибаются в коленях и голеностопных суставах, туловище отклоняется назад, мышцы спины напрягаются. Затем резким движением от бедер верхняя часть туловища подается вперед, шея запрокидывается, и кивком головы наносится удар по мячу. В момент удара туловище должно быть расположено перпендикулярно к поверхности поля. После удара глаза обязательно следят за полетом мяча. Если надо послать мяч верхом, удар наносится в нижнюю часть мяча, если по более низкой траектории, то в середину или даже верхнюю часть мяча.

Серединой лба можно также сделать удар в сторону. В момент удара голова и туловище поворачиваются в соответ-ствии с предполагаемым направлением удара.

Удар боковой частью лба используется в том случае, когда мяч летит сбоку (справа или слева) от игрока.

Для выполнения этого удара голова от-клоняется в противоположном направле-нии от мяча. Выполняя удар, надо выпря-мить туловище в сторону мяча и сделать резкое движение головой в ту же сторо-ну так, чтобы коснуться мяча боковой частью лба. После удара туловище про-вожает полет мяча.

Удар по мячу серединой лба в прыжке выполняется в безопорном положении. Для этого нужно правильно скоординировать свои движения в наивысшей точке прыжка. Прыжок выполняется толчком одной или двух ног одновременно. С разбега удобнее толкаться одной ногой, а с места — двумя. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад. Затем в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. После этого глаза продолжают следить за мячом

Удар головой с разбега. Отталкивание выполняется одной ногой. Нужно делать встречное движение головой, а не подставлять голову под мяч.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка образуют над мячом косую крышу. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгибания в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Опорная нога слегка сгибается в колене. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится вперед-вверх так, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В этот момент останавливающая нога мягко отводится назад, гася скорость полета мяча. Этим приемом останавливаются мячи, летящие не выше уровня бедра.

Остановка мяча грудью применяется в тех случаях, когда мяч опускается на игрока и играть головой невыгодно. Перед приемом мяча ноги ставятся в положение шага или чуть шире плеч, колени сгибаются, руки отводятся в стороны и назад, а грудь подается вперед. В момент прикосновения мяча к груди туловище резко

отводится назад, сзадистоящая нога сгибается, плечи выдвигаются вперед, а грудь убирается. Этот прием можно выполнить и с поворотом туловища в сторону.

Упражнения для совершенствования

Удар по подвешенному на стойке мячу головой в прыжке.

- Удар с изменением направления: прямо, вправо, прямо, влево и т. д.
- Удар с разбега. Игрок разбегается, отталкивается одной ногой, в прыжке отводит туловище назад и наносит удар по мячу лбом.
- Удары в стенку различными способами с остановкой и без остановки отскочившего мяча.
- Удары в цель, изображенную на стенке, с расстояния 15—20 м.

Удары по воротам по летящему мячу после передачи партнера из-за ворот или сбоку отбьющего. Партнер набрасывает мяч руками.

Отбор мяча толчком плеча в плечо — прием, применяемый против соперника, бегущего рядом с мячом. Выполняется в момент, когда соперник находится в одноопорном положении. Толчок выполняется в пле¬чо, при этом рука прижимается к туловищу. Потеряв после толчка рав¬новесие, соперник теряет и контроль над мячом, что бывает достаточно для отбора мяча.

Отбор мяча подкатом применяется, когда соперник уже пробежал мимо. Подкат выполняют из-за спины соперника, немного на-искось. Согнутую в колене так называемую внешнюю ногу вытягивают скользящим движением перед соперником и внутренней частью стопы или подошвой выталкивают мяч из-под соперника. Опорная нога согну¬та в коленном суставе. Подкат делают ногой, выполняющей шаг. При падении вначале земли касается внешняя сторона вытянутой ноги, за¬тем бедро и туловище.

Упражнения для совершенствования

- Учащиеся располагаются в параллельных колоннах. Преподава¬тель с мячом находится в 10—15 м перед колоннами и выполня¬ет передачи в направлении впереди стоящих учащихся. Те, сорев¬нуясь в скорости, стараются опередить соперника и передать мяч учителю.

• Учащиеся располагаются в параллельных колоннах на расстоянии, на одной линии с направляющими и выполняют передачу на сво-бодное место. Направляющие в колоннах одновременно с пере¬дачей выполняют рывок за мячом. Наиболее быстрый игрок ве¬дет мяч за черту, расположенную в 20—25 м от стартующих. Со¬перник старается выбить мяч подкатом. Старт выполняется из различных и. п.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом

Обманные движения (финты). Их применяют при приеме мяча, пе-редаче, обводке. Обманные движения ногами и туловищем производят игроки, владеющие мячом. Основными приемами обманных движений являются финты: уходом, остановкой, ударом ногой.

Финт уходом. Действия футболиста при обманном движении влево и уходе вправо: сближаясь с соперником на расстоянии 1,5—2 м от не¬го, игрок толчком правой ноги выполняет широкий выпад влево-вперед. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выхода. Тогда резким толчком левой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг вправо. Внешней частью подъема правой ноги мяч посылается вправо-вперед.

Финт ударом. При сближении с соперником в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой. Реагируя на замах, соперник пытается отобрать мяч и перекрыть зону предполагаемого полета мяча. Для этого применяются выпад, шпагат, подкат. В фазе реализации вы¬полняется несильный удар по мячу и уход от соперника.

Финт остановкой с наступанием и без наступания на мяч подошвой. В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Соперник замедляет движение, а в этот момент выпол¬няется несильный удар по мячу вперед и продолжается ведение. Во вто¬ром случае только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько за¬медляя движение, располагает стопу над мячом, а затем продолжает быстрое движение в первоначальном направлении.

Упражнения для совершенствования

Учащиеся располагаются в тройках на центральной линии поля. В упражнении отрабатываются удары по воротам после комбинаций с выходами (рывками) на свободное место.

• Расположение игроков то же. Удары по воротам выполняются после комбинаций со смещением центра игры.

Совершенствование тактики игры

Тактические действия в защите. В футболе применяется зонная, персональная и смешанная системы защиты. Зонная система защиты заключается в том, что каждый футболист защищает определенную зо¬ну. Персональная система защиты заключается в том, что при поте¬ ре мяча игроки защищающейся команды сковывают действия соперни¬ков, неся персональную ответственность за определенных игроков ко¬манды соперника. Наиболее распространенной тактикой в защите явля¬ется смешанная защита, где сочетаются принципы персональной и зонной защиты.

Тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия могут быть без мяча и с мячом. Без мяча — это выход игро¬ка на свободное место, открывание и освобождение определенной зо¬ны для партнера. С мячом — все технические приемы: удары, ведение, обманные движения, обводка.

Групповые тактические действия — это взаимодействия двух, трех и более игроков. Они осуществляются передачей мяча партнеру. Пере¬дачи различают по направлению — продольные, поперечные, диаго¬нальные и по расстоянию — короткие, средние, длинные. Передачи мо¬гут выполняться низом и по воздуху.

Командные тактические действия проводятся в рамках той или иной тактической системы игры, которая предполагает определенное количе¬ство футболистов в линиях защиты, полузащиты, нападения. Главное средство овладения командными действиями — двусторонняя игра. Упражнения для совершенствования

Игра в футбол 3Х3, 4Х4 и т. д. с малыми воротами.

Игра 1х2 с ударом по воротам. Один из нападающих стремится с помощью ведения, обманных движений, изменения скорости и направ¬ления движения обыграть двух защитников и произвести удар по воро¬там. Защитники располагаются в затылок друг к другу на определен¬ном расстоянии. Сзадистоящий защитник вступает в борьбу в том слу¬чае, если нападающий обыграл первого игрока.

Игры 2х3, 3х4, 4х5 и т. д. в одни ворота. Задача нападающих — забить мяч в ворота, а защищающихся — отобрать мяч. В поддержку нападающим может

добавляться игрок, которому лишь в крайнем слу¬чае можно отдавать мяч назад. В непосредственную борьбу этот игрок не вступает.

Развитие физических качеств

Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, ко-ординационных способностей

• Переход от обычного бега к бегу с ускорением до определенно¬го ориентира, по звуковому и зрительному сигналу.

• Бег с ускорением с места, после бега на месте, из положения си¬дя, лежа, упора лежа.

Прыжки с места вверх и вверх-вперед.

Прыжки в высоту с места и с разбега с доставанием головой или ногами подвешенного мяча.

Упражнения с отягощениями: приседания, наклоны, вращения над головой.

И. п. стоя лицом друг к другу, руки на уровне плеч, поперемен¬ное сопротивление руками.

• И. п. — вис на гимнастической стенке. Поднимание ног до го-ризонтали.

И. п. — сидя на гимнастической скамейке, партнер держит за но¬ги. Опускание и поднимание туловища.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие удары по мячу вы знаете?
2. Назовите виды остановок мяча в футболе.
3. Как производится отбор мяча?
4. Расскажите об обманных действиях футболиста.
5. Какие тактические действия в защите и нападении применяются в футболе?

Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка

Цель: ***самостоятельное изучение особенностей лыжной подготовке.*** Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические указания:

В программу обучения студентов СПО входит -лыжная подготовка. В связи с климатическими особенностями Калининградской области, эта тема вынесена на самостоятельное обучение. Обучающемуся необходимо изучить и рассказать преподавателю тему.

Правило техники безопасности перед началом занятий на лыжах:

- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.
- Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- Проверить состояние лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Во время занятий:

- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3—4 м, при спусках с горы не менее 30 м.
- Спуски на средних и крутых склонах разрешается осуществлять только поочередно или на достаточном расстоянии друг от друга (не менее 5 м).
- При выборе трассы необходимо предусмотреть, чтобы она прохо-дила в защищенном от ветра месте, не пересекала замерзшие водоемы, густые заросли кустарника, шоссейные и грунтовые дороги. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках — не менее 5 м.
- Нельзя обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обозрения спусках. Не следует останавливаться и стоять на трассе спуска, пересекать трассу спуска.
- При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу; особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед.
- При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; самое надежное торможение во время спусков «плугом» и боковым соскальзыванием.

> При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

• После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю о первых же признаках обморожения.

• Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

• При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения образовательного учреждения.

• При первых признаках обморожения, а также при плохом само-чувствии сообщить об этом преподавателю..

При получении травмы немедленно оказать первую помощь по-страдавшему, при необходимости — отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

После окончания занятий:

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

• Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Способы хода на лыжах

Прямой переход.

Этот способ применяется при использовании основного способа одношажного одновременного хода — с выносом палок кольцами вперед, т. е. не скоростного способа. Одновременно с толчком правой ногой лыжник готовит к постановке на снег правую палку. Во время скольжения на левой ноге начинает готовить к постановке левую палку Сначала делает толчок правой палкой, потом — левой.

Переход с прокатом

выполняется быстрее, потому что применяется при скоростном варианте одношажного хода, когда палки ставятся под острым углом к снегу. Во время проката на левой лыже палки удерживают на весу, правую палку готовят к постановке на снег .Затем толкаются правой , вынося одновременно вперед правую ногу и ставя на снег левую палку. Далее уже можно свободно передвигаться попеременными ходами.

Переход с неоконченным толчком одной палкой. После одновременного отталкивания палками, когда руки приближаются к опорной ноге, одноименная рука быстро выходит вперед.В это время другая рука заканчивает начатое ранее

отталкивание. При этом лыжник приходит в положение двухшажного попеременного хода. Этот способ самый быстрый и экономный.

Переход с хода но ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни

Умение использовать разные способы передвижения на лыжах с учетом условий местности, условий скольжения, степени утомления лыжника и других факторов — один из важных моментов тактики.

В самых легких условиях — местность равнинная или с неболь¬шим уклоном под гору, скольжение хорошее — применяют одновре¬менный бесшажный или одношажный ход и их сочетание.

При движении по равнинной местности или по месту с небольшим подъемом (до 3°) при хорошем или удовлетворительном скольжении наибольшую скорость дает сочетание попеременного двухшажного хо¬да с одновременным одношажным. Применяют не только попеременный двухшажный ход, но иногда и четырехшажный.

В условиях средней трудности — при хорошем скольжении на подъемах до 8°, при среднем — до 5—6° — наибольшая скорость до-стигается сочетанием попеременного двухшажного хода с поперемен¬ным четырехшажным, а также сочетанием попеременной работы ног с одновременными толчками палками. На бег переходят при худших ус¬ловиях скольжения и большей крутизне склона.

В трудных условиях, например при крутизне склона 8—15°, если скольжение лыж и сцепление их со снегом хорошее, применяют двух-шажный попеременный ход частыми шагами. Но при крутизне 12—14°, когда сцепление лыж со снегом недостаточное, переходят на «полу¬елочку» или «елочку».

При очень трудных условиях, например при подъеме крутизной бо¬лее 20° или при очень плохом скольжении, даже при меньшей крутиз¬не склона, лыжники пользуются исключительно ступающим ходом, а также «полуелочкой» и «елочкой».

На участках спусков при скорости 8—10 м/с лыжники обычно при¬бегают к отталкиванию палками, при большей же скорости это делать бесполезно. На длинных пологих и малопокатых склонах с ровной по¬верхностью применяют аэродинамическую стойку. На сильнопересечен¬ных и плохо просматриваемых склонах — высокую стойку.

Элементы тактики лыжных ходов

Распределение сил на дистанции. Лучшие результаты достигают¬ся при относительно равномерном прохождении дистанции. Колебания

интенсивности выполняемой работы не должны превышать 3—5% в ту и другую сторону от ее средней.

Резкие ускорения, как правило, ухудшают работоспособность лыж-ника, так как при этом наступает дискоординация деятельности двига-тельного аппарата, органов дыхания и кровообращения. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы приспосабливаются к новому ритму рабо¬ты с некоторым опозданием (от 5 до 10 с). При работе же в пределах оптимальной зоны происходит как бы настраивание различных функци-ональных систем на единый рабочий ритм.

Очень важно найти правильный начальный темп гонки. Начинать гон¬ку сразу в полную силу рекомендуется только хорошо тренированным лыжникам. Гонщику, недостаточно подготовленному, лучше вначале ид¬ти с интенсивностью ниже средней.

Для раскладки сил большое значение имеет порядок выхода со старта. В наиболее выгодных условиях находятся лыжники, которым по жеребьевке достались последние номера. Им легче следить за против-никами. Для гонщиков, стартующих первыми номерами, рекомендуется идти по своей раскладке сил, контролируя равномерность хода по от-резкам дистанции; или добиться преимущества сразу же после выхода со старта. Первый вариант называется тактикой на лучший резуль¬тат, второй — тактикой отрыва.

Приемы борьбы с противниками. Когда противники стартуют в од¬ной паре или через два-три номера, во время гонки они могут видеть друг друга. Приемы тактической борьбы в условиях непосредственного контакта можно разделить на три группы.

К первой группе относятся приемы тактической борьбы при пар¬ном и общем старте. Первый прием — опередить противника, чтобы вырваться вперед или попасть в головную группу. Второй прием — пропустить часть участников вперед. При парном старте сильного про¬тивника выгодно пропустить вперед, так как следом за ним идти легче.

Приемы второй группы применяются в тех случаях, когда противник находится впереди. Догнав идущего впереди лыжника или, наоборот, пропустив вперед

участника, надо постараться не отпустить его, а дер-жаться возможно ближе. Следуя за соперником, надо постараться изу¬чить его силы и использовать его ошибки. Лыжник должен стремиться сделать лидером стартующего в паре, а если у противника тот же замы¬сел и он на этот прием не пойдет, пропустить вперед при первом же удобном случае. Если же лыжник видит, что противник слабее по силам, его следует обходить сразу.

Последним относящимся к этому виду тактическим приемом являет¬ся обгон броском. Если идущий впереди гонщик не подает признаков сильного утомления и не хочет пропустить следующего за ним лыжни¬ка вперед, обойти его можно только при помощи сильного броска.

Существуют определенные правила, которых следует придерживать¬ся при обгоне. Например, обходить противника выгодно на том участ¬ке, где лыжник имеет преимущество, в тот момент, когда противник за¬метно устал. Перед обгоном следует немного передохнуть: перейти на одновременные ходы, стараться идти свободнее, а затем сделать уве¬ренный, сильный бросок. Если борьба идет за первое место и против¬ник также сильный лыжник, обходить его нужно там, где это ему не выгодно (например, на горе или на глубоком снегу). На подъемах вы¬годнее обходить противника не сразу. Лучше весь подъем пройти сле¬дом за ним и только наверху обойти, чтобы на спуске быть первым.

Приемы третьей группы используются в тех случаях тактической борьбы, когда противник следует сзади.

Первый прием — отрыв от противника. Если спортсмен, идущий сза¬ди, скользит свободно, у него еще есть свежие силы, ничего не остает¬ся, как пропустить его вперед. Но если заметно, что противник не име¬ет существенного преимущества, не следует его сразу пропускать. Не до-жидаясь, пока он приблизится вплотную, немного ускорить ход, слегка оторваться от противника, а когда он снова сделает попытку подойти, опять повторить бросок.

Второй прием — бросок на финише. Спортсмену, имеющему преи-мущество в быстроте, не следует делать ускорения в середине гонки, если он идет примерно в одно время со своими более выносливыми про-тивниками. Лучше приберечь силы для финишного броска. При хорошем самочувствии можно начинать финишный бросок за 2—4 подъема до финиша, а если сил остается мало, — перед последним подъемом.

Применение различных приемов тактики в соревнованиях преследу¬ет задачи: держать противника в постоянном напряжении, заставлять его тратить силы постоянной сменой темпа, разведать его скоростные возможности, использовать ошибки, моменты наибольшего утомления, чтобы на финише реализовать достигнутое преимущество.

Развитие физических качеств Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

• приседания с подачей вправо и влево;

ходьба с высоким подниманием колен, на месте и в движении; глубокие приседания на одной ноге, другая отставляется в сторону;

- то же на одной ноге («пистолет»);
- прыжки в положении приседа, выбрасывая ноги поочередно впе¬ред, назад, вправо и влево;
- то же со сменой ног вприсядку;
- из положения упора присев, руки на земле, перейти в положение упора лежа и вернуться в и. п.;
- приседания с партнером, сидящим на плечах.

Упражнение для развития координационных способностей, быстроты и выносливости

Игра-перестрелка. Играют на волейбольной площадке (или чертят квадраты примерно такого же размера, как на этой площадке). Играю¬щие разделяются на две команды, в каждой назначается капитан. Ко¬манды становятся в квадраты, капитаны — за лицевыми линиями пло¬щадки, на противоположных сторонах. Играют волейбольным мячом. Задача: быстрее запятнать всех игроков команды противников.

Игрок, задетый мячом при броске от команды противников, должен покинуть поле. Попадание не засчитывается, если мяч попал в голову. Оно не засчитывается и тогда, когда игрок поймал брошенный в него мяч.

Мяч при ловле или любом другом попадании в игрока другие игро¬ки могут поднять. Но если мяч выкатился на площадку противников, ко¬манда теряет его. Если мяч выкатился за пределы поля — за боковую или лицевую линию — в сторону капитана, тот имеет право его подо¬брать. Капитаны могут выйти на поле в любой момент игры. Выигры¬вает команда, первая выбившая с поля игроков противника.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот имитация на месте поворотов переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж;

- перенос веса тела с одной ноги на другую из положения двустороннего упора и приставление ноги;
- передвижение «коньковым» ходом;
- скачки в сторону на земле, на песке, между флагов (веточек);
- перепрыгивание через канаву — боком с одной ноги на другую, в обе стороны, с небольшим передвижением вперед;
- перепрыгивание боком через жердочки, или бревно, или веревку, с продвижением вперед, то же с опорой на палки.

Упражнения для овладения вращением и контрвращением тела

- сбегание по склону зигзагом, со сменой направления поворотом вокруг палки;

повторить на контруклоне с опорой на палку;

- то же с опорой на две палки;
- то же на склонах оврага;

спуск с горы небольшими скачками со сменой стоек поворотом вокруг опорной ноги;

- прохождение и пробегание между флагами, расставленными в ви¬де различных фигур слалома;
- пробегание между деревьями.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие виды переходов с одновременных ходов на попеременные применяются в лыжном спорте?
2. Опишите способы преодоления препятствий на лыжах.
3. Как преодолеваются на лыжах склоны и подъемы разной крутизны?
4. Расскажите о переходах с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
5. Какие вы знаете элементы тактики лыжных гонок?

Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта

Цель: Самостоятельное изучение зимних видов спорта. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.

Методические указания:

Самостоятельно подготовить реферат на тему «Зимние виды спорта», выбрав один из предложенных:

1. Биатлон
2. Бобслей
3. Горнолыжный спорт
4. Кёрлинг
5. Лыжные гонки
6. Лыжное двоеборье
7. Прыжки на лыжах с трамплина
8. Санный спорт
9. Сноубординг
10. Скелетон
11. Скоростной бег на коньках
12. Фигурное катание
13. Фристайл
14. Хоккей
15. Шорт-трек

И др.

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, обоснование выбора темы реферата, перечисление рассматриваемых вопросов, плана реферата).
2. Основная часть. История возникновения. Этапы развития. Выдающиеся личности.
3. Заключение
4. Список используемой литературы.
5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;

- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Вопросы для самоконтроля:

Задаются преподавателем индивидуально и отдельно по каждому виду зимнего спорта

Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»

Цель: самостоятельное изучение различных видов единоборств. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Задание: подготовить доклад о знаменитых российских борцах.

Методическое указание

Единоборствами называют группу видов спорта, в которых один спортсмен должен победить другого в непосредственной борьбе друг с другом. Существу¬ют различные виды борьбы: вольная, греко-римская, дзюдо, самбо, бокс, фех¬тование, восточные единоборства. В школе изучаются преимущественно эле¬менты вольной и греко-римской борьбы.

Целенаправленное использование этих элементов способствует освоению ис-кусства владения своим телом, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию способности самостоя¬тельно решать поставленные задачи, защищаться, не отступая, осуществлять за¬хваты и освобождаться от них.

В единоборствах используются захваты различных частей тела, чем оказыва¬ется массирующее воздействие на кожный покров, мышцы, лимфатические со¬суды, а это, в свою очередь, укрепляет их, способствует улучшению обмена ве¬ществ и кровообращения, закаливает организм, развивает мышечную чувстви¬тельность. Эти упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических способностей, и прежде всего силовых, скоростных, выносливости, координационных, а также на воспитание таких морально-волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество.

История

Борьба как один из видов единоборств известна с древнейших времен. Осо¬бенно она была популярна в Древней Греции и Древнем Риме. Уже тогда борь¬ба входила в программу древнегреческих Олимпиад. Современная греко-римская борьба (ранее ее у нас называли «классиче¬ская») начала развиваться в Европе с конца XVIII — начала XIX в. Во Франции были открыты первые атлетические арены, а в 1880 г. сформулированы первые официальные правила этой борьбы.

В программе первой Олимпиады современности в 1896 г. была представлена греко-римская борьба. Там не было весовых категорий, а первым олимпийским чемпионом в этом виде спорта стал немец К. Шуман. В 1912 г. была создана Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА).

В России официальной датой возникновения этой борьбы считается 1885 г. Большую роль в развитии борьбы сыграли борцы-профессионалы. Среди них особенно впечатляют успехи И. Поддубного. Став впервые чемпионом мира в 1905 г., он 6 раз выигрывал это звание.

С 1947 г. наши борцы этого стиля выступают на чемпионатах Европы, с 1953 г. — на чемпионатах мира. На Олимпийских играх наши спортсмены заво¬евали больше всех олимпийских медалей. Восемь Олимпиад подряд (с 1956 по 1980 г.) мы праздновали олимпийскую победу. Трехкратным олимпийским чем¬пионом стал А. Карелин (первым трехкратным олимпийским чемпионом в этом виде был шведский борец К. Вестергрен).

Соревнования по вольной борьбе стали проводиться в нашей стране с 1945 г. В олимпийскую программу соревнования по этому виду борьбы впервые были включены в 1904 г. Больше всех олимпийских медалей за все годы заво¬евали борцы США, второе место за нашими спортсменами. Трехкратными олимпийскими чемпионами стали А. Медведь и Б. Сайтиев.

Основные провило проведения соревнований

В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты и ниже пояса, захваты ног, а также приемы, выполняемые с помощью ног, — подсечки, подножки и т. п. Соревнования борцов проводятся на ковре, который представ¬ляет собой круг диаметром 9 м. На нем обозначены рабочая площадь диа¬метром 7 м и зона пассивности шириной 1 м, расположенная по краю ковра. Центр ковра обозначается кругом диаметром 1 м. Зона пассивности и центр ковра должны быть красного цвета.

Борцы соревнуются в зависимости от весовых категорий, также проводят¬ся схватки в абсолютной весовой категории (независимо от веса спортсмена). В борьбе схватку судят несколько судей, один из них находится на ковре. Если нет чистой победы (ни один спортсмен не оказывается на лопатках), победа присуждается по большинству голосов судей.

Провило техники безопасности

Перед началом занятий необходимо проверить состояние пола, гимнастиче¬ских матов, мячей, гимнастических палок, другого спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная форма, в которой будут отрабатываться приемы едино¬борств, не должна иметь пуговиц, значков, булавок из металла и пластмассы, ко¬торые могли бы вызвать травмы. На занятиях по овладению элементами едино¬борств не должно быть неприязненных отношений, проявлений грубости, не спортивного поведения. Все элементы необходимо выполнять только по команде тренера или педагога. Надо хорошо знать правила поведения на ковре и точно их выполнять.

Элементы единоборств

Существует четыре основных вида борьбы — греко-римская, вольная, самбо, дзюдо.

В греко-римской и вольной борьбе задача состоит в том, чтобы положить противника на лопатки. В греко-римской борьбе разрешается захватывать противника только выше пояса. В вольной борьбе раз-решаются захваты и ниже пояса, а также подножки, подсечки. Спортивная одежда в этих видах борьбы — борцовское трико и борцовки.

В борьбе самбо разрешены любые захваты: за куртку, за пояс, за ноги и за руки. Цель схватки — чистая победа. Она присуждается за бросок противника на всю спину (причем бросивший должен остаться на ногах) или за болевой прием. Самбисты борются в специальных куртках с поясом.

В борьбе дзюдо разрешаются удушающие приемы. Борцы надевают специальные куртки и брюки, схватку ведут босиком.

В школах изучают приемы, входящие в основном в борьбу самбо.

Правила техники безопасности

Во всех видах борьбы запрещается:

- бросать противника на голову;
- бросая, падать на него всем телом, наносить удары;
- скручивать шею;
- сжимать голову ногами и придавливать ее к ковру;
- касаться лица противника;
- надавливать на любую часть тела локтем и коленом;

- делать захваты за кисти рук или за пальцы на руках и ногах.

В видах борьбы, которые допускают болевые приемы, нельзя про-водить их в положении стоя, рывками, делать загиб руки за спину.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите виды борьбы и их особенности.
2. Что запрещается во всех видах борьбы?
3. Расскажите о видах самостраховки.
4. Какие приемы борьбы лежа вы знаете?
5. Опишите приемы борьбы стоя.
6. История развития греко-римская борьбы. Известные российские греко-римские борцы. **Подготовить доклад**
7. История развития самбо. Известные российские самбисты. **Подготовить доклад**
8. История развития дзюдо. Известные российские дзюдоисты. **Подготовить доклад**

Самостоятельная работа № 5.Летние олимпийские виды спорта

Цель: *Изучение олимпийских видов спорта.* Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся ОК 02,03,06,08.

Методические указания:

Самостоятельно подготовить реферат на тему «Олимпийские виды спорта» выбрав один из предложенных видов:

1. Бадминтон
2. Баскетбол
3. Бокс
4. Борьба вольная
5. Борьба греко-римская
6. Велосипедный спорт
7. Водное поло
8. Волейбол

9. Волейбол пляжный
10. Гимнастика спортивная
11. Гимнастика художественная
12. Гребля академическая
13. Гребля на байдарках и каноэ
14. Гребной слалом
15. Гольф
16. Дзюдо
17. Конный спорт
18. Легкая атлетика
19. Парусный спорт
20. Плавание
21. Плавание синхронное
22. Прыжки в воду
23. Прыжки на батуте
24. Ручной мяч
25. Современное пятиборье
26. Стрельба из лука
27. Стрельба пулевая
28. Стрельба стендовая
29. Теннис
30. Теннис настольный
31. Тяжелая атлетика
32. Фехтование
33. Футбол
34. Триатлон
35. Тхеквондо
36. Хоккей на траве

Предложенный реферат должен соответствовать следующей структуре:

1. Вступление (цель написания, обоснование выбора темы реферата, перечисление рассматриваемых вопросов, плана реферата).

2. Основная часть История происхождения и развития вида спорта. Правила. Наивысшие результаты.

3. Заключение

4. Список используемой литературы.

5. Приложение (иллюстрации)

Требования к реферату:

- объем 10-15 печатных листов;

- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающиеся изучили сами.

Подготовленный и распечатанный реферат сдается преподавателю, предварительно раскрыв подробно тему реферата (устно) и ответив на вопросы преподавателя.

Порядок выполнения задания:

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет письменно
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.
- знает и хорошо ориентируется в теме реферата;
- устно передает содержание реферата, раскрывает тему
- готов дискутировать и отвечать на вопросы преподавателя по данной теме.

Вопросы для самоконтроля:

Задаются преподавателем индивидуально и отдельно по каждому виду летнего вида спорта.

Самостоятельная работа №6 Бадминтон

Цель : изучение правил игры бадминтон. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся ОК 02,03,06,08.

Методические указания

Эта спортивная игра полезна тем, что позволяет выработать быстроту, лов¬кость движений, выносливость и умение предвидеть действия соперника. Она хороша и тем, что в ней могут принимать участие два (одиночная игра) или че¬тыре участника (парная игра). Играть в бадминтон можно в зале или на любой ровной площадке на свежем воздухе в любое время года.

История

Еще в XII в. до н. э. в Китае существовала игра, в которой использовался мяч с перьями. Со временем эта игра стала распространяться в Европе и Аме¬рике. Во Франции она называлась «волан», в США — «баттлдор», в России — «леток».

В 1873 г. в английском городе Бадминтон проходил турнир по этой игре, и она по имени города получила свое современное название — бадминтон. В 1876 г. были разработаны первые правила игры. В 1934 г. была образована Международная федерация бадминтона (ИБФ). В СССР игра в бадминтон по¬явилась в 1954 г. В 1977 г. в Швеции состоялся первый официальный чемпионат мира.

Долгое время бадминтон не входил в программу Олимпиад. Только на Олимпийских играх 1992 г. в Барселоне он получил олимпийскую прописку. Первыми олимпийскими чемпионами в этом виде спорта стали и у мужчин, и у женщин спортсмены из Индонезии.

Основные правило игры в бадминтон

. Для парной игры она имеет размеры 1340 см в длину и 610 см в ширину. При оди¬ночной игре ширина площадки меньше 518 см. Площадка делится поперек сет¬кой, натянутой на двух стойках. Длина сетки 610 см, ширина — 76 см. Верхняя часть сетки крепится на стойках на высоте 155 см. Сетка туго натягивается между стойками, чтобы в центре площадки ее высота от поверхности была не менее 152 см.

Ракетка очень похожа на теннисную (вес 135—190 г). Мяч — пробка, обтяну¬тая кожей или ее заменителем, с венцом из перьев (вес 4,5—7 г).

Счет игры до 15 очков применяется при парных встречах и до 11 очков — при одиночных встречах детей и подростков. Играются три партии. Право пер¬вой подачи определяют по жребию.

Право подачи во второй партии получает тот, кто выиграл первую. Если про¬водится третья, решающая партия, то в середине счета при 8 или 6 очках игро¬ки меняются сторонами. В начале игры подающий и принимающий занимают каждый свое правое по¬ле подачи. В одиночной встрече при первой подаче и четном числе очков волан подается из правого поля подачи в правое поле соперника. Если волан при по¬даче не попадает в нужное поле, то право подачи получает соперник. Счет в этом случае не меняется.

Очки начисляются в том случае, когда волан удается приземлить на площад¬ке противника в любом ее месте во время игры или когда противник не смог удачно отбить волан на сторону соперника.

Основные технические приемы

Прежде всего надо научиться правильно держать ракетку и волан (рис. 2). Сразу постарайтесь не делать такие ошибки:

- Не сжимайте рукоятку слишком крепко пальцами, так они могут быстрее устать, мышцы руки напрягают только в момент удара по волану.
- Не выставляйте вперед большой и указательный пальцы. Держите рукоят¬ку как легкий молоток.
- Не крутите ракетку в руке. Все удары выполняйте, не меняя хватку рукоят¬ки, иначе они будут неточные.

Стойка игрока. При приеме мяча во время игры следует стоять на слегка согнутых ногах лицом к сетке. Вес тела надо равномерно распределить на пе¬реднюю часть стоп ног, которые расставлены на ширину плеч. Ракетку держат согнутой в локте рукой (рис. 3, а).

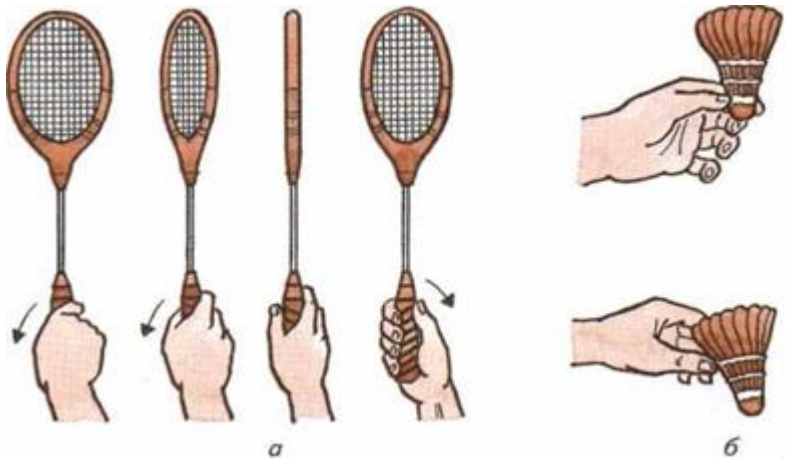


Рис. 2. Как правильно держать ракетку и волан при передаче

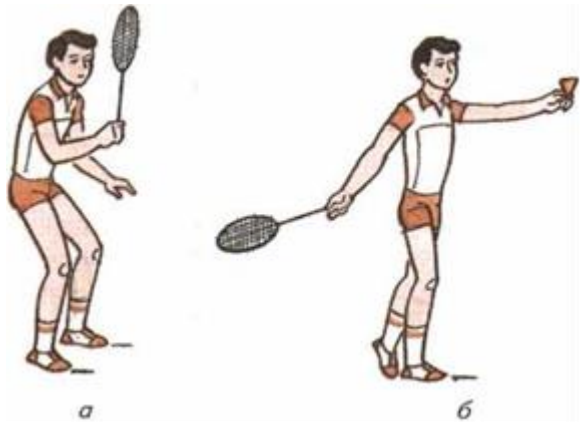
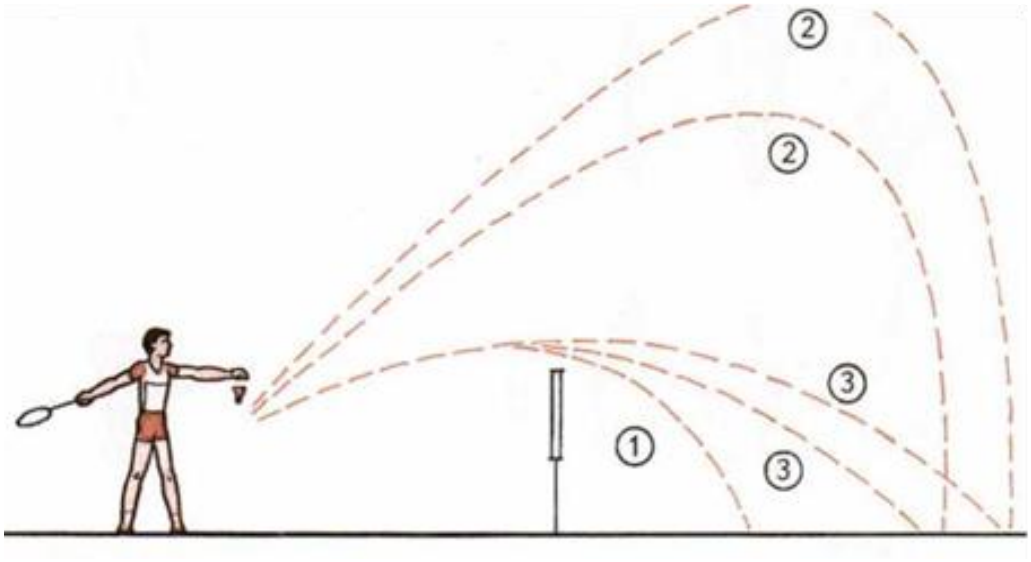


Рис. 3. Основные стойки при приеме (а) и подаче волана (б)

Подачи. При подаче игрок должен находиться в центре площадки перед изображенной на рисунке зоной № 1 при подаче. Если он стоит в правом поле подачи, то волан подается наискосок в правое поле соперника. При подаче на¬до встать левым боком к сетке и выставить левую ногу вперед. Правая рука, со¬гнутая в локте, отводится вверх-назад. Волан удерживается пальцами вытянутой вперед левой руки (рис. 129, б). Одновременно с отпусканием волана начинайте движение ракеткой и выполняйте удар по волану, когда он опустится ниже ли¬нии талии. Ракетка перемещается влево-вверх. Подачи бывают короткие, высо¬кие, низкие, дальние. Ими можно с успехом пользоваться, добиваясь, чтобы во- лан попадал в точно намеченное место площадки соперника, но обязательно за зоной при подаче (рис. 3).

Удары. Удары соперника могут быть разнообразными по силе и направлению. Поэтому и ответные удары выполняются из разных положений обеими сторона¬ми ракетки и часто в движении. Важно помнить, что при любых ударах справа, слева, сверху надо успеть заранее отвести руку с ракеткой назад, чтобы удар получился точным и требуемой силы. Наиболее типичные удары справа, слева и сверху показаны на рисунке 3. Вначале очень трудно научиться выполнять уда¬ры по волану с разными усилиями, которые иногда должны быть минимальными, чтобы перебросить волан через сетку и обмануть противника.

Приемы игры в бадминтон лучше всего осваивать с товарищем. Например, один из вас выполняет подачу, другой возвращает волан для повторения. Потом вы меняетесь ролями. Точно так же можно разучивать удары из различных по¬ложений. Через некоторое время вы уже сможете осваивать правила игры со счетом.



Физической подготовка бадминтониста

Чтобы выдержать нагрузки во время соревнования, надо прежде всего быть выносливым, быстрым и ловким. Очень хорошо развивать выносливость с по¬мощью бега по пересеченной местности. Во время игры в бадминтон все вре¬мя приходится менять скорость передвижения. Так надо бегать и во время кросса — чередовать равномерный бег с рывками в разные стороны и мгно¬венными остановками. Используйте различные прыжки вправо, влево, назад с наклонами, в полуприседе, приседе. Все это позволит развивать не только вы¬носливость, но и быстроту движений, что так важно при отражении неожи¬данных и трудных ударов соперника. Не менее важно для играющего в бадминтон развивать гибкость. Для

это¬го применяют различные упражнения: наклоны с ракеткой в разные стороны, подъемы туловища и ног из положения лежа на спине, маховые движения но¬гами.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите основные правила игры в бадминтон.
2. Опишите площадку для этой игры.
3. Как правильно держать ракетку и волан при подаче?
4. Из чего складывается физическая подготовка бадминтониста?
5. Какие виды ударов применяются в бадминтоне?

Самостоятельная работа № 7«Скейтборд»

Цель: Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию ОК 02,03,06,08.: Обучающийся сможет правильно организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Методические указания

Скейтбордом занимаются миллионы людей в мире. Это интересное занятие, способствующее развитию многих двигательных способностей, главным обра¬зом координационных способностей, быстроты, выносливости, а также воле¬вых качеств: настойчивости, смелости, решительности.

Люди впервые начали кататься на роликовых досках в начале 60-х гг. XX в. в США. Любители острых ощущений катались повсюду: на асфальте и бетоне тротуаров и парков, на дне пустовавших бассейнов и водостоков. Позже появи¬лись целые скейтпарки. Вскоре со скейтбордом познакомились и в Европе, а смельчаков, сразу же «оседлавших» его, оказалось предостаточно. В начале 70-х гг., благодаря новому изобретению — колесу из полиуретана, скейтбор¬динг пережил новый бум, который десятилетие спустя достиг и нашей страны.

Правило техники безопасности

Категорически запрещено ездить на скейтборде по проезжей части шоссе и городским магистралям. Никогда не катайтесь по тротуарам, если на них мно¬го людей.

Будьте внимательны, выбирайте дорожку для катания достаточной ширины. Прежде чем начать катание, осмотрите ее, убедитесь, что нет канав, открытых колодцев, испорченных участков дороги. Катайтесь только по сухой, твердой и ровной поверхности.

Не забудьте надеть защитные устройства на локти и колени, а также за¬щитить голову.

Перед каждым катанием нужно проверить исправность роликовой доски, прочность крепления всех узлов, состояние роликов и подшипников. Необходи¬мо периодически производить смазку подшипников. После каждой тренировки рекомендуется ослаблять регулирующие болты и очищать от грязи и пыли ме-таллические и деревянные поверхности тележки. Один раз в сезон следует об¬новлять смазку в подшипниках роликов.

На первых порах сильно не разгоняйтесь, контролируйте свою скорость. Не катайтесь под гору со скоростью больше той, с которой вы смогли бы бежать после соскока с доски. Спрыгивайте с доски только вперед, по ходу движе¬ния. В этом случае скейтборд откатывается назад и вам легче сохранить равно¬весие.

Устройство скейтборда

Скейтборд состоит из платформы с прикрепленными к ней на специальных кронштейнах двумя парами роликов. Конструкция кронштейнов и обеспечивает управление доской. При наклоне платформы в одну или другую сторону ролики поворачиваются в эту же сторону.

Предварительная подготовка

Для предварительной тренировки скейтбордиста рекомендуется использо¬вать несложное приспособление, представляющее собой небольшую доску (длиной 600—700 мм), окантованную по краям слоем резины, и толстый резино¬вый валик. Перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, нужно стараться пе¬ремещаться по валику, стоя на доске.

Если же у вас возникнут затруднения с освоением вспомогательного трена¬жера, то нужно включить в комплекс гимнастических упражнений, которые вы выполняете ежедневно, несколько упражнений в равновесии, способствую¬щих

выработке повышенной координации движений, внимательности, уверен¬ности в собственных силах, смелости. Для тренировки вестибулярного аппа¬рата используйте упражнения, состоящие из наклонов туловища, вращений го¬ловы и туловища, поворотов тела с переступаниями. Полезно, стоя на одной ноге, выполнять различные движения другой ногой, руками и туловищем. Упражнения с закрытыми глазами также улучшают деятельность вестибулярно¬го аппарата.

Для проверки своей тренированности на сохранение равновесия можно выполнять следующие контрольные упражнения. Поставьте стопы одна за дру¬гой, носок одной ноги касается пятки другой, колени напряжены, руки вытяну¬ты вперед, глаза закрыты. Если вам не удается сохранить равновесие в течение 30 с, продолжайте тренировку в равновесии.

Необходимо также поучиться правильно падать. Для этого в момент паде¬ния важно сгруппироваться, чтобы соприкосновение с землей пришлось на возможно большую площадь тела и сопровождалось перекатыванием. По¬упражняйтесь следующим образом. Присядьте на корточки, затем быстро опус¬титесь на пол, опрокиньтесь назад, перекатитесь на слегка согнутой спине (ноги подняты вверх и согнуты, прямые руки, лежащие на полу, регулируют амплиту¬ду движения).

Первые шаги

Выберите для своих первых занятий ровную асфальтированную безлюдную площадку. Последующие занятия должны проходить на наклонной поверхности, но крутизна ее должна возрастать постепенно.

Подвеска роликов скейтборда устроена таким образом, чтобы можно было управлять им и совершать крутые повороты. Подвеска — главный элемент сна¬ряда. Работает подвеска так. Когда спортсмен катится по прямой, передняя и задняя оси роликов расположены параллельно. Стоит спортсмену наклонить туловище в направлении поворота или с силой надавить ступнями на внутрен¬нюю к повороту сторону платформы или проделать то и другое одновременно, оси с роликами немедленно изменят свое положение: передние развернутся в сторону поворота, задние — в противоположную. И скейтборд выполнит по¬ворот.

Зная все это, можно приступать к катанию. Надо встать на неподвижную до¬ску ступнями над роликами. Ступни чуть уже ширины плеч. Теперь надавите но¬сками на край доски: под носками ролики сближаются, под пятками — расхо¬дятся. Если надавите пятками, получится наоборот. Так и управляют

скейтбор¬дом: нажал носками — поворот в сторону носков, нажал пятками — поворот назад за спину. Сильнее нажал — круче поворот.

В движении удержаться на роликовой доске гораздо сложнее. Если нажать на край платформы носками, ролики под ними сближаются, а скейтборд накло¬няется внутрь поворота. При выполнении этого приема в движении центробеж¬ная сила будет прижимать ноги к опоре.

Катание с горки

Держитесь свободнее, не напрягайте ноги, колени слегка согните, а для луч¬шего равновесия расставьте руки в стороны. Теперь повернитесь лицом впе¬ред, чтобы можно было следить за дорогой. Немного разгоните доску, если вы находитесь на ровном месте. Для этого встаньте одной ногой на доску над зад¬ними роликами, а другой ногой отталкивайтесь, как при катании на самокате.

Если движение начинается под горку, встаньте лицом к доске, впередистоя-щую ногу поставьте на тележку над передними роликами, а другой ногой слегка оттолкнитесь и, в движении, поставьте ее над задними роликами. Для начала сильно не разгоняйтесь и не жмите резко на края доски. Осторожнее на пово¬ротах. Слишком часто не виляйте. Остановитесь, передохните и попробуйте по¬менять стойку. В случае, если вам так удобнее, продолжайте тренироваться в этой стойке, если неудобно, вернитесь к прежней.

Приступая к следующему занятию, попытайтесь соблюдать нижеприведенные советы. Сначала покатайтесь на одной ноге, другой отталкиваясь, как на само¬кате (рис. 1, а). Для разучивания поворотов выберите площадку с небольшим уклоном. Начинайте с разучивания двух-трех поворотов, постепенно увеличивая их количество (рис. 1, б). При экстренной необходимости можно спрыгнуть со снаряда (рис. 1, в) или затормозить задним концом доски (рис. 1, г). Более сложный вариант торможения поворотом на 180° разучивают сначала на месте (рис. 1, д), а потом на небольшой скорости (рис. 1, е). Умение правильно группироваться при падениях поможет уберечься от травм (рис. 1, ж). Наиболее робким уче¬никам осваивать скейтборд удобнее с партнером (рис. 1, з).

Чтобы разнообразить начальные занятия скейтбордингом и проверить свои успехи, проведите соревнования по слалому на роликовой доске. Для установки ворот подойдут детские пластмассовые кубики. Успех первых стартов опреде¬ляйте по количеству сбитых ворот, последующих — по времени прохождения дистанции.

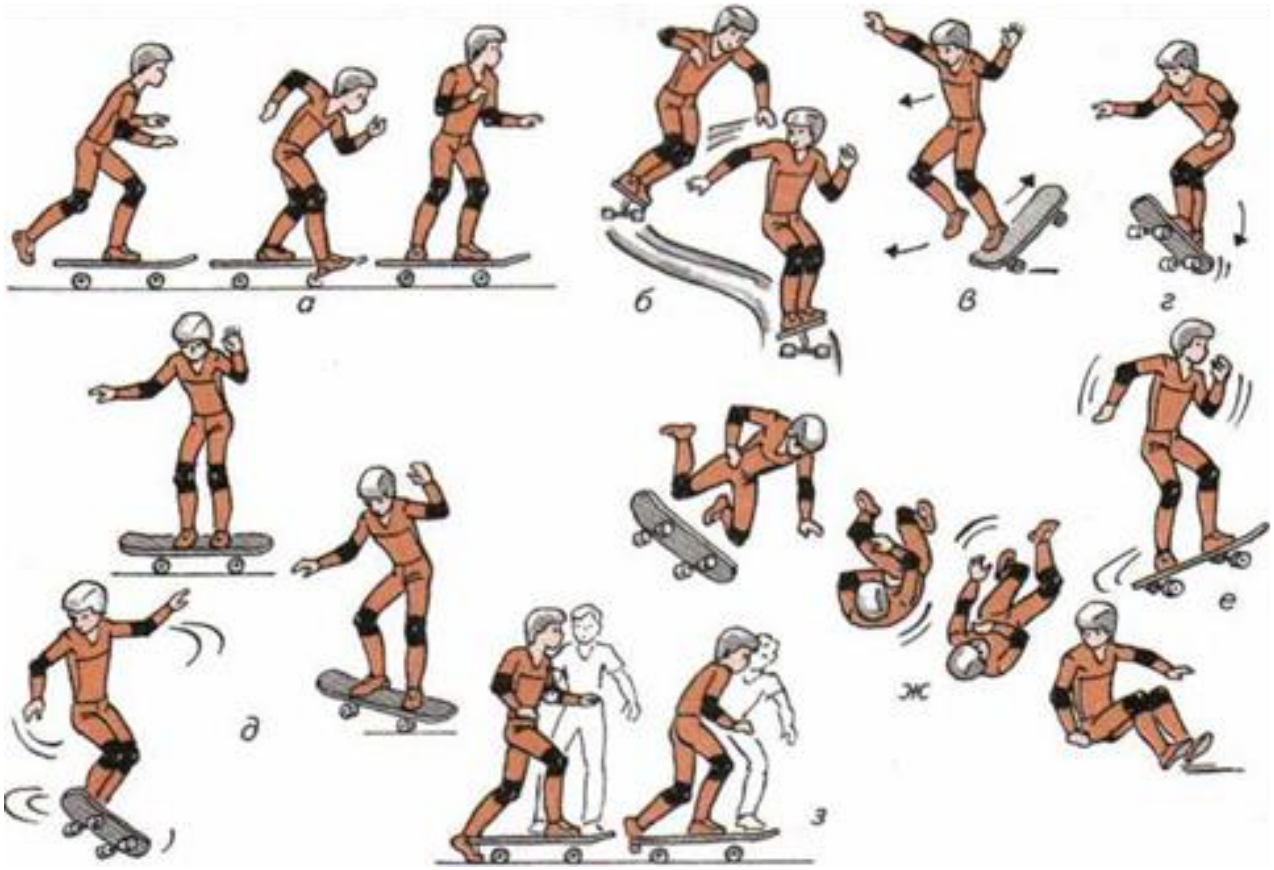


Рис. 1. Катание на скейтборде

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое скейтборд?
2. Расскажите об устройстве скейтборда.
3. Назовите основные правила катания и техники безопасности.
4. Из чего складывается предварительная подготовка скейтбордиста?
5. Как правильно и безопасно съехать на скейтборде с горки?

Самостоятельная работа №8 «Настольный теннис»

Цель: изучение истории возникновения и правил игры в настольный тенис. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся ОК 02,03,06,08.

Методические указания

Настольный теннис — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является при помощи ракеток отправить мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его возвратить назад в соответствии с правилами. Главные международные турниры — Чемпионат мира и Олимпийские игры.

История игры начинается с конца XIX века, в 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса, с 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта. На 2017 год настольный теннис входит в число самых популярных видов спорта на планете.

Игра проходит между двумя игроками либо между двумя парами игроков. Игроки или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи открывается розыгрыш очка, и мяч должен быть отбит на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным ответный удар.

Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий (обычно пяти или семи), матч играют на большинство побед в партиях.

Стол имеет игровую поверхность, обязательно выполненную в темном цвете, с белой боковой линией и включающей верхние кромки стола. Материал игрового поля может быть различным, важно только, чтобы при падении мячика с высоты 30 см отскок был не менее 23 см. Игровой стол разделен на две половины сеткой, которая подвешивается на шнуре с вертикальными стойками, высотой 15,25 см.

Играть в настольный теннис необходимо специальными мячиками. Теннисный мяч весит 2,7 г и имеет диаметр 40 мм. Изготавливается он из целлулоида или

похожей по характеристикам пластмассы, а его цвет чаще всего бывает белым, но можно использовать и оранжевый или матовый цвет мяча. Важнейшее значение для игры имеет ракетка. Она в настольном теннисе не только плоская, но и жесткая. Её размер, масса и форма не регламентируются. При изготовлении ракетки используется натуральное дерево, пупырчатая резина. Правила настольного тенниса четко требуют, чтобы ракетка имела две стороны разного цвета: черного и ярко-красного. Соперники становятся за теннисный стол напротив друг друга. При подаче мяч свободно располагается на открытой ладони руки, которая должна быть неподвижной. После подброса мяча подающий убирает свободную руку. При подбросе игрок не имеет права придавать мячу вращение. После удара подающего нужно, чтобы мяч обязательно сперва коснулся его половины стола, а потом ударился о поверхность на половине принимающего. Возвращать мяч нужно так, чтобы он пролетел над сеткой или вокруг неё. До этого возможно касание сетки мячом, гласят правила настольного тенниса. Если мяч коснулся сетки на подаче, то розыгрыш переигрывается. Также он переигрывается, если принимающий не был готов к подаче и не пытался отбить мяч, либо если мяч останавливается на стороне принимающего без поступательного движения к нему. Правила настольного тенниса гласят, что игрок получает очко, если его соперник неправильно выполнил подачу либо возврат. Также очко присуждается, если оппонент мешает мячу либо умышленно бьет по мячу дважды подряд. Также нельзя сдвигать игровую поверхность, когда мяч в игре; запрещено касаться игровой поверхности любой рукой до того, как совершен удар по мячу. Выигравшим партию признается теннисист, который первым набирает 11 очков. Если же у соперников по 10 очков, то партию выигрывает тот, кто достиг разницы в два очка. Матч проводится на большинство из нечетного количества партий: их по регламенту турнира может быть три, пять, семь. Правила настольного тенниса обязывают принимающего через каждые два очка становиться подающим. Так происходит до конца партии. Только при счете 10:10, либо при введении правила активации, подающие сменяются после розыгрыша каждого очка. Подающий первым в одной партии должен начать следующую партию в качестве принимающего. После каждой партии теннисисты меняются сторонами, а в решающей партии меняются, когда один из них набирает 5 очков. Если за 10 минут партия не заканчивается, и еще не разыграно 18 очков, то начинает действовать правило активизации игры. Теннисисты подают поочерёдно,

разыгрывая каждое очко. Когда принимающий сделает 13 правильных возвратов, он выигрывает очко. Настольный теннис, правила игры в который описаны выше, считается активной и очень увлекательной игрой, которая покорила сердца многих любителей подвижных видов спорта. -

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите родину настольного тенниса
2. Перечислите требования к столу, ракеткам, мячу.
3. Перечислите основные правила настольного тенниса.

Самостоятельная работа № 9«Дартс»

Цель: Изучение правил игры дартц. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 02,03,06,08.:** Обучающийся сможет правильно организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Методические указания

Дартс — игра с метанием дротиков (стрел) в мишень — родилась в Англии. Там по окончании Столетней войны в XV в. многие воины увлеклись метанием укороченных стрел (дротиков) в так называемый «бычий глаз». В долгие зимние вечера люди собирались в пивных ба¬рах и играли в дартс.

В Англии были проведены и первые чемпионаты мира по этой иг¬ре. Они ежегодно стартуют в канун Рождества в больших барах, рас¬положенных в центре Лондона. В дартс играют люди разного возрас¬та. Бывший премьер-министр Англии «железная леди» Маргарет Тэтчер до сих пор является страстной поклонницей этой игры. В системе фи¬зического воспитания английских школьников также широко использу¬ется дартс.

Эта игра способствует развитию меткости и точности движений. Она доступна и интересна, динамична, позволяет сразу же видеть свои ре-зультаты; с простыми правилами, которые все понимают уже после 2— 3 занятий. В нашей стране дартс также становится все более популяр¬ным видом спорта. Провило техники безопасности

- Броски дротика производить только по команде.
- При выполнении бросков нельзя находиться близко от метающего.
- Подходить к мишени можно только после завершения всех брос¬ков партии.

Инвентарь и оборудование

Для игры необходимы специальная мишень и стрелы (рис. 83). Ми¬шень толщиной 2—3 см изготавливается из папье-маше, ее диаметр составляет от 28 до 50 см. Мишень разделена с помощью проволок или пластмассовых перегородок на черные и белые оценочные поля. Центр мишени должен находиться на высоте 1,73 м от пола. Бросок произ¬водится с расстояния 2,37—4 м в зависимости от размера мишени.

Стрела длиной 14—15 см весит около 25 г. Передняя ее часть име¬ет стальной наконечник длиной 3,5 см и заключена в медный корпус
длиной 4 см, к которому прикреплено крестообразное оперение, изготовленное из пластика, длиной 6—7 см. Правила игры Игроки по очереди бросают 3 дротика в ми-шень. Для определения очередности каждый игрок или один из игроков команды бросает по
дротику. Попавший ближе к центру мишени начинает игру. Подсчет очков ведется по дротикам, остав шимся в мишени после трех бросков.

Игра начинается со счета 101, 201 или 301 очко по договоренности. Полученные игроком очки вычитаются сначала из 101 (201 или 301), а затем из того числа, которое получилось в результате этого вычитания. Можно также начинатьс нуля и идти по возрастающей до 101 очка или более. Победителем считается игрок, который первым сумел свести счет до нуля (или набрать определенное количество очков). Заканчивается игра обязательным броском с попаданием в «бычий глаз», так чтобы полу ченное количество очков свело счет до нуля. Если бросок дротика дал большее количество очков, чем нужно для нулевого завершения игры, то все три

последних броска не засчитываются и счет остается таким, каким он был до серии бросков, приведших счет к перебору.

Каждая игра, начинающаяся со счета 101 (301), называется партия. Пять партий составляют сет. Игра ведется до трех побед в пяти пар¬тиях. Победителем считается тот, кто выиграл оговоренное число сетов. В состязании команд игра начинается со счета 501 (1001).

Это основные правила игры. Однако для начинающих можно исполь-зовать и другие варианты игры. Например: кто больше попадет в сек¬тор с цифрой «12» или в «бычий глаз», считать только попадания в центр мишени, из 5 бросков набрать наибольшее количество очков и т. д.

Техника игры

Держать дротик в руке надо так, чтобы его острие смотрело в на-меченную точку. Нужно прицелиться в нужный сегмент круга. Тулови¬ще слегка наклоняется вперед и остается неподвижным, при этом за- нятое и. п. должно быть удобным для игрока и устойчивым. Носок пра¬вой ноги (для правшей) должен касаться линии броска, не переступая ее, при этом правое плечо развернуто вперед. Левую руку можно при¬жать к животу или свободно опустить вниз.

Бросок производится только движением локтевого и кистевого сус-тавов руки. Нельзя метать дротик, как мяч или камень, отводя руку да¬леко назад и резко подавая тело вперед для придания дополнительной силы броску. Дротик имеет небольшой вес, расстояние до мишени не¬велико, а цель миниатюрна. Поэтому и техника выполнения броска в дартсе существенно отличается от других видов бросков предметов и снарядов, применяемых в физическом воспитании. Учитывая это, нуж¬но научиться бросать дротик легко, свободно, без лишних напряжений мышц туловища.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите родину дартса. Как возникла эта игра?
2. Расскажите об основных правилах техники безопасности при заня¬тиях дартсом.
3. Где прошли первые чемпионаты мира по этой игре?
4. Расскажите об основных правилах игры.
5. Опишите технику игры в дартс. В чем ее отличие от техники дру¬гих видов бросков?

IIX Семестр

Самостоятельная работа №1 Плавание. Способы. Техника безопасности

Цель: изучение техник плавания. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 02,03,06,08.:** Обучающийся сможет правильно организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Методические указания

Обучение плаванию имеет большое образовательное, воспитательное, прикладное и оздоровительное значение. Умение плавать является жизненно важ¬ным и необходимым для человека как в быту, так и в трудовой деятельности.

Занятия плаванием стимулируют работу сердца и органов дыхания, что способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При плавании значительно улучшается обмен веществ. Нахождение в воде способствует про¬цессу закаливания организма, поэтому плавание считается одним из наиболее эффективных средств закаливания и профилактики простудных заболеваний.

Упражнения в воде улучшают деятельность нервной системы, повышая силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Занятия плаванием способствуют развитию подвижности в суставах, особенно плечевого пояса, муску¬латуры туловища, верхних и нижних конечностей.

Существует четыре вида плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. В 8—9 классах продолжается изучение первых трех видов.

История

Плавание имеет очень давнюю историю. В Древнем Риме, Древней Греции, других регионах умение плавать ценилось как жизненно важное. Спортивное плавание начало развиваться на рубеже XV—XVI вв. В 1837 г. в Англии была со¬здана первая Ассоциация любителей спортивного плавания, а в 1889 г. в Буда¬пеште прошли первые международные соревнования.

Самый давний способ плавания — брасс, который возник еще в конце XVIII в. (в переводе с французского означает «замах»). В начале XX в. появился кроль (в переводе с английского означает «ползти»), в 40—50-е гг. — бат¬терфляй (в переводе с английского «бабочка»).

Плавание вошло в программу I Олимпийских игр (1896). На первой Олимпи¬аде участники соревновались в заливе, при четырехбалльном волнении и 13-гра¬дусной температуре воды, без дорожек и стартовых тумб.

В 1908 г. была образована Международная любительская федерация плава¬ния (ФИНА). В нашей стране сильные пловцы появились еще в довоенное вре¬мя: С. Бойченко и Л. Мешков не раз улучшали мировые рекорды, однако тогда мы не входили в ФИНА, поэтому рекорды были не утверждены. Первую медаль (бронзовую) в команде пловцов завоевал на Олимпиаде 1956 г. в Мельбурне Х. Юничев.

За всю более чем столетнюю историю олимпийских соревнований по плава¬нию больше всех медалей высшей пробы завоевал М. Фелпс (США) — всего 14, из них 8 золотых наград на одной Олимпиаде. На Олимпийских играх в Сеуле (1988) немецкая пловчиха К. Отто выиграла 7 золотых медалей.

Основные правила проведения соревнований

Соревнования по плаванию проводятся на дистанциях от 50 до 1500 м в зависимости от способа плавания. Старт в заплывах осуществляется прыжком со стартовой тумбы, за исключением плавания на спине, при котором пловцы стартуют из воды, держась руками за стартовые поручни. По команде «На старт!» пловцы должны принять неподвижное положение, по команде «Марш!» (по выстрелу или другому звуковому сигналу) — стартовать. При преждевре¬менном старте одного или нескольких участников все возвращаются, и старт повторяется.

При плавании кролем на груди участники, достигшие финиша, обязаны кос¬нуться финишной стенки любой частью тела; при плавании на спине — одной рукой до переворота на грудь; при плавании брассом, баттерфляем — обеими руками одновременно.

При прохождении дистанции участникам не разрешается подтягиваться за разделители дорожек, поручни, висеть или отталкиваться от разделителей, использовать устройства, ускоряющие движение или улучшающие плавучесть, отталкиваться от дна бассейна.

Крупные соревнования проводятся с предварительными, полуфинальными и финальными заплывами. Номера дорожек для участников в каждом заплыве определяются жеребьевкой.

Правила техники безопасности

Необходимо знать и уметь пользоваться на практике тем, что тело челове¬ка легче воды и в соответствующем положении может находиться на ее по¬верхности.

Не следует паниковать при судорогах. В этом случае нужно стараться дер¬жаться на воде и звать на помощь; при оказании помощи не хватать спасающе¬го, а помочь ему буксировать вас к берегу или бортику посильными действиями.

При занятиях, проводимых в бассейне, предварительно ознакомиться с инструкцией и строго ее соблюдать.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

Входить или погружаться в воду без разрешения дежурного персонала, тре¬нера, инструктора по плаванию.

Плыть без команды или заплывать за установленные знаки ограждения вод¬ного бассейна, отведенного для купания.

Баловаться в воде, топить товарища, опрокидывать его на спину, тащить за отдельные части тела под водой, удерживать его там.

Нырять в незнакомом водоеме, предварительно не изучив его дна, а также прыгать головой вниз в мелкой части бассейна.

Прыгать без разрешения с вышки, особенно если вблизи от нее находятся другие пловцы, а также сталкивать товарища, находящегося рядом с борти¬ком или с краем вышки.

Подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам, к местам, запрещенным для купания.

- Без медицинского осмотра и разрешения врача заниматься в бассейне, а так¬же посещать его с заболеваниями ушей.
- Заниматься плаванием при недомогании и повышенной температуре, при на¬личии кожных заболеваний или повреждении кожных покровов.

Занимаясь плаванием, вы всегда должны быть готовы оказать помощь пострадавшему на воде. Ситуация, требующая немедленного вмешательства, складывается внезапно, поэтому главное — не теряться и не медлить: эффектив¬ность

помощи целиком зависит от оперативности спасателей и правильности их действий. Прежде чем броситься в воду, нужно быстро оценить обстановку и выбрать способ оказания помощи.

Ныряние за тонущим. Если пострадавший скрылся под водой, спасатель должен определить его местоположение, при этом надо учитывать направление и скорость течения, которое может отнести утонувшего в сторону от места по¬гружения. Перед погружением необходимо определить приблизительно место, где может находиться утонувший. После этого спасающий, сделав несколько вдохов и выдохов, погружается под воду и обследует участок. Ныряние и поис¬ки под водой необходимо выполнять с открытыми глазами. Если вода мутная, спасателю приходится ощупывать дно руками. Найдя потерпевшего, спасающий сразу же поднимает его на поверхность. Если же спасающему не хватает возду¬ха, он всплывает вертикально вверх и, глубоко вздохнув, снова опускается вниз за утонувшим. Потерпевшего следует взять за голову так, чтобы ладони закры¬вали уши, а пальцами поддерживать голову за нижнюю челюсть. Оттолкнувшись от дна ногами, надо всплыть с потерпевшим на поверхность. После этого потер¬певшего переводят в горизонтальное положение и доставляют на берег.

Способы освобождения от захватов тонущего. Потерпевший находится в состоянии сильного испуга; чтобы не утонуть, он хватается за что попало, не от¬давая отчета в своих действиях. Иногда он стремится схватить за руки спасаю¬щего или взобраться на него. Поэтому спасающий должен знать приемы осво¬бождения от захватов. Легче всего освободиться от захватов тонущего, опустив¬шись под воду с головой. Движение вниз вызовет инстинктивное стремление тонущего удержаться на поверхности воды, и он отпустит спасающего. Если же тонущий потерял сознание и не отпускает спасающего, прибегают к специаль¬ным способам освобождения от захватов.

• Захват за одну руку спасателя. Свободной рукой спасатель захватывает большой палец руки тонущего и тянет палец на себя (рис. 93).

Захват за обе руки. Спасатель группируется, ставит ноги на грудь или жи¬вот тонущего, одновременно вытянув руки, и, опустив голову вниз, отталкива¬ется ногами и ныряет в глубину (рис. 94).

• Захват двумя руками за руки и туловище спереди или сзади. Спасатель резко поднимает локти в стороны — вверх и ныряет в глубину (рис. 95).

• Захват за туловище под руками. Спасатель берет тонущего за большие пальцы рук, тянет их на себя и резким движением разводит руки в стороны; затем ныряет в глубину, выталкивая руки тонущего вверх (рис. 96).

• Захват за шею спереди. Спасатель упирается в подбородок тонущего пра¬вой рукой и запрокидывает ему голову назад (рис. 97).

Захват за шею сзади. Спасатель берется за большие пальцы рук и отводит их, отрывая руки от шеи.

Захват за голову спереди. Спасатель выталкивает руки тонущего вверх и уходит вниз, в глубину (рис. 98).

• Захват обеими руками за шею. Спасатель берется за большие пальцы рук утопающего и отводит их в сторону, а сам опускается под воду.

• Захват за ногу. Спасатель должен освобождаться резким поворотом на грудь, нырянием в глубину.

После освобождения от любого захвата необходимо повернуть тонущего к себе спиной и оттранспортировать к берегу.

Способы транспортировки пострадавших в воде. При транспортировке нужно плыть не торопясь, чтобы рассчитать свои силы до берега. Если пострадав¬ший контролирует свои действия и подчиняется указаниям спасателя, то его мож¬но транспортировать любым способом, применяющимся для оказания помощи ус-тавшему на воде. Если пострадавший потерял контроль над собой, цепляется за спасателя и мешает ему, то спасатель продевает свою руку под плечо и спину пострадавшего (сверху вниз) и захватывает его сзади за предплечье другой руки. Этот способ захвата лишает пострадавшего возможности мешать транспортиров¬ке. Пострадавший лежит в положении на спине, а спасатель плывет на боку, вы¬полняя гребковые движения ногами и свободной рукой. Независимо от способа транспортировки лицо пострадавшего должно находиться над водой.

• Спасатель плывет брассом. Уставший в положении на груди опирается ру¬ками на плечи спасателя и разводит ноги в стороны (рис. 99).

• Оба спасателя плывут на груди. Уставший в положении на груди опирается руками на плечи одного спасателя и кладет ноги на плечи другому (рис. 100).

• Спасатель плывет на спине, захватив обеими руками подбородок уставше¬го, находящегося в положении на спине, или взяв его под мышки (рис. 101).

• Спасатель плывет на боку, захватив одной рукой уставшего, находящегося в положении на спине, под плечо ближней (к спасателю) руки и придерживая его за подбородок (рис. 102).

Как только пострадавший окажется на берегу, необходимо привести его в чувство и немедленно вызвать «скорую медицинскую помощь».

Правила техники безопасности

Перед началом занятий:

• Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную ша¬почку.

• Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

• Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45—50 мин.

• При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т. д.).

• Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

Во время занятий:

• Входить в воду только с разрешения учителя и во время купания не стоять без движений.

• Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учи¬теля.

• Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине во¬ды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

• Не оставаться при нырянии долго под водой.

• Купаться не более 30 мин, если же вода холодная, то не более 5— 6 мин.

• При купании в естественном водоеме не заплывать за установлен¬ные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, паро¬ходам, баржам и прочим плавательным средствам.

• Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

• При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и по¬звать на помощь.

• При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреж¬дение.

После окончания занятий:

Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеть¬ся.

• При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проде¬лать несколько легких гимнастических упражнений.

Попав в сильное течение, не пытайтесь сразу достичь берега. Лучше всего пересекать течение поперек. Если оно вас закручивает, плывите по течению и постарайтесь удалиться от его центра туда, где оно слабее.

Если вы оказались в центре водоворота, вдохните и нырните вглубь и в сторону. Под водой постарайтесь уловить течение воды, на¬правленное вверх. Воспользовавшись им, гребите вверх, это поможет вам оказаться за пределами водоворота.

Освобождение от одежды в воде

Оказавшись в воде при чрезвычайных обстоятельствах, необходимо уметь быстро снять в воде лишнюю одежду.

Последовательность действий:

• Снять верхнюю одежду. Для этого надо лечь на спину и, поддер-живая свое тело движениями ног, расстегнуть пуговицы или мол¬нию. Повернуться на грудь и, сделав глубокий вдох, слегка по¬грузиться под воду, взяться за полы и стянуть одежду поочеред¬но с каждого плеча. Затем за спиной снять рукава с одной и с другой руки.

• Снять обувь. Лежа на груди, сделать вдох и, погружаясь под во¬ду, развязать шнурки и стянуть обувь. После этого можно отдох¬нуть и восстановить дыхание лежа на спине.

• Снять брюки. Лежа на спине, поддерживая себя движениями ног, расстегнуть пуговицы и крючки. Спустить руками брюки ниже колен, затем снять их движением ног. Если одними ногами брюки не снимаются, то нужно повернуться на грудь, согнуться и, погружаясь под воду, снять их руками.

• Снять рубашку. Лежа на спине, расстегнуть пуговицы на воротнике и манжетах. Приняв в воде вертикальное положение, поднять рубаш¬ку как можно выше и прижать ее подбородком к груди. Набрав воз¬дух, погрузиться под воду и,

захватив рубашку обеими руками сза¬ди, стянуть ее через голову вперед, после чего всплыть и сбросить рубашку с рук.

Развитие физических качеств

Упражнения для развития силы

Упражнения со штангой

- Опускать штангу на плечи за голову.
- Лежа, штанга на согнутых руках на груди; резкое выбрасывание снаряда вверх и возвращение в и. п.
- Стоя, держать штангу на плечах за головой: а) сгибание тулови¬ща вперед до горизонтального положения и резкое выпрямление;

б) повороты туловища; в) приседания на полную стопу и резкое вставание; г) подскоки на двух ногах.

Упражнения с гантелями

- Стоя, маховые движения рук вверх-вниз через стороны и перед грудью.
- В наклонном положении поочередные махи руками.
- То же, но согнутыми в локтях руками.
- Имитация движений рук при всех способах плавания.
- Ноги широко расставлены; наклоны, руки с гантелями махом от-водятся до предела назад.
- Имитация стартового прыжка.

Упражнения с набивными мячами

Одиночные упражнения

- Руки с мячом за головой, наклоны вперед до горизонтального положения.
- Руки с мячом вверху: а) наклоны вперед; б) наклоны в стороны;

в) приседания.

- Лежа на спине, мяч в руках; коснуться мячом прямых ног.
- Сидя, ноги врозь, руки с мячом вверху; наклоны к ногам.
- Сидя на скамейке, наклоны вперед и назад.
- Броски мяча вверх.

Парные упражнения

- Броски прямыми руками из-за головы.
- Броски от груди.

- Стоя боком друг к другу, броски из-за головы одной рукой.
- Спиной друг к другу, броски двумя руками с поворотом.
- Сед ноги врозь, броски, как в первом и втором упражнениях.
- У обоих партнеров по мячу, броски друг другу.

Упражнения на суше для совершенствования плавания кролем на груди

- И. п. — руки на поясе. Повороты туловища направо и налево.
- Из упора лежа сгибание и разгибание рук в быстром темпе.

Из упора сидя, ноги приподняты, движения ног поочередно вверх-вниз.

- Из положения лежа на животе, руки на затылке, прогнуться и возвратиться в положение лежа на животе.
- Из положения стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене — имитационные движения руки, как при плавании кролем.

Упражнения на суше для совершенствования плавания брассом

- Из выпада вперед двойные пружинистые приседы.
- Махи прямыми ногами вперед-назад, вправо.
- Стоя на коленях, стопы развернуты, сесть на пятки, прогнуться.
- Из положения стоя поднимание колена вперед — в стороны до отказа.
- Из положения стоя круги поочередно ногой.

Вопросы для самопроверки

1. Подготовить доклад о техниках плавания: брасс, кроль
2. Расскажите о технике плавания способом брасс.
3. Как выполняется плавание способом кроль на спине?
4. В чем особенности плавания в одежде?
5. Как производится освобождение от одежды в воде?

Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития силы мыши, спины и живота

- Лежа на груди, руки вытянуты вперед, прогибаясь, поднять возможно вы¬ше прямые руки и ноги.
- Лежа на груди, руки за голову, прогнувшись и подняв плечи, выполнить повороты туловища налево и направо.

• Лежа на спине, руки вверху, встречными движениями рук и ног перейти в сед углом.

• Сед с согнутыми ногами, руки за головой, разгибание и сгибание ног не касаясь пятками пола.

Упражнения для развития мыши, рук и плечевого пояса

• Стоя, руки с гантелями в стороны, круги прямыми руками в боковой плос¬кости, постепенно увеличивая их амплитуду.

• Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках, движения прямых рук вперед до бедер и обратно.

• В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

• Из упора лежа толчком ног перейти в упор присев.

В упоре лежа передвижение на руках вокруг носков ног.

Упражнения для развития подвижности в суставах

• Сидя на полу, руки вверх-вместе, ладони вперед, отведение рук назад с помощью партнера.

• Стоя, руки с гимнастической палкой внизу (хватом сверху за концы), дугой руки вверх, выкрут палки назад.

• Лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, пружинистые сгибания и разгибания стоп.

• Стоя, руки на пояс, маховые движения ноги в стороны, вперед, назад; то же стоя на носках, руки вверх.

Упражнения для развития системы дыхания

• В движении шагом руки свободно опущены вниз, полный глубокий вдох на четыре шага, после полного выдоха упражнение повторяется.

• То же на шесть, восемь, десять, двенадцать шагов, темп шагов не изменяет¬ся, продолжительность вдоха постепенно увеличивается.

• При ходьбе — полный глубокий вдох на четыре шага, последующий полный выдох выполняется на шесть, восемь, десять, двенадцать шагов, выдох дол¬жен быть непрерывным и максимально полным.

• В движении или на месте руки опущены вдоль тела, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова наклонена вперед; на четыре—шесть шагов

выполняется максимально глубокий вдох, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться назад, стараться продолжить вдох.

Вопросы для самоконтроля

1. В чем заключается прикладное и оздоровительное значение плавания?
2. Расскажите об основных правилах проведения соревнований по плаванию.
3. Какие способы плавания вы знаете? Опишите их.
4. Назовите основные правила техники безопасности при занятиях плаванием.
5. Назовите и опишите способы освобождения от захватов тонущего.
6. Какие вы знаете способы транспортировки пострадавшего в воде?

Самостоятельная работа № 2. Понятие телосложения и характеристика го основных типов

Цель: изучение основных типов телосложения. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 02,03,06,08.:** Обучающийся сможет правильно организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Методические указания

Во время занятий физическими упражнениями необходимо учиты¬вать особенности телосложения занимающихся. Выделяют три основ¬ных типа телосложения.

Для человека **атлетического сложения** (нормостеника) характерна хорошо выраженная мускулатура, он крепок и широк в плечах, сило¬вые нагрузки хорошо воздействуют на его мышцы, увеличивая их мас¬су и рельефность.

Астеник — это человек со слабой мускулатурой, ему трудно нара-щивать силу и объем мышц. Чтобы добиться хороших результатов, астеникам

рекомендуется уменьшать количество повторений, одновре-менно увеличивая вес снаряда.

Гиперстеник имеет мощный костяк и, как правило, рыхлую муску-латуру. Это люди, склонные к полноте. Для достижения успеха им не-обходимо увеличивать количество повторений, снижая при этом вес отягощений, уделять внимание упражнениям, требующим длительной активности (бег, плавание, спортивные игры и т. д.).

В чистом виде перечисленные типы телосложения встречаются ред¬ко. У кого-то массивная верхняя часть туловища сочетается с относи¬тельно слабыми ногами, у других крепкие ноги, но худощавый верх.

В настоящее время в мире получили широкое распространение раз¬личные системы занятий физическими упражнениями, направленные нарегулирование телосложения: атлетическая гимнастика, шейпинг, сило¬вая аэробика, памп-аэробика и др.

Атлетическая гимнастика — это система упражнений с отягоще¬ниями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и созда¬ние красивого, гармоничного телосложения. Ее также называют боди¬билдинг («строительство» тела). Подробнее об атлетической гимнасти¬ке будет рассказано в § 29.

В качестве средств атлетической гимнастики используются упраж-нения с весом собственного тела, гантелями, амортизаторами, эспанде-рами, гирями, штангой, различными силовыми тренажерами.

Упражнения с отягощениями обязательно следует сочетать с различ-ными физическими упражнениями динамического характера: ходьбой, бегом, плаванием, спортивными играми, упражнениями на расслабление и т. п.

Силовые упражнения должны охватывать все мышечные группы, но акцент следует делать на более слабых группах мышц или на тех, ко¬торые надо развить более других.

Наиболее целесообразным является следующий режим занятий.

- для начинающих: количество тренировок в неделю — 2—3, дли-тельность занятия — 30—60 мин;
- для подготовленных: количество занятий — 4—5 раз в неделю, длительность занятия — 1,5—2,5 ч.

Шейпинг — система физических упражнений (преимущественно си-ловых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Суть его состоит в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой. Шейпинг взял все лучшее из того и из другого: из аэробики — музыку, динамические нагрузки, позволяю¬щие укреплять сердечно-сосудистую систему, убирать излишние жировые «запасы»; из атлетической гимнастики — возможность влиять на локаль¬ные мышечные группы.

Занятия начинаются с аэробной части, т. е. с ритмической гимнас¬тики, которая решает и задачи разминки. После этого занимающие¬ся переходят к тренажерам или к выполнению упражнений с ганте¬лями, амортизаторами, упражнений ритмической гимнастики. Для де¬монстрации упражнений и самоконтроля широко используются видеомагнитофоны, зеркала. Комплексы упражнений по шейпингу приведены в специальной литературе.

Силовая аэробика. Основу силовой аэробики составляют всевоз-можные упражнения со снарядами (гантелями, мини-штангами, рези¬нами, тяжелыми палками): жимы, приседания, наклоны. Ее главная за дача — развить силовую выносливость, подтянуть мышцы, разраба¬тывая нужные группы мышц. Силовые упражнения могут чередовать¬ся с аэробными, а также с упражнениями для сердечно-сосудистой системы.

Памп-аэробика — это разновидность силовой аэробики. Представ-ляет собой тренировку с мини-штангой (весом от 2 до 20 кг) в мягкой оболочке.

Памп-аэробика направлена на коррекцию фигуры: укрепление мы-шечной массы в проблемных местах. Тренировка под ритмичную музы¬ку длится примерно 45 мин.

Для объективной оценки эффективности занятий по развитию те-лосложения применяют:

- метод антропометрии (измерение массы тела; окружности частей тела: шеи, грудной клетки, плеча, предплечья, талии, бедра, го¬лени; ширины плеч с помощью сантиметровой ленты);
- контрольные тесты (отжимания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, подъем туловища из положения лежа);
- функциональные показатели (частота сердечных сокращений в покое, артериальное давление).

Контрольные замеры выполняют перед тем, как приступить к заня¬тиям по развитию телосложения (исходный уровень), а последующие, через каждые 2—3 месяца занятий, результаты заносятся в специаль¬ный журнал или дневник самоконтроля.

Гармоничность телосложения характеризуется показателем, кото-рый вычисляется по формуле:

Окружность грудной клетки (в см) х 100

Рост (в см)

Показатель 50—55 характеризует среднее развитие, больше — от-личное, меньше — недостаточное, слабое.

Примерные соотношения при нормальном телосложении следую¬щие:

- окружность шеи вдвое больше окружности запястья и вдвое меньше окружности талии;
- окружность бедра в полтора раза примерно больше окружности голени;
- окружность голени равна примерно окружности шеи (у девушек) и окружности напряженного бицепса (у юношей).

Вопросы для самопроверки:

1. Охарактеризуйте основные типы телосложения.
2. Что такое атлетическая гимнастика? Назовите ее средства.
3. В чем особенности занятий шейпингом для улучшения телосложения?
4. Назовите разновидности силовой аэробики.
5. Как определяется эффективность занятий по развитию тело¬сложения?

Самостоятельная работа № 3 Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

Цель: самостоятельное изучение современных спортивно-оздоровительных систем. физических упражнений. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 02,03,06,08.:** Обучающийся сможет правильно организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Методические указания:

К современным спортивно-оздоровительным системам физичес¬ких упражнений по формированию культуры движений и телосложе¬ния относятся:

ритмическая гимнастика,

шейпинг,

степ-аэробика,

велоаэробика,

аквааэробика,

бодибилдинг (атлетическая гимнастика)

Ритмическая гимнастика — это разновидность гимнастики оздо-ровительной направленности, основным содержанием которой являют¬ся общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элемен¬ты, исполняемые под музыку преимущественно поточным методом (поч¬ти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений).

Ритмическая гимнастика развивает силу и гибкость, улучшает тело-сложение, координацию движений, развивает чувство ритма, способ¬ствует развитию грациозности, свободы движений, повышает физичес¬кую работоспособность. Тренирующий эффект достигается при

2— 3 занятиях в неделю продолжительностью 30—45 мин. Подробнее о ритмической гимнастике рассказано в § 28.

Шейпинг — это система физических упражнений (преимуществен¬но силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улуч¬шение функционального состояния организма. Она представляет собой комплекс упражнений, последовательно нагружающих различные груп¬пы мышц. Они прорабатываются многократным повторением цикличес¬ких упражнений, выполнять которые следует в умеренном темпе до максимума. Первый этап занятий — упражнения, направленные на уменьшение жировых отложений. Второй этап — увеличение мышеч¬ного объема в нужных местах, чтобы фигура приобрела красивые, изящные формы.

Степ-аэробика — это система физических упражнений с исполь-зованием степ-платформы с изменяемой высотой (высота 15—30 см, ширина около 50 см). Выполняя под музыку различные шаги, танце¬вальные движения, быстрые

переходы, часто меняя ритм и направле¬ние движений, можно получить нагрузку, равноценную беговой трени¬ровке. А чтобы больше пропотеть и сжечь больше жира, можно взять в руки гантели. Степ-аэробика эффективна для коррекции формы го¬лени, бедер и ягодиц. При регулярных занятиях улучшается работа сер¬дечно-сосудистой системы, повышается выносливость.

Слайд-аэробика — это система физических упражнений на специ-альной гладкой (пластиковой) дорожке длиной 183 см и шириной 61 см. Занимающиеся надевают особую обувь и носочки, встают на дорожку (слайд) и скользят по ней, имитируя движения конькобежца, лыжника или роллера. Слайд-аэробика позволяет развивать общую вы¬носливость, целенаправленно развивать силу мышц ног, корректировать форму бедер.

Велоаэробика — это тренировка на велотренажере под музыку и видеосопровождение. На экране монитора крутые горные подъемы сменяются пологими спусками или извилистыми лесными дорожками, создающими эффект присутствия. «Велосипедист» пытается на вело-тренажере преодолеть видеопрепятствия. Велоаэробика незаменима для полных, она разгружает суставы и прекрасно сгоняет лишний жир.

Аквааэробика — это система физических упражнений в воде, выпол-няемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стрет- чинга, силовые упражнения. Она способствует более эффективному сни-жению веса, повышает выносливость, улучшает координацию движений.

Для занятий нужны специальные приспособления: аквапояс, позво-ляющий удерживать тело в вертикальном положении на глубокой во¬де, аквaперчатки, аквагантели и аквашганги, аквастеп, эластичные бин¬ты, ласты, дощечки, обручи, отягощения, закрепленные на запястьях или лодыжках. Все они позволяют выполнять в воде самые разные уп¬ражнения (ходьба, бег, прыжки и подскоки в разных направлениях, ма¬хи руками и ногами, танцевальные шаги и др.).

Аквааэробика улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыха-тельной систем, развивает физические качества, способствует коррек¬ции телосложения, повышает уровень работоспособности; оказывает положительное влияние на психику человека.

Внешний эффект силовых упражнений выражается в соответству-ющих изменениях форм телосложения и осанки. Внутренний эффект применения силовых

упражнений состоит в обеспечении высокого уров¬ня жизненно важных функций организма и осуществления двигатель¬ной активности.

В настоящее время в оздоровительной физической культуре широ¬кое применение получили различные тренажеры и тренажерные уст¬ройства, которые помогают избавиться от лишнего веса, приобрести красивую осанку, укрепить сердечную мышцу и развить выносливость.

В последнее время все большую популярность завоевывают бего¬вые дорожки. Во-первых, это связано с тем, что в больших городах загазованность воздуха настолько велика, что вреда от бега на откры¬том воздухе может быть больше, чем пользы. Во-вторых, беговые до¬рожки, как правило, содержат мини-компьютер, выдающий полезную информацию. Тренировочные программы, содержащиеся в памяти компьютера, поддерживают параметры тренировки таким образом, что¬бы избежать негативного влияния на сердце.

Беговые дорожки бывают двух основных типов: механические и электрические. Встав на дорожку и перебирая ногами, занимающийся приводит в движение беговое полотно, компьютер выводит на дисплей основные показания: скорость движения, расстояние, время трениров¬ки, количество сжигаемых калорий. Уровень нагрузки устанавливается с помощью изменения угла наклона бегового полотна.

Электрические беговые дорожки приводятся в движение электромо-тором. Электромотор способен «разгонять» беговое полотно до скорос¬ти 10—16 км/ч. Различные параметры тренировки задаются автоматичес¬ки, нажатием кнопки изменяется угол наклона бегового полотна. Много-функциональный дисплей отображает информацию, начиная от пара-метров тренировки и заканчивая состоянием здоровья тренирующегося.

Вопросы для самопроверки

1. Назовите современные спортивно-оздоровительные системы.
2. Что составляет основу ритмической гимнастики?
3. Каково влияние шейпинга и степ-аэробики на организм занимаю¬щихся?
4. Какие еще системы аэробики вы знаете?
5. Какие тренажеры и тренажерные устройства применяются в оздоро-вительной физической культуре?

Самостоятельная работа №4. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение

Цель: изучение современного олимпийского физкультурно –массового движения Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 02,03,06,08.:** Обучающийся сможет правильно организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Методические указания

Олимпийское движение — это совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно со-действовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта. Олимпийское движение — движение общественное, международное.

Цель международного олимпийского движения — способствовать укреплению мира, привлечению молодежи к занятиям спортом, воспи-танию ее без какой-либо дискриминации и в олимпийском духе, т. е. в духе взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры.

Девиз олимпийского движения гласит: «Никакой дискриминации в спорте — ни политической, ни религиозной, ни расовой». А это значит, что все спортсмены равны, у всех равные условия для соревнования, для победы.

Вершиной олимпийского движения является объединение спортсменов мира на великом спортивном празднике — Олимпийских играх.

Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в Древней Греции в 776 г. до н. э. Они проходили без перерыва 1160 лет подряд, и было проведено 290 Игр. В 394 г. в связи со все большим распространением христианства римский император Феодосий I запретил Олимпийские игры.

В конце XIX в. французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен выступил с предложением возродить Олимпийские игры. Он считал, что идеи олимпийского движения вдохнут в человечество «дух свободы, мирного

соревнования и физического совершенствования», будут способствовать культурному сотрудничеству народов.

В 1894 г. в Париже был принят основной документ, в котором из-ложены цели и задачи олимпийского движения, правила проведения и программа Олимпийских игр, права и обязанности членов Международного олимпийского комитета (МОК), его отношения с национальными и международными спортивными организациями. Этот документ называется Олимпийская хартия. Позже хартия претерпела изменения, однако основные положения остались незыблемыми.

В Олимпийской хартии указывается, что «цели олимпийского движения заключаются в содействии развитию тех прекрасных физических и

моральных качеств, которые приобретаются в соревнованиях на дружеских полях любительского спорта и в объединении молодежи мира раз в четыре года на великом спортивном празднике, создавая тем самым международное доверие и добрую волю и способствуя созданию лучшего и более спокойного мира». Наша страна стояла у истоков олимпийского движения.

Среди представителей 12 стран, возродивших олимпийское движение, был и делегат от России — генерал А. Д. Бутовский. Российский олимпийский комитет был создан в 1911 г. В апреле 1951 г. в Советском Союзе был создан олимпийский комитет, а месяц спустя он был признан Международным олимпийским комитетом.

Основатель современного развитие олимпийского движения Пьер Кубертен

С того времени спортивные организации страны внесли весомый вклад в становление олимпийского движения. Свидетельством признания мировой общественностью высокого авторитета нашей страны, огромного вклада спортивных организаций и спортсменов в дело развития спортивного и олимпийского движения стал тот знаменательный факт, что организация XXII Олимпийских игр 1980 г. была поручена Москве.

После распада СССР был образован Национальный олимпийский комитет России. В 1992 г. спортсмены России на Олимпийских играх выступали вместе со спортсменами других бывших союзных республик в составе объединенной команды СНГ. Сразу после окончания Олимпийских игр 1992 г. вновь созданный Олимпийский комитет России начал подготовку сборных команд к очередным зимним Олимпийским играм 1994 г. в Лиллехаммере и к Играм 1996 г. в Атланте.

Олимпийским движением руководит Международный олимпийский комитет (МОК). Он объединяет государственные и общественные организации (национальные олимпийские комитеты, международные и национальные федерации по видам спорта, вошедшим в программу Олимпиад), которые принимают на себя обязательства развивать спорт и физическую культуру на принципах и идеалах олимпийского движения.

На 112-й сессии МОК, которая прошла в Москве в июле 2001 г., состоялись выборы нового президента МОК. Им стал бельгиец Жак Рогге. Штаб-квартира МОК расположена в швейцарском городе Лозанне.

За последние 15—20 лет в международном олимпийском движении произошли серьезные процессы и изменения, которые оказали влияние на его направленность и на особенности Олимпийских игр. Это бойкот национальными олимпийскими комитетами ряда стран Олимпийских игр 1980 и 1984 гг., усиление процесса коммерциализации и профессионализации спорта, допуск к Олимпийским играм профессионалов, обострение проблемы допинга, резко выраженный процесс ранней специализации в некоторых видах спорта, разведение по годам проведения летних и зимних Олимпийских игр, расширение их программы и увеличение количества разыгрываемых медалей.

Благодаря развитию олимпийского движения появились и новые ви¬ды соревнований, организаторы которых руководствуются высшими идеалами спорта. Эти соревнования, так же как и Олимпийские игры, содействуют укреплению мира между народами. К таким соревнованиям в первую очередь следует отнести Игры доброй воли (проводились в 1986—2001 гг.), Всемирные юношеские игры (впервые проведенные в 1998 г. в Москве), Паралимпийские игры, являющиеся аналогом Олимпийских игр, но для спортсменов-инвалидов (стали проводиться во второй половине XX в.).

Олимпийское движение России — составная часть международного олимпийского движения, целью которого является развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, укрепление

международного спортивного сотрудничества. Возглавляет отечественное олимпийское движение Олимпийский комитет России.

Вопросы для самоконтроля

1. Охарактеризуйте понятие «олимпийское движение».
2. Когда состоялись первые Олимпийские игры в Древней Греции? Какова их история?
3. Кто президент МОК в настоящее время? Где находится штаб-квар¬тира МОК?
4. Какие новые виды соревнований появились в мире?
5. Охарактеризуйте олимпийское движение России.
6. Назовите российских олимпийских чемпионов.

Самостоятельная работа № 5 «Укачивание, его профилактика и лечение»

Цель: Самостоятельно изучить проблемы укачивания, профилактику и лечения. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

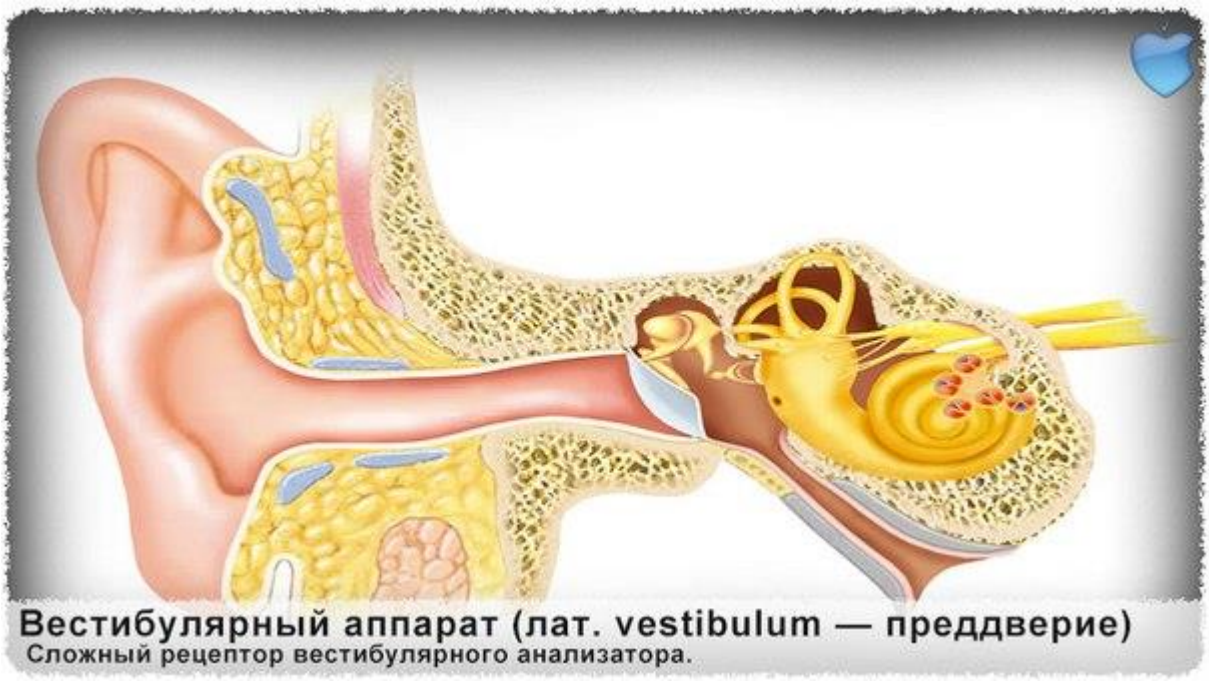
Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 02,03,06,08.:** Обучающийся сможет правильно организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Методические указания

Болезненное состояние укачивания (кинетоз), возникает у человека при передвижении на морском транспорте («морская болезнь»), при езде на автотранспорте, при полетах на самолетах («воздушная болезнь»), и при поездках в поездах («железнодорожная болезнь»). Также встречается при посещении экстремальных аттракционов, особенно при длительном нахождении на качелях. Наиболее тяжелые формы кинетоза возникают при морских передвижениях. Вызваны они продолжительным воздействием качки. В самолете человек не находится длительное время, как и в автотранспорте, поэтому явления укачивания в них выражены менее интенсивно и быстро уходят. А вот многодневные, или недельные передвижения на корабле могут пагубно сказаться на здоровье человека.

Возникающие переменные ускорения в разных плоскостях, при морской и океанической качках, замкнутое пространство, высокая температура атмосферы, повышенная влажность, духота и страх перед болезнью, усугубляют течение морского кинетоза.

Возникновение проявлений болезни движения связано с очень сложным механизмом разбалансированной работы вестибулярного аппарата, мозга и органов. Рецепторы, воспринимающие изменение положения тела, находятся в анатомически сложном вестибулярном аппарате, в специфической жидкой среде (эндолимфе) отолитового комплекса и полукружных каналов. Во время перемещения тела эндолимфа приходит в движение раздражая при этом рецепторы, которые передают сигналы в мозг. Таким образом, человек ощущает изменение своего положения. Монотонные и периодические изменение положения тела, особенно с ускорением вызывают разбалансировку работы рецепторов, передающих в мозговую ткань сигналы. Мозг, в свою очередь, реагирует мощными и патологическими импульсами, посылаемыми на органы человека, с возникновением проявлений укачивания.



Дополнительным звеном развития кинетоза является несоответствие раздражителей, которые поступают в мозг из вестибулярного аппарата и информацией, получаемой через зрительный анализатор. Этот феномен происходит при нахождении человека в замкнутом пространстве, перемещающимся вместе с ним.

Морская болезнь может вызывать: головокружения различной степени выраженности; нарушения зрения, двоение в глазах, расширение зрачков; различные виды изменения сознания – заторможенность, спутанность, апатию, или наоборот, возбуждение, посменное чередование этих проявлений; судороги, напряжение мышц тела; отсутствие аппетита, изменение вкуса, обильное слюнотечение; слабость, приступы тошноты, мучительную рвоту, которая может часто повторяться. В тяжелых случаях в скудных рвотных массах находится желчь, слизистые выделения, прожилки крови, рвота практически не приносит облегчение; внешне – бледность, кожа покрыта холодным потом; со стороны сердца и сосудов – учащение сердцебиения, возникновение разного вида аритмий, перебоев в деятельности сердца; артериальное давление может «прыгать» от резко сниженного, до высоких цифр; дыхание частое, прерывистое, неритмичное, часто бывает одышка.

Условно выделяется три степени тяжести кинетоза:

Лёгкая степень.

Жалобы редко выходят за рамки признаков головокружения, тошноты и обильного слюнотечения.

Средняя степень.

К имеющимся в легкой степени симптомам присоединяются приступы рвоты, слабости, нарушения сна.

Тяжелая степень.

Болезненные проявления достигают максимума, у больного появляется страх смерти, мучительная рвота и комбинации вышеописанных проблем. Психические формы проявления морской болезни: астеническая. Для нее характерна подавленность больного, резкая заторможенность и эмоциональное угнетение; ажитированная. При этом варианте человек, страдающий укачиванием излишне эмоционален, много и громко говорит, смеется без особых причин, в его поведении сквозит театральность, вычурность поз, наблюдается чрезмерная подвижность; смешанная. Проявления этой формы состоят из посменного чередования астенической и ажитированной типов психических реакций, часто с преобладанием одной из них. На течение морской болезни влияет общее физическое состояние человека и имеющиеся болезни. Сильная усталость, стрессы, физические и психические перегрузки усугубляют болезненные проявления укачивания.

Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, сердца, мочевыделительной системы также способствуют ухудшению состояния. Обратите внимание: вместе с уходом качки жалобы быстро исчезают. В некоторых случаях больные продолжают плохо себя чувствовать еще некоторое время. Симптомы укачивания постепенно уходят. Степень выраженности болезни зависит от индивидуального порога возбуждения рецепторов. Чем он ниже, тем чаще и быстрее возникает недомогание, даже от незначительных провоцирующих факторов.

Профилактические мероприятия по предупреждению морской болезни

Профилактика, прежде всего, касается молодых людей, которые решили приобрести профессию, связанную со службой на кораблях, судах флота. Все желающие связать свою жизнь с этими видами деятельности должны пройти тщательную медицинскую комиссию, а также проходить периодические медицинские осмотры. Моряки, должны следить за своим здоровьем, заниматься физической культурой, закаливанием, свести к минимуму прием алкоголя и табака, а также использовать специальные профилактические упражнения. Во время выхода в море надо стараться чаще бывать на палубе, смотреть на предметы вне судна, чтобы восстанавливать нормальное взаимоотношение ощущений тела с окружающей обстановкой вне корабля.

Во время плавания и на суше необходимо выполнять специальные тренировочные комплексы упражнений для постоянной поддержки вестибулярного аппарата и его правильного взаимодействия с центральной нервной системой.

Тренировка подразделяется на активную, пассивную и смешанную.

Активная тренировка проводится посредством общих физических упражнений, рассчитанных на всю систему анализаторов и в первую очередь на рецепторы вестибулярного и двигательного анализаторов. Установлено, что люди, профессия которых связана с резкими движениями тела и головы (кавалеристы, акробаты, гимнасты, артисты балета), обычно укачиваются в меньшей степени. Это объясняется систематической вестибулярной тренировкой, вследствие чего для повышения устойчивости к качке рекомендуется конькобежный, конный, велосипедный, парусный и гребной спорт.

Для. установления эффективности активной тренировки в условиях корабля на протяжении трех месяцев применялся специальный комплекс гимнастических упражнений на утренней физзарядке:

— шаг на месте с высоким подниманием бедра — 40 секунд;

— повороты головы направо и налево (на два счета) — 40 раз в течение 40 секунд;

— вращение рук вперед-назад по 15 раз в течение 30 секунд;

— вращение корпуса (кружение) — в каждую сторону по 15 раз;

— сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз;

— наклон головы вперед-назад (на два счета) — 20 раз в течение 40 секунд;

— кульбиты и кувырки вперед и назад — 3–5 раз;

— приседание до отказа на всей ступне (на два счета) — 20 раз в течение 40 секунд;

— наклоны головы в сторону (на два счета) — 20 раз в течение 10 секунд;

— наклоны туловища в стороны (на четыре счета — по два вправо и влево) — по 15 раз в течение 30 секунд;

— сгибание туловища под прямым углом и кружение. После каждого третьего кружения — остановка на две-три секунды, а затем резкое выпрямление туловища. Всего 15 кружений в каждую сторону, в течение двух минут;

— прыжки на носках (на два счета) — 30 секунд;

— переметы боковые, передние и задние — 3–5 раз;

— дыхательные упражнения — 30 секунд.

Показателем эффективности активной тренировки являлось изменение двигательной и вегетативной реакции, а также времени последействия. Было отмечено, что активная тренировка больше всего повлияла на степень двигательной реакции и продолжительность времени последействия, вегетативная реакция изменилась незначительно.

Наиболее эффективными методами повышения статокинетической устойчивости организма являются плавание стилем кроль с вращением вокруг продольной оси тела, прыжки в воду, занятия баскетболом, футболом, катание на коньках, гимнастика и др. При систематических тренировках (два-три месяца) устойчивость к укачиванию повышается на 5б—80 процентов по сравнению с

исходным уровнем. Достигнутый эффект сохраняется длительное время (до шести месяцев).

Вопросы для самоконтроля:

1. Причины укачивания.
2. Симптомы укачивания.
3. Диагностика.
4. Профилактика укачивания.
5. Подготовить комплекс упражнений по предупреждению укачивания.

Самостоятельная работа № 6 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».

Цель: Самостоятельно изучить методики тренировки вестибулярного аппарата. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию **ОК 02,03,06,08.**: Обучающийся сможет правильно организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Методические указания:

ВЕСТИБУЛЯРНАЯ ТРЕНИРОВКА (ВТ) — система специальных упражнений, направленных на повышение статокинетической устойчивости человека к воздействию раздражителей, возникающих при активных и пассивных перемещениях в пространстве. Наиболее широко применяется при подготовке летчиков, моряков и лиц некоторых других профессий. К статокинетическим раздражителям относятся линейные, угловые и сложные ускорения (см.), которые воспринимаются механорецепторами вестибулярного, интероцептивного, двигательного, тактильного анализаторов, и оптокинетические раздражения, воспринимаемые фоторецепторами сетчатки глаза. При кумуляции возбуждений, возникающих в ЦНС при действии раздражителей, и снижении статокинетической устойчивости может развиться укачивание. При повторных воздействиях статокинетических раздражителей в большинстве случаев отмечается адаптация, т. е. приспособление к ним, в т. ч. и к вестибулярным (адаптация вестибулярного аппарата), снижается возбудимость соответствующих нервнорецепторных образований и стабилизируется аналитико-синтетическая деятельность высших отделов ЦНС (см. Вестибулярный анализатор), ВТ. условно подразделяется на три вида: активную, пассивную и смешанную.

Под активной ВТ. понимается выполнение комплексов активных движений с использованием специальных устройств или без них (рис. 1).

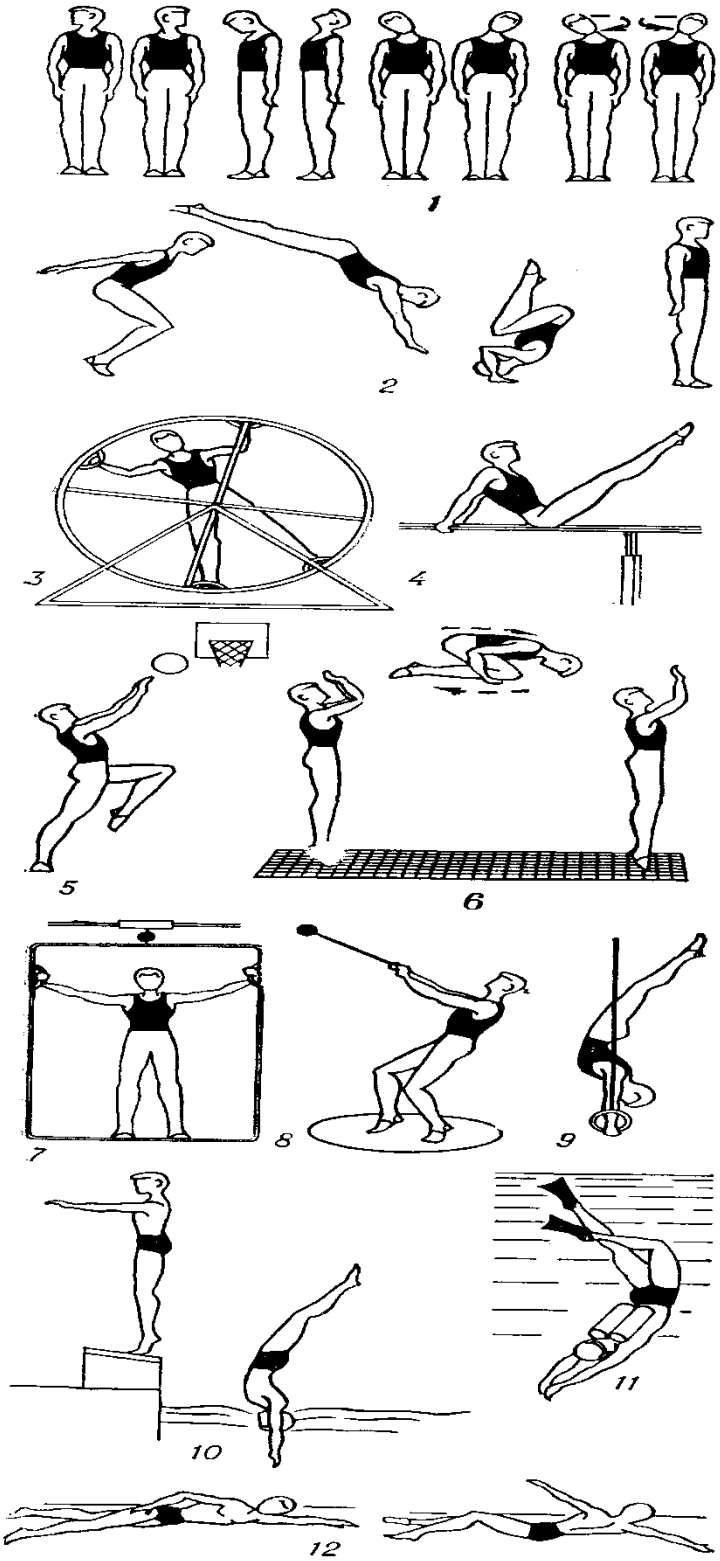


Рис. 1. Некоторые методы активной тренировки вестибулярного анализатора

Рис. 1. Некоторые методы активной тренировки вестибулярного анализатора: 1 — элементы быстрого вращения головой; 2 — кувырки с прыжка; 3 — упражнения на рейнском колесе; 4 — упражнения на брусьях; 5 — баскетбол; 6 — упражнения на батуте; 7 — упражнение на допинге; 8 — метание молота; 9 — упражнения на кольцах; 10 — прыжки вводу с поворотом на 180°; 11 — подводное плавание; 12 —плавание стилем кроль с вращением вокруг продольной оси тела.

В. И. Воячек, Г. Г. Куликовский, А. П. Попов и другие отмечали эффективность упражнений, во время выполнения которых делаются повороты головой направо и налево, вверх и вниз, к плечам, сгибание туловища вперед и в стороны, кульбиты и кувырки вперед и назад. Статокинетическую устойчивость повышают упражнения на брусьях, турнике, гимнастических кольцах и других снарядах, фигурное катание, акробатика, баскетбол, футбол, плавание и другие виды спорта. А. И. Яроцкий для повышения статокинетической устойчивости разработал специальный комплекс упражнений с быстрыми движениями головой. Комплекс движений выполняется в темпе примерно 2 движения в сек. в следующей последовательности: голову поворачивают вправо, влево, подымают вверх и опускают вниз, наклоняют в стороны и вращают по ходу и против часовой стрелки. Каждое из перечисленных движений выполняется в указанном порядке в течение 1 мин. Выполнение всего комплекса занимает 5 мин. Первоначально его выполняют сидя, потом стоя и во время движения; в начале тренировки комплекс выполняется один раз, при хорошей переносимости — два и больше. Для повышения статокинетической устойчивости применяется также специальный способ плавания стилем кроль с вращением вокруг продольной осп тела: с каждым гребковым движением тренирующийся поворачивается на 180° вокруг продольной оси тела. Исследования показали, что при плавании 4 раза в неделю в течение 2 — 3 мес. статокинетическая устойчивость повышается на 50—70% и удерживается на этом уровне не менее 5 мес.

Под пассивной ВТ. понимают перемещение тренируемого в пространстве с помощью специальных устройств (кресло Барани, центрифуга, различные вращающиеся устройства, четырехштанговые качели, лифтные установки и др.). Тренируемые при этом активных движений не выполняют. Пассивная В. т. не нашла широкого применения. Объясняется это, по-видимому, необходимостью больших помещений, громоздкостью тренажерных устройств, методическими трудностями, а главное относительно небольшой эффективностью.

Более распространенной является смешанная ВТ., при к-рой сочетаются активные движения и пассивные перемещения тренирующегося. К этому виду В. т. относятся опыт с двойным комбинированным вращением по Пуркинье, движения головой и туловищем, выполняемые во время пассивных перемещений на специальных стендах — качелях, вращающихся устройствах (рис. 2) и средствах транспорта

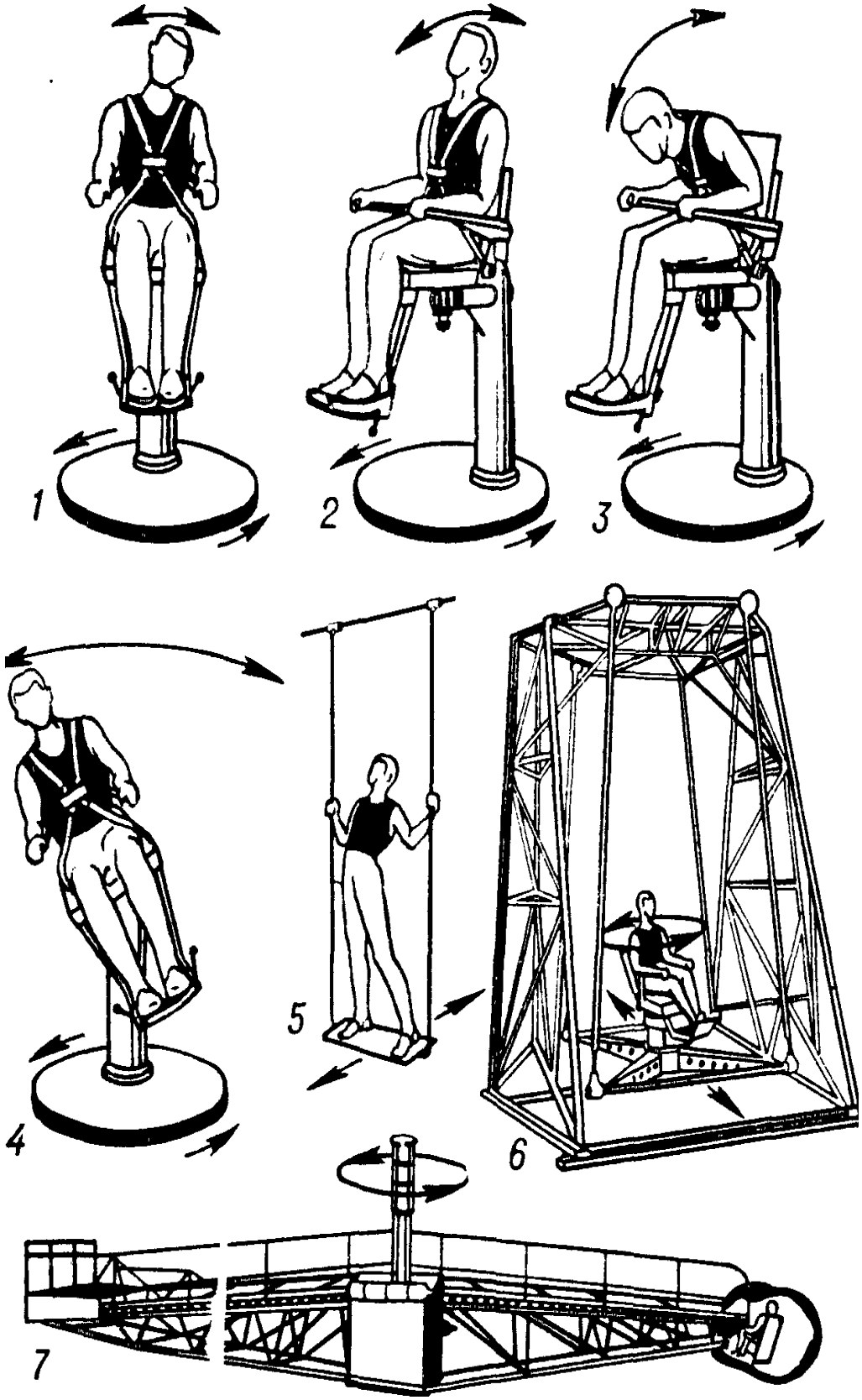


Рис. 2. Методы пассивной и смешанной тренировки вестибулярного анализатора с использованием различных установок

Рис. 2. Методы пассивной и смешанной тренировки вестибулярного анализатора с использованием различных установок: 1 — 4 — модифицированное кресло Барани; 5 — качели; 6 — четырехштанговые качели; 7 — центрифуга.

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж

Показано, что при многократных повторениях движений головой и туловищем в медленно вращающейся комнате (экспериментальной) выраженные статокинетические реакции постепенно ослабевают. В опытах с воздействиями ускорений Кориолиса (см. Кориолиса ускорение), проводимых по 3 раза в неделю в течение 2 мес., установлено, что статокинетическая устойчивость повышается на 27—45% и удерживается на достигнутом уровне до 2 мес. Этот способ тренировки целесообразно рекомендовать для лиц, у которых статокинетические расстройства (состояние укачивания) обусловлены парциальной недостаточностью вестибулярного аппарата. Наиболее часто смешанные методы ВТ. сочетаются с профессиональной подготовкой специалистов, в процессе к-рой отрабатываются определенные рабочие движения при воздействии комплекса профессиональных факторов, в т. ч. и статокинетических раздражений. В этом случае повышается статокинетическая устойчивость.

Физиологические механизмы влияния тренировки на организм воздействий довольно сложны. При систематической тренировке повышаются функциональные возможности вестибулярного и других анализаторов, реагирующих на перемещение в пространстве, совершенствуется взаимоотношение между анализаторами, усиливается регулирующая (контролирующая) роль коры головного мозга в развитии и проявлении вестибулярных реакций (см.), совершенствуются пластические свойства ЦНС. по адекватному отражению пространственных отношений в необычных условиях (В. И. Воячек, Г. Л. Комендантов и др.). Отмечается адаптация вестибулярного и других анализаторов.

Выбор вида ВТ определяется многими условиями: индивидуальной устойчивостью, состоянием здоровья, практическими потребностями, интенсивностью ожидаемых воздействий статокинетических раздражителей и т. д. В целях достижения максимальной эффективности В. т. необходимо учитывать следующие методические правила: постепенность увеличения нагрузки, установление оптимальной частоты тренировок, периодичность применения максимальной нагрузки. Тренировки проводятся при постоянном врачебном контроле за состоянием физиологических функций.

Необходимо отметить, что ВТ не всегда дает положительный эффект. По эффективности ВТ всех тренирующихся можно разделить на 3 группы: в первую войдут лица с положительным эффектом тренировки, во вторую — не поддающиеся

тренировке и в третью — лица, у которых в процессе тренировок состояние ухудшается. Для профилактики укачивания у лиц двух последних групп целесообразно рекомендовать применение медикаментозных средств.

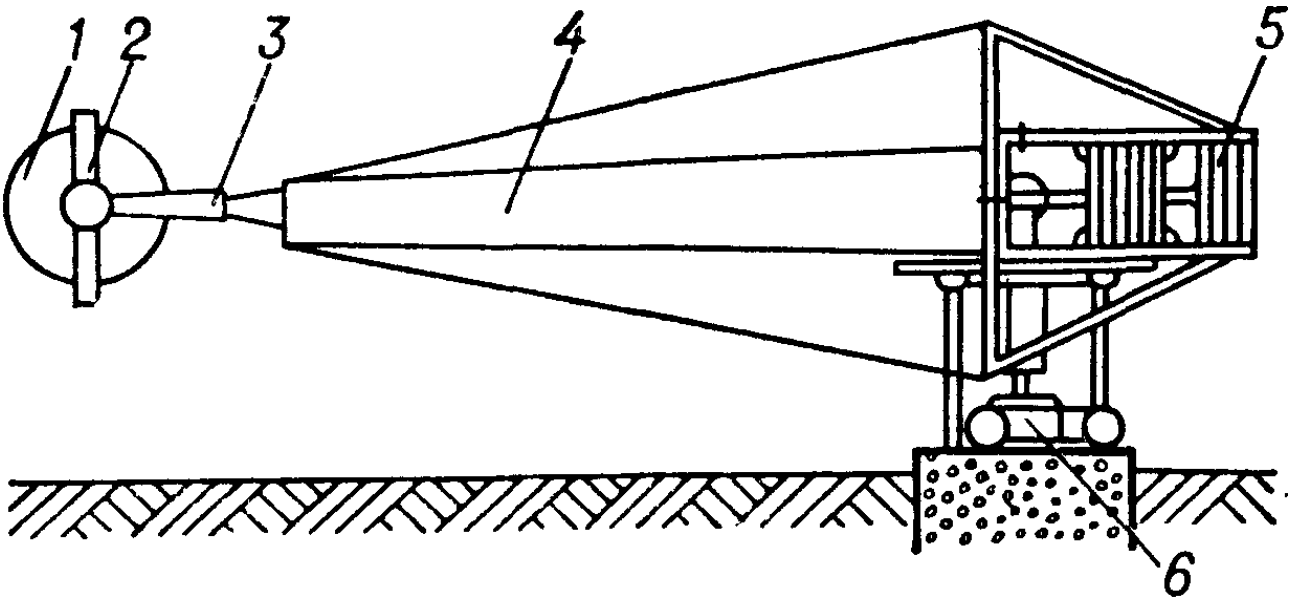


Рис. 3. Комплексный динамический тренажер (КДТ): 1 — кабина для тренируемого; 2 — кольцо; 3 — вилка; 4 — стрела; 5 — противовес; 6 — двигатель стрелы.
Рис. 3. Комплексный динамический тренажер (КДТ): 1 — кабина для тренируемого; 2 — кольцо; 3 — вилка; 4 — стрела; 5 — противовес; 6 — двигатель стрелы.

Статокинетическим раздражениям в большей мере подвергаются люди при плавании на кораблях, в полетах на летательных аппаратах и в меньшей мере— при пользовании другими средствами перемещения. В плане мед. обеспечения полетов летчикам и космонавтам рекомендуется широкий комплекс общефизических и специальных упражнений, направленных на повышение статокинетической устойчивости. С этой целью выполняются комплекс быстрых движений головой в течение 5—10 мин., гимнастические упражнения, плавание стилем кроль с вращением вокруг продольной оси тела, различные (перемещение тела в нескольких плоскостях) и др. Помимо активной Б.т., для летного состава и космонавтов рекомендуются упражнения на стендах, моделирующих условия кабины и профессиональную деятельность, напр, тренажер летчика (ТЛ-1), комплексный динамический тренажер (КДТ) и др. КДТ (рис. 3), разработанный В. Г. Стрельцом, Б. М. Завертяевым и др., состоит из центрифуги с радиусом вращения 11 м и шарообразной кабины с пятью степенями свободы, оснащенной самолетным управлением и приборной доской для полета по приборам. На КДТ моделируются воздействия ускорений, шумов, оптокинетических раздражений и других факторов

полета, в результате чего во время таких тренировок повышается устойчивость ко многим факторам полета, в т. ч. к статокинетическим раздражителя

Вопросы для самоконтроля:

1. Методика развития вестибулярного аппарата у моряков-рыбаков.
2. Средства по борьбе с вестибулярным аппаратом.
3. Причины нарушения вестибулярного аппарата.
4. Методы обнаружения неполадки в вестибулярном аппарате.
5. Синдром укачивания.
6. Подготовить упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2017.
	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст] : учебник для сред. проф. образования / В. С. Кузнецов. - 2-е изд. - М. : КНОРУС, 2017
	Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - М. : КНОРУС, 2016
Дополнительные, в т.ч. курс лекций по учебной дисциплине, методические пособия и рекомендации для выполнения практических занятий и самостоятельных работ	Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М.: Кардарики, 2005
	Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008
	Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: ИНФРА-М, 2007
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru
	ЭБС « ЮРАЙТ»https://www.biblio-online.ru
	ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru
	Издательство «Лань», https://e.lanbook.com
	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»,https://www.biblioclub.ru
Интернет сайты	
Периодические издания	