



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

УТВЕРЖДАЮ  
Зам.начальника колледжа  
по учебно-методической работе  
М.С. Агеева

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Методическое пособие для выполнения самостоятельных работ по специальности  
23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)»

**МО – 23.02.01. ОУД.06 СР**

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Чечеткина А.А

ГОД РАЗРАБОТКИ

2021

Методическое пособие составлено в соответствии с рабочей программой Физическая культура

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

## Содержание

Введение .....	4
Перечень самостоятельных работ .....	7
Самостоятельная работа №1 : написание реферата по теме «ЗОЖ» .....	8
Самостоятельная работа №2 подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты» .....	14
Самостоятельная работа №3: участие в соревнованиях по легкой атлетике.....	19
Самостоятельная работа №4: Реферат «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой» .....	22
Самостоятельная работа №5: изучение правил по волейболу.....	26
Самостоятельная работа №6: Роль физических упражнений в профилактике заболеваний.....	31
Самостоятельная работа №7: Восстановление организма после физических и умственных нагрузок.....	37
Самостоятельная работа №8: Судейство соревнований по волейболу .....	41
Самостоятельная работа №9: составление комплекса упр-й производственной гимнастики .....	42
Самостоятельная работа №10: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья .....	52
Самостоятельная работа №11: написание реферата «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитан. ....	75
Самостоятельная работа № 12 Баскетбол и его место в физическом воспитании..	79
Самостоятельная работа № 13 Формирование здорового образа жизни человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья.....	85
Самостоятельная работа № 14. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни».....	92
Самостоятельная работа № 15. Организация активного отдыха и реабилитации после перенесенного заболевания.....	96
Самостоятельная работа № 16. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики. ....	103
Самостоятельная работа № 17. ЛФК, общие основы и механизм лечебного действия физических упражнений на организм» .....	106
Самостоятельная работа № 18. Судейство соревнований по гимнастике.....	123
Самостоятельная работа № 19 Средства, формы и методики ЛФК.....	129
Самостоятельная работа № 20. Теоретические сведения, правила поведения на занятиях л/а.....	131
Самостоятельная работа № 21. Судейство соревнований по л\а .....	133
Самостоятельная работа № 22. Посещение секции, участие в соревнованиях.....	138
Самостоятельная работа № 23. «Средства и методы развития выносливости» .....	145
Самостоятельная работа № 24. Судейство соревнований по легкой атлетике.....	149
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## Введение

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины «*Физическая культура*»

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 «*Физическая культура*» отведено 117 академических часа, в первом семестре – 51 час и во втором семестре -66 часов.

Цель внеаудиторной самостоятельной работы;

- *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.*

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется устно, в виде ответов на вопросы по теме или в виде *реферата, доклада, который обучающийся готовит самостоятельно и сдает преподавателю.*

Выполнение самостоятельных работ способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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.

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

### Перечень самостоятельных работ

№ работы	Тема самостоятельной работы	Количество часов
1.	Самостоятельная работа: написание реферата по теме «ЗОЖ»	2
2..	Самостоятельная работа подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»	4/6
3.	Сам.работа: участие в соревнованиях по легкой атлетике	6/12
4.	Реферат на тему: «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой»	5/17
5.	Изучение правил по волейболу	6/23
6.	Реферат на тему: «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»	4/27
7.	Реферат на тему: «Восстановление организма после физических и умственных нагрузок»	5/32
8.	Судейство соревнований по волейболу	6/38
9.	Составление комплекса упражнений производственной гимнастики	4/42
10.	ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.	6/48
11.	Реферат на тему: «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»	3/51
<b>2 семестр. Раздел 4. Спортивные игры .Баскетбол.</b>		
12.	Реферат на тему: «Баскетбол и его место в физическом воспитании»	4/55
13.	Реферат на тему: «Формирование здорового образа жизни человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья»	6/61
14.	Реферат на тему: «Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни»	4/65
15.	Реферат на тему: «Организация активного отдыха и реабилитационных мероприятий после перенесенного заболевания»	4/69
16.	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.	5/74
17.	Реферат на тему: «ЛФК, общие основы и механизм лечебного действия физических упражнений на организм»	6/80
18.	Судейство соревнований по гимнастике.	4/84
19.	Реферат на тему: «Формы, методы и средства ЛФК»	6/90
20.	Теоретические сведения, правила поведения на занятиях л/а.	6/96
21.	Судейство соревнований по л/а	6/102
22.	Посещение секции, участие в соревнованиях.	4/106
23.	Реферат на тему: «Средства и методы развития выносливости»	4/110
24.	Судейство соревнований по легкой атлетике.	7/117
<b>Итого часов</b>		<b>117</b>

## Самостоятельная работа №1 : Написание реферата по теме «ЗОЖ»

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 у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

**Задание:** Подготовить реферат на тему «ЗОЖ»

### Методические указания:

#### Требования к написанию реферата

Реферат традиционно считается незначительной студенческой работой по сравнению с курсовыми и дипломными трудами. Тем не менее, написание реферата – неотъемлемая и важная часть учебного процесса, и это особенно важно при изучение отдельных тем физического воспитания, например, таких как лыжная подготовка (в связи с климатическими условиями Калининградской области невозможно получить практический навык) и тп..

Именно поэтому написать реферат качественно нужно уметь.

В реферате не должны копироваться слово в слово книги и статьи, ведь он не является конспектом. Исходя из того, что в **реферате важна систематизация информации, в нем не может быть только один источник, иначе это будет доклад.** И наконец, реферат призван обобщать полученный из источников материал, а не обзрывать сами книги.

Целью написания реферата служит более глубокое понимание темы и запоминание полезной информации. Кроме того, когда мы работаем над рефератом, у нас вырабатываются навыки организованности и целеустремленности, что полезно не только в учебе.

Спрашивать у преподавателя **как писать реферат** - бесполезно потраченное время на уроке, поэтому даны в этом методическом пособии рекомендации. Читайте и следуйте правилам.

#### I. Подбираем материал.

Теперь остановимся подробнее на подборе материала. Самый современный и «ленивый» способ подбора литературы – Интернет. Для поиска информации входим на сайт одного из признанных поисковиков, таких как Yandex, Google, и вводим

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

ключевые слова по нашей теме. Лучше всего искать не просто любую информацию на данную тему, а электронные версии учебников и научных статей. В этом случае информация будет достоверной и действительно научной. Все найденные в Интернете статьи и разделы книг следует сохранять в одной папке, четко называя каждый источник, хоть соблазн побыстрее скопировать и лишь бы как сохранить и велик. Это в дальнейшем сэкономит время при поиске нужного тезиса. Не стоит пренебрегать библиотекой, ведь зачастую именно там возможно найти основной материал, а информация из всемирной паутины станет вспомогательной. Кроме книг желательно использовать периодические издания. **Важно, чтобы информация была актуальной, а учебники – современные.** По мере освоения темы и набора нужной информации, начинает формироваться условный план реферата. Когда весь материал подобран, приступаем непосредственно к написанию.

## II. Соблюдаем структуру реферата

### Структура реферата

Объем реферата обычно составляет 7-15 страниц, не более.

#### 1. титульный лист

При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное наименование ведомства, наше учебное заведение, тема реферата, фамилии автора и руководителя- преподавателя физического воспитания, место и год написания.

Оформлять титульный лист нужно предельно внимательно, чтобы не было опечаток. Если внутри работы ошибки и опечатки вполне могут остаться незамеченными, то «лицо» реферата должно быть безукоризненным. Номер страницы на титульном листе не ставится.

#### 2. содержание (с указанием страниц)

На следующей странице, которая нумеруется снизу по центру номером 2, помещается оглавление или содержание или план дублированным названием темы реферата и с точным названием каждой главы (смысловой части) и указанием начальных страниц.

План может быть простым, когда требуется пронумерованным списком перечислить название параграфов реферата, и составным, когда помимо параграфов указывают и их подпункты.

Учитесь делать автособираемое содержание: (Документ –панель инструментов-закладка - ССЫЛКИ-1иконка ОГЛАВЛЕНИЕ –авто собираемое оглавление – вернуться в закладку ГЛАВНАЯ выбрать шрифт- включить – невидимые символы).

В этом Вам помогут преподаватели информатики.

### **3. введение.**

Оно может состоять из одного абзаца, а может занимать страницу-полторы. Главная его **цель** – ввести читателя в суть проблемы. Во введении обосновывается выбор темы (чем она важна), ее **актуальность**. Очерчиваем цели и задачи работы. Если это необходимо, делаем краткий обзор использованных источников. Если изначально написать введение не получилось, это можно сделать после написания заключения, когда все мысли систематизированы и получили окончательное оформление.

### **4. основная часть**

Перед тем, как приступить к написанию основной части, необходимо определиться с названиями глав и параграфов. Далее следует выстроить цепочку изложения, чтобы не нарушить последовательности мыслей и не отступить от заданной темы. Максимально освещайте главные аспекты, в основной части реферата нужно изложить основные концепции, изложенные в источниках. Обязательно ссылайтесь на автора, если используете цитаты: это показатель вашей научной «подкованности». При цитировании оформляются ссылки.

### **5. заключение.**

В заключении в краткой форме приводятся общие выводы по главной теме, а также излагается собственный взгляд на проблему и ее решение.

### **6. список использованной литературы.**

Список использованной литературы, или библиография – это систематизированное составление списка использованных источников. Иными словами, те сведения, по которым даже посторонний человек сможет отыскать конкретную книгу. Список составляется в алфавитном порядке на последней странице реферата и имеет четкие правила.

Книги оформляются так:

#### **Ссылка на книгу**

- Фамилия и инициалы автора; точка;
- Полное и точное заглавие (в том виде, в каком оно дано на титульном листе, без кавычек), точка и тире;
- Место издания, точка и двоеточие;

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

- Название издательства, запятая;
- Год издания, точка;
- Тире, количество страниц в книге, точка;
- Если ссылка помещается в работе, то указывают номера страниц, на которых она представлена.

Пример: Поддьяков А.Н. Физическое воспитание.- М.: Просвещение, 2000. – 266с.

### III. Правила оформления реферата.

- Размер шрифта - 12 pt.
- Название шрифта - Times New Roman или arial (ни в коем случае не используйте никаких экзотических шрифтов, даже для оформления отдельных элементов).
- Выравнивание текста (по ширине).
- Междустрочный интервал - полуторный (1,5).
- Поля - верхнее и нижнее 2 см, левое 3 см, правое 1,5 см.
- Заголовки разделов выделите жирным и шрифтом побольше, например 16 pt.
- Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой (структурной частью) и следующим за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала. Каждое приложение также помещается на новой странице.
- После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка.
- Номера страниц ставятся внизу в середине листа.
- Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).
- В тексте реферата инициалы авторов указываются перед фамилиями.
- Красная строка - 1,25 см (красную строку делать обязательно).
- Переносы лучше не ставить.
- Сноски оформляются тем же шрифтом Times New Roman, но междустрочный интервал одинарный и размер шрифта 10 pt.
- **Введение, каждый раздел реферата, заключение, список литературы начинайте с новой страницы.**
- Если есть табличные данные, то для них можно установить шрифт поменьше, например, Times New Roman 12 pt и междустрочный интервал одинарный.
- Все таблицы и рисунки должны быть пронумерованы (нумерация порядковая в пределах всего реферата) и иметь название;
- Номер и название таблицы пишется над таблицей.
- Номер и название рисунка пишется под рисунком.

### IV. Практические рекомендации, как писать реферат:

- Распланируйте свое время. Не откладывайте реферат на последний день. Оставьте себе хотя бы дня три.
- Писать реферат проще в таком порядке: набросали в основное содержание тезисов из учебников, разбавили своими выводами, мыслями, вставили цитаты, проанализировали цитаты, написали введение, заключение, оформили список литературы.
- Чем меньше вставите в реферат маловразумительных кусков текста, тем меньше преподаватель будет задавать вопросов.
- Используйте научный язык, избегайте пространных рассуждений, все предложения должны быть четкими и емкими.

- Ни в коем случае не используйте старых данных, устаревших сведений и т.п.
- Одними кусками текста из учебников преподавателя не накормишь. Обязательно должны быть свои мысли, выводы, анализ.
- Скопировать главу учебника - это не значит написать реферат.
- Скопировать статью какого-нибудь профессора - не значит добавить своих мыслей.
- Пишите без ошибок, грамотно и на русском языке.
- Реферат должен быть оформлен аккуратно, весь текст должен иметь одинаковое оформление.
- После того, напишете реферат - перечитайте его несколько раз. Чем лучше ориентируетесь в написанном, тем лучше сможете ответить на вопросы препода, которые у него возникнут.

### **Темы рефератов по разделу «Здоровый образ жизни»**

Профилактика психо-эмоционального перенапряжения.

Режим физической нагрузки для работника умственного труда.

Способы профилактики нарушений зрения.

Как повысить свой иммунитет?

Грипп, ОРЗ - средства профилактики и лечения.

Закаливание организма как средство укрепления здоровья.

Режим дня студента.

Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.

Принципы рационального питания.

Вегетарианство.

Современные диеты с точки зрения диетологии.

Голодание как способ сохранения здоровья.

Питьевой режим, вода, чай, кофе.

Здоровый сон.

Почему так много курящих - перспективы и последствия.

Алкоголь - культура употребления - профилактика алкоголизма.

Атеросклероз, факторы риска, профилактика.

Микроэлементы - роль в формировании здоровья.

СПИД - современное состояние проблемы.

Профилактика нарушений зрения у студентов.

Формирование здоровья будущих родителей как фактор пренатальной охраны детей.

Влияние геомагнитных дней на состояние здоровья человека.

Сохранение здоровья юношества при работе с компьютером.

Культура здоровья как показатель интеллигентности выпускника вуза.

Влияние табакокурения на организм девушки, женщины.

Профилактика табакокурения в образовательных учреждениях.

Влияние телевидения на состояние подрастающего поколения.

Выявление основных психолого-педагогических факторов, отрицательно влияющих на здоровье студенческой молодежи в процессе обучения.

Питание студентов как фактор здоровья.

Биоритмы и их значение в режиме дня студента.

Особенности охраны здоровья студенческой молодежи.

Внешние и внутренние ресурсы здоровья.

Формирование здорового образа жизни студентов.

**В зависимости от выбранной темы реферата задаются вопросы например:**

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 №2 подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»**

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

### *Цель работы:*

Самостоятельно изучить основные средства и методы развития быстроты. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

### **Методические указания**

*Быстрота* - это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции.

Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие спортсмена. Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом).

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений и время двигательной реакции.

Выделяют следующие формы проявления быстроты: быстроту двигательной реакции, под которой подразумевается интервал времени от появления раздражителя до начала ответного действия; скорость одиночного движения; частоту движений; способность к ускорению. Необходимо учитывать, что формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией, но быть медленным в движениях, или иметь высокую скорость одиночного удара, но низкую скорость серийных ударов. Вот почему между перечисленными формами проявления быстроты не существует переноса тренированности, то есть тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной из форм проявления быстроты, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящихся к другим формам. Увеличение скорости одиночного удара почти не отразится на быстроте серийных ударов, выполняемых с максимальной частотой, или на быстроте двигательной реакции. Поэтому в тренировочном процессе необходимо комплексное улучшение

скоростных качеств с учетом всех основных форм проявления быстроты для однонаправленного улучшения каждой из этих форм.

Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга и подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц.

Различают общую и специальную быстроту бойца. Под общей быстротой понимают способность проявления скорости в самых разнообразных движениях и действиях, не имеющих прямой связи с техникой боевых искусств.

Под специальной быстротой понимают способность проявления скорости в выполнении одиночных ударов или бросков, максимальном темпе выполнения серийных технических действий, скорости передвижения времени двигательной реакции. На начальном этапе занятий боевыми искусствами проявляется тесная взаимосвязь между общей и специальной быстротой. Развитие и совершенствование общей быстроты проявляется в улучшении показателей и специальной быстроты. Но по мере роста мастерства занимающегося, «перенос» тренированности с общих упражнений на специальные уменьшается. На этом этапе совершенствование быстроты возможно только путем подбора специальных упражнений, которые в двигательном плане максимально приближены к техническим приемам или их элементам, что способствует включению в работу нужных бойцу в специфической деятельности мышц. Специальная быстрота, особенно максимальная, чрезвычайно специфична, и строго относится лишь к тем движениям и действиям, в которых велись обучение и соответствующая тренировка.

#### *Средства и методы развития быстроты*

Основным средством развития быстроты являются общеразвивающие и специальные упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты представляют собой различные движения, выполняемые возможно быстро. Специальные упражнения для развития быстроты состоят из возможно быстро выполняемых движений, максимально приближенных к элементам технических приемов или боевых действий. Специальные упражнения для развития быстроты можно разделить на три группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой; ациклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей быстротой; смешанные упражнения. Примером циклических упражнений может служить работа на велотренажере; ациклических – удары по боксерской груше; смешанных – игра в баскетбол или в футбол.

В основе методики развития быстроты лежит повторность воздействия на организм занимающегося и его психическую сферу упражнений, выполняемых с околопредельной, предельной и превышающей предельную быстротой. При этом в зависимости от целей и задач тренировочного цикла используются обычные, облегченные и затрудненные условия.

К основным методам развития быстроты относят:

повторный метод;

метод ускорений;

переменный метод;

уравнительный метод;

игровой метод;

соревновательный метод.

Повторный метод является основой в воспитании быстроты, поскольку любое упражнение на быстроту требует многократного повторения. Различают следующие разновидности повторного метода для развития быстроты: повторное выполнение упражнений с околопредельной быстротой; повторное выполнение упражнений с предельной быстротой; повторное выполнение упражнений с быстротой, превышающей предельную (на день тренировки) в облегченных условиях; повторное выполнение упражнений в условиях, затрудняющих проявление быстроты; повторные упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях в течение одного занятия.

Метод ускорений характеризуется выполнением упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимально возможной.

Переменный метод характеризуется чередованием наращивания скорости, поддержания ее и замедления при выполнении упражнения.

Уравнительный метод применяется при выполнении упражнения одновременно несколькими участниками, каждый из которых имеет преимущество перед другими соответственно своим силам.

Игровой метод применяется в виде различных эстафет, подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод создает оптимальные условия для проявления максимальной быстроты в тех движениях, в которых уже сформирован хороший двигательный навык их выполнения. В то же время преждевременные попытки проявить максимальную быстроту при слабом двигательном навыке могут закрепить технику с погрешностями.

В боевых искусствах важное значение имеет быстрота двигательной реакции – способность возможно быстрее реагировать действием на звук, движение противника, оружия, изменяющиеся внешние условия или какие-либо другие факторы. Под влиянием тренировки в быстроте двигательной реакции время между поступаемым сигналом и ответным действием уменьшается. Достигнув своего предела, оно стабилизируется, но в зависимости от состояния центральной нервной системы и двигательного аппарата может незначительно изменяться. Для увеличения быстроты двигательной реакции рекомендуется в процессе тренировки соблюдать следующие правила:

- полностью расслабив скелетную мускулатуру, слегка напрягите ту группу мышц, которую собираетесь использовать. Если этого не сделать, то в нужный момент потребуются дополнительная доля секунды на подготовку мышц к действию;

- не концентрируйтесь на мысли о предстоящей двигательной задаче;

- не сосредотачивайте взгляд на противнике, смотрите мимо него, используя периферическое зрение;

- старайтесь начинать действие одновременно с началом сигнала к нему. Опытный боец реагирует не столько на само ударное движение, сколько на подготовительные действия к нему;

- развивайте способность к «предугадыванию» действий противника, за счет своевременного реагирования на изменения положений отдельных частей тела противника и его подготовительных действий, предшествующих атаке. Для этого необходимо проводить различные бои с возможно большим количеством противников, разнообразных по стилю, характеру и манере ведения боя.

При построении тренировочного процесса необходимо учитывать и фактор «скоростного барьера». Многократные повторения одного и того же упражнения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и как следствие – к стабилизации движения. При этом стабилизируются не только пространственные характеристики движения, но и временные – скорость и частота. Развитие скорости движения имеет свой предел, когда скорость движения прекращает увеличиваться. Это происходит в результате отсутствия в процессе тренировки новых, более высоких требований к организму бойца, к его физическим и волевым качествам. Продолжительное применение одних и тех же средств, методов и нагрузок становится привычным, не вызывает дальнейшего роста функциональных возможностей организма, в том числе и в проявлении быстроты. В результате возникают условия, чрезвычайно упрочняющие навык на верхней границе его

подвижности. Максимально быстрые движения становятся однотипными и выполняются в одном и том же темпе и ритме. Так создается скоростной барьер, приостанавливающий прогресс в достижении мастерства. Чтобы его преодолеть, нужны более сильные средства, которые бы вызвали и более энергичное проявление соответствующих физических и психических возможностей у бойца, и он мог бы выполнять автоматизированные движения со скоростью, превышающей предельную. Однако этому должна предшествовать специальная физическая подготовка, направленная на укрепление мускулатуры, улучшение ее эластичности.

*Средства* для развития быстроты могут быть самыми разнообразными - это легкая атлетика, бокс, вольная борьба, спортивные игры,

### **Задание: подготовить реферат**

Реферат должен быть оформлен согласно рекомендациям прописанным в Самостоятельной работе №1

#### *Требования к реферату:*

- объем 5--7 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Обучающимся, (курсантам, студентам) для составления реферата рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающийся изучал сам.

С информацией из рефератов обучающийся выступают на занятиях, принимают активное участие в отстаивании той или иной нравственной позиции.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

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

### **Самостоятельная работа №3: участие в соревнованиях по легкой атлетике**

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

*Цель: Закрепить полученные умения и навыки по легкой атлетике через участие в спортивных соревнованиях.*

#### **Методические указания:**

Подготовиться самостоятельно к сдаче нормативов по легкой атлетике через участие в соревнованиях и состязаниях в спортивных секциях колледжа, спартакиадах колледжа среди отделений,. И участие в областных Молодежных играх обучающихся СПО.

*Легкая атлетика* - идеальный вид спорта, так как именно он является самым естественным видом физической нагрузки для человека.

Так какие существуют правила соревнований по легкой атлетике?

На первый взгляд, кажется, что их нет, и в этом нет ничего сложного, но так ли это? Чтобы быть "подкованным" в этом вопросе, необходимо детально разобрать этапы соревнования и подготовки к ним.

Виды дисциплин

На самом деле бег - это не вся легкая атлетика.

Правила соревнований (бег, прыжки, метание) немного похожи, но все-таки отличаются друг от друга.

Так как бег - это основной легкоатлетический вид спорта, следует именно на нем заострить внимание. Беговые дисциплины практикуются не только у профессиональных спортсменов, но и у людей, которые просто хотят поддержать свое здоровье и улучшить свое физическое состояние.

Бег - это идеальный баланс между энергетическими затратами и напряжением.

*Основные виды:*

Спринт.

Забег на короткие дистанции на расстояние от 100 до 400 метров.

Бег с препятствиями. Дистанции тоже короткие и обычно не превышают 400 метров.

Средние дистанции и длинные. Максимальное расстояние - 3 км.

Еще иногда устраиваются длинные забеги с препятствиями.

Кросс (по пересеченной местности).

Эстафета. Бывает на различные расстояния. Бывают даже до 10 км.

Марафон. Длинные забеги на расстояние 42 км – 195 метров.

Полумарафон . Длинна забега -21 км. -97,5 метров.

Не стоит и говорить о том, что, в зависимости от расстояния дистанции, существуют и разные требования к спортсмену.

Если проводится спринт, тогда у атлета должна быть развита координация и мышцы ног, а вот марафонские забеги требуют повышенной выносливости.

### **Основные правила соревнований по легкой атлетике**

В зависимости от вида бега применяются различные правила. Если атлетам предстоит пробежать короткую дистанцию, то дорожка обязательно должна быть прямой. Более большие расстояния проводятся на круговых дорожках. Если забег установлен на расстоянии до 400 метров, то каждый спортсмен бежит по строго выделенной полосе. Если расстояние забега более 600 метров, то все атлеты начинают движение по своему треку и до поворота, где разрешено выходить на общую дорожку.

Существуют и другие правила соревнований по легкой атлетике в беге. Например, если дистанция больше 1000 метров, тогда атлетам разрешен общий старт, то есть с одной дорожки. Если правилами соревнований предусматривается забег строго по дорожкам, то их количество должно четко совпадать с количеством заявленных атлетов. Если расстояние забега более 200 метров, в соревновании не может участвовать более 8 человек. Победителем в соревновании называется тот спортсмен, который быстрее всех преодолет финишную черту. Если дистанции длинные, то фиксируется несколько пересечений финишной черты.

Старт Казалось бы, что может быть проще старта?

Но правила проведения соревнований по легкой атлетике регламентируют и этот этап. Если забег осуществляется на расстояние не более 400 метров, то дается три команды: "На старт".

Спортсмены занимают исходное положение. "Внимание".

Атлеты занимают позицию для предстоящего рывка. "Марш".

Начинается движение. Если спортсмен начал движение не во время соответствующей команды, тогда он получает первое предупреждение. Услышав предупреждение, участник соревнования должен поднять руку вверх. Стоит отметить, что если предупреждение было сделано дважды, тогда атлет дисквалифицируется.

В беговых многоборьях допускается получение до трех предупреждений. Движение Правила соревнований по легкой атлетике разъясняют, как спортсмены должны передвигаться. Итак, если забег предусматривает движение спортсменов строго по полосам, то атлет должен бегать строго по выделенной дорожке. Нарушением не считается тот факт, если спортсмен нечаянно перешел на соседнюю дорожку, но только в том случае, если он сразу же вернулся на свою полосу и не создал помеху другому участнику соревнования. На поворотах запрещается переход атлета на соседнюю дорожку. Если же спортсмен нарушает это правило и на повороте совершил на соседнем треке слева несколько шагов, то ему грозит дисквалификация, так как это считается сокращением дистанции. Если же несколько шагов было совершено на полосе справа, то за такое действие наказания не предусмотрено.

#### Финиш

Как должен правильно финишировать атлет, также освещают составленные правила соревнований по легкой атлетике. Победителем признается тот участник, который первый пересек полосу. Обычно она воображаемая. Пересекать полосу можно любой частью тела, кроме головы, шеи, рук. Если атлет пришел первым и упал, то такой результат тоже засчитывается, но только в том случае, если он самостоятельно пересек линию финиша. Бывает и такое, что линия пересекается одновременно несколькими спортсменами. Иногда делается фотофиниш, но если и он не помогает определить победителя, то в таком случае судьи принимают решение о перебежке. Если соревнования проводятся, а время на них отмеряется секундомером, то, как правило, результат округляется до десятых, например, атлет пробежал 100 метров за 12,36 сек, то ему засчитывается результат 12,4 сек. При этом для каждого спортсмена должен быть отдельный секундомер, а время победителя сверяется по трем секундомерам. Этап подготовки Перед подготовкой к бегу на длинные дистанции, необходимо проводить определенные тренировки. Дело в том, что забеги на несколько километров сильно нагружают сердечную мышцу и сосуды, поэтому спортсмен должен уметь правильно распределять свои усилия. К длинным расстояниям необходимо длительно готовиться, чередуя темп тренировок.

Правила соревнований по легкой атлетике позволяют подготавливаться атлетам самостоятельно по собственной методике. Этот этап не регламентируется. Бегуны на короткие дистанции, в первую очередь, тренируются на развитие мышц в ногах и руках. Еще отдельного этапа подготовки требуют спринтерские забеги. На очень короткие расстояния выпускают только отлично подготовленных атлетов,

которые не только хорошо развиты физически, но и умеют концентрироваться, и обладают отличной координацией движений. Как правило, победители спринтерских соревнований - это опытные бегуны с большим потенциалом. -

#### **Самостоятельная работа №4: Реферат «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой»**

*Цель работы: Самостоятельно изучить принципы методов контроля и самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.*

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 – ОК 09.

#### **Методические указания**

В контроле учитывают функциональное состояние спортсмена при занятиях легкой атлетикой.

1) *перманентное состояние*, являющееся следствием кумулятивного тренировочного эффекта, охватывающее длительный период времени при становлении и поддержании спортивной формы на том или ином этапе подготовки, при изменении функционального уровня спортсмена по мере роста спортивного мастерства от разряда к разряду, из года в год и т.д.;

2) *текущее состояние*, изменяющееся день ото дня под влиянием различных по объему, интенсивности, направленности тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха и других причин;

3) *оперативное состояние*, изменяющееся в процессе тренировочного занятия под влиянием однократных тренировочных нагрузок различного объема, интенсивности, направленности, входящих в его структуру.

Главное преимущество контроля состоит в том, что занимающиеся, осуществляя контроль и повседневные самонаблюдения, могут наглядно ощутить благотворное действие занятий физическими упражнениями на состояние своего здоровья.

Самоконтроль - это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой, самоконтроль необходим.

В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Такие показатели самоконтроля как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, относятся к субъективным, а **частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция кишечно-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты - к субъективным.**

Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдается обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется отдышка, нарушается координация движений.

**При появлении таких признаков надо прекратить выполнение упражнений** и отдохнуть. К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружений. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон - хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает что ваш организм справляется с нагрузками.

**Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.**

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна.

Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая.

При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях - обратиться к врачу.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов. После нехитрых вычислений выясняем, что пульс участился на 67%.

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле:

$ИК = Д/П$ , где Д - минимальное давление, а П - пульс.

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единицы.

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких - объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин - 2,5-4 литра.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Раскрыть основные методы контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой.
2. Значение самоконтроля при занятиях легкой атлетикой.
3. Учет основных признаков переутомления при занятиях легкой атлетикой.

## Самостоятельная работа №5: 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 у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

**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.

Правила игры в волейбол достаточно просты, к тому же, их не так много, если сравнивать, например, с [баскетболом](#). С этой игрой большинство людей начинает знакомиться в школе на уроках физкультуры. Данный вид спорта был придуман в 1895 году американцем Джорджем Уильямом Морганом, с тех пор игра значительно эволюционировала и несколько раз обновляла свои правила.

Волейбол можно считать одним из самых доступных видов спорта, для его игры нужна небольшая площадка, натянутая между двумя стойками сетка и мяч. С каждой стороны играет по 6 человек (в любительских соревнованиях допускается

меньше). Победа достаётся той команде, которая меньшее количество раз позволила мячу приземлиться на своей половине поля. С одной стороны суть игры ясна и понятна, но на самом деле, волейбол имеет ряд нюансов, которые стоит обязательно знать всем участникам игры.

Это интересно: впервые волейбол был включён в программу Олимпийских игр в 1964 году.

Ниже по пунктам представлено ряд правил, которых будет достаточно для объяснения игры **обучающимся** и начинающим волейболистам:

Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 – атакующая линия, 3 – линия защиты).

За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).

Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.

Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).

Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем ваша сторона.

В волейболе 5 партии, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двух очковая разница). В 5 и 3 –их партиях счет идет до 15 очков. При счете 3:0 по партиям, игра заканчивается.

Каждая команда в каждой партии имеет право взять 2 тайм-аута длительностью 30 секунд каждый.

Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (3-х метровая линия). Если волейболисты задней линии хотят выполнить нападающий удар, то они должны совершить прыжок до 3-х метровой линий, не заступив за неё).

Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока (ответ для многих интересующихся – ногой в волейболе играть можно).

После подачи, игроки передней линии могут меняться позициями между собой.

На подачу даётся 8 секунд с момента свистка судьи.

Подача совершается только одной рукой.

В каждой партии команде разрешено сделать максимум 6 замен (одновременно можно заменять сразу нескольких исполнителей).

Это были перечислены основные правила волейбола, а теперь разберёмся в главных аспектах игры более подробно.

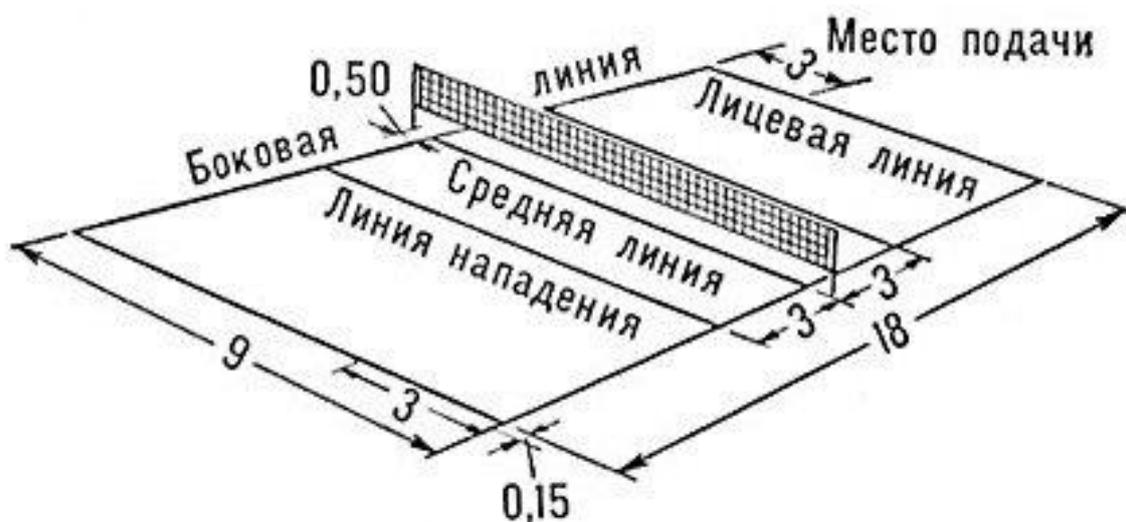
В чём заключается суть волейбола?

Цель волейбола состоит в том, чтобы перевести мяч с помощью рук через сетку на половину поля соперника, пытаясь заставить мяч дотронуться площадки или отскочить за пределы поля от любой части игрока-противника. В то время, команда-оппонент должна предотвратить попадание мяча на своей половине площадки.

Правила волейбола запрещают игрокам дважды бить по мячу. Обычно команда пытается организовать атаку тремя касаниями: первое – приём и одновременная передача на связующего (тот, который стоит под сеткой – зона 3), второе – передача на атакующего, третье – удар.

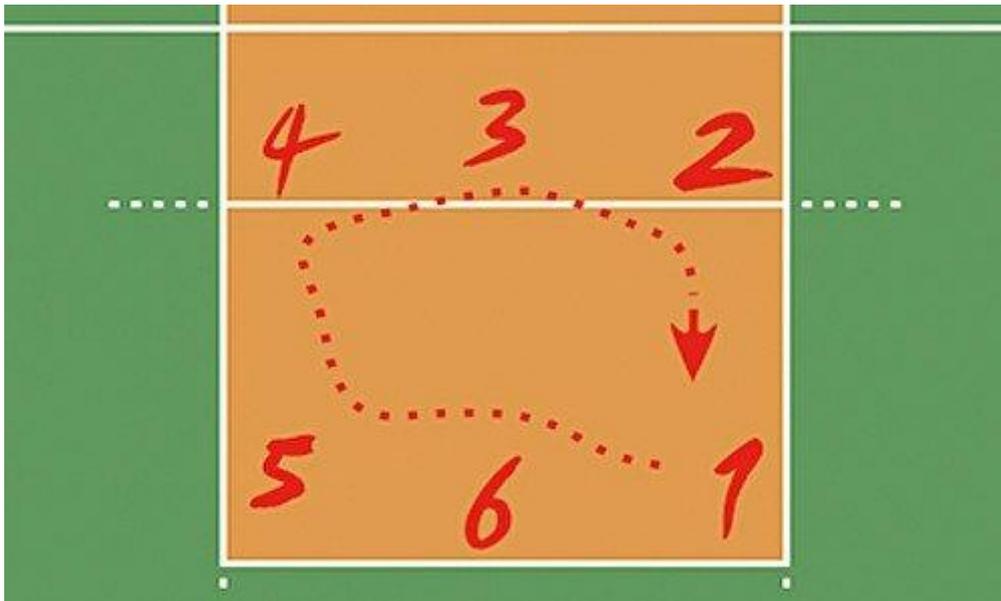
Победа достаётся той команде, которая выиграла больше партий (всего играется от 3-х до 5-и сетов в зависимости от турнира).

Команды, площадка и технические аспекты



Одновременно на площадке должно находиться по 6 игроков. Замены разрешается использовать на протяжении всего матча, однако в одной партии тренер может сделать максимум 6 замен.

Каждый игрок занимает свою позицию, в зоне атаки (рядом с сеткой) или в зоне защиты (задняя часть площадки за трёхметровой линией). По правилам в волейболе существует 6 зон, каждая имеет свой номер (смотрите на картинке ниже). Переход игроков осуществляется по часовой стрелке.



Волейбольная площадка имеет прямоугольную форму размерами 18 на 9 метров. Посреди площадки натягивается сетка на высоте от пола:

Для мужчин — 2.43 м.

Для женщин — 2, 24 м.

Для школьников разных возрастов высота сетки имеет следующие значения:

Мальчики 11-12 лет – 2.20 м.

Девочки 11-12 лет – 2.00 м.

Мальчики 13-14 лет – 2.30 м.

Девочки 13-14 лет – 2.10 м.

Юноши 15-16 лет – 2.40 м.

Девушки 15-16 лет – 2.20 м.

Длина окружности волейбольного мяча – 65-67 сантиметров, а вес 250-280 грамм.

Набор очков

Чтобы набрать очко, мяч должен удариться об пол на половине поля противника или уйти за пределы площадки от игрока-соперника – это основной способ набора баллов, однако существует масса других способов пополнить свою копилку очками, например:

Противник не подал подачу или выполнил её с нарушениями.

Противник не смог последним ударом перебить мяч через сетку.

Соперник заступил за среднюю линию поля или коснулся верхнего края сетки во время атаки.

Неправильное исполнение передачи (удержание или захват мяча в руках).

Неправильно выполненный переход команды.

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

Набор очков при блокировке. Игроки обороняющейся команды могут выпрыгнуть и заблокировать удар оппонента, если после блокирования мяч отскочил на половине поля соперника или ушёл от них за пределы поля, то ваша команда получает очко. Если же после блока мяч отскочил на вашу половину площадки, бал присуждается команде напротив.

По правилам партия играется до 25 очков, но если счёт достиг данной отметки, а ни одна из сторон не имеет преимущество в 2 очка, то сет продолжается до тех пор, пока не будет этой необходимой двух очковой разницы.

А знаете ли вы? Самая продолжительная партия в волейболе длилась 48 минут. Это был матч чемпионата Италии (мужчины), играли команды «Кунео» и «Сислей». Второй сет матча завершился со счётом 54:52.

В зависимости от уровня состязания, в волейболе количество сетов варьируется от 3 до 5. Последняя 5-я партия играется до 15 очков.

Какие бывают нарушения правил в волейболе?

Волейбол – динамичный вид спорта, поэтому в процессе игры участники могут нарушать правила. Нарушениями в волейболе считается:

Касание мяча одним игроком дважды за один розыгрыш (блок в учёт не берётся).

Заступ за лицевую линию при подаче.

Более трёх касаний команды за розыгрыш.

Нарушения в расстановке.

Выполнение подачи более 8-и секунд с момента свистка.

Касание верхнего края сетки.

Заступ за среднюю линию поля (заступ фиксируется, если рука (и), нога (и) полностью оказываются на половине поля противника.

Неспортивное поведение волейболистов – удары противников, подножки и т.п.

Конфликты с судейской бригадой.

### **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 №6: 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 у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.**

### **Методические указания:**

В современном мире с появлением современной бытовой техники, которая значительно облегчила трудовую деятельность человека, но при этом сократилась его двигательная активность. Это снизило функциональные возможности человека и способствовало появлению различных заболеваний.

Но также вредны и чрезмерные физические нагрузки. Разумным выходом, в этом случае, будут занятия оздоровительной физической культурой, которая способствует укреплению организма. Физическая культура способствует профилактике и оздоровлению организма, что является очень важным, для людей имеющих различные заболевания.

*Физические упражнения* — это естественные или специально подобранные движения, применяемые в физическом воспитании. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

### **Роль физических упражнений**

#### **СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА**

Занимаясь физической культурой, мы приобретаем необходимые в повседневной жизни и в труде двигательные навыки. Развивается ловкость, быстрота и сила движений нашего тела. Совершенствуется управление движениями, которое осуществляется центральной нервной системой.

В результате тренировки улучшается работа и строение всех органов нашего тела и прежде всего высших отделов центральной нервной системы. Увеличивается подвижность нервных процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга и в других отделах нервной системы, т. е. процесс возбуждения легче переходит в процесс торможения и наоборот. Организм поэтому

быстрее реагирует на всевозможные внешние и внутренние раздражения, в том числе и на раздражения, идущие к мозгу из сокращающихся мышц, в результате чего движения тела становятся более быстрыми и ловкими.

У тренированных людей нервная система легче приспосабливается к новым движениям и новым условиям работы двигательного аппарата.

#### УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ОБЪЕМ И СИЛА МУСКУЛОВ

При физических упражнениях повышается сила процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, в результате чего возрастает напряжение мышц при их сокращениях. В связи с этим изменяется строение мышечных волокон — они становятся толще, объем мышц увеличивается. Систематически занимаясь так называемыми силовыми упражнениями, например с гирями, можно за 6—8 месяцев резко увеличить объем и силу мышц.

#### СОХРАНЯЕТСЯ СТРОЙНАЯ ОСАНКА

Тренировка благоприятно отражается не только на мышцах. Укрепляется и весь опорно-двигательный аппарат, прочнее становятся кости, связки, сухожилия. Систематические занятия физическими упражнениями заметно влияют на внешние формы тела, способствуют его пропорциональному развитию в детском и юношеском возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить красоту и стройность.

Наоборот, малоподвижный, сидячий образ жизни преждевременно старит человека. Он становится обрюзгшим, живот отвисает, резко ухудшается осанка. Обычно человек, не занимающийся физическим трудом и спортом, сутулится, его голова наклонена вперед, спина горбится, поясница чрезмерно прогнута, грудь впалая, а живот из-за слабости мышц брюшного пресса выпячен вперед, даже если нет.

Физическими упражнениями, укрепляющими мускулатуру (особенно мышцы туловища), можно исправить осанку. С этой целью полезно делать гимнастику и плавать — лучше всего стилем брасс; правильной осанке способствует горизонтальное положение тела и равномерное упражнение многочисленных мышечных групп.

Специально подобранными физическими упражнениями можно устранить боковые искривления позвоночника в начальной стадии развития, укрепить ослабленную бездействием или длительной болезнью мускулатуру живота, укрепить и восстановить своды стопы при плоскостопии. Энергичными физическими

упражнениями и диетой можно добиться успеха в борьбе с уродующим человека ожирением.

Применять физические упражнения, исправляющие дефекты телосложения, нужно по указаниям и под наблюдением врача-специалиста.

#### УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

Тренированный человек становится более выносливым, он может производить более интенсивные движения и совершать тяжелую мышечную работу в течение длительного времени. Это в значительной степени зависит от того, что его органы кровообращения, дыхания и выделения лучше работают. Значительно увеличивается их способность резко усиливать свою работу и приспособлять ее к тем условиям, которые создаются в организме при повышенной физической нагрузке.

Усиленно работающие мышцы нуждаются в большем количестве кислорода и питательных веществ, а также в более быстром удалении продуктов обмена веществ. И то, и другое достигается благодаря тому, что в мышцы притекает больше крови и скорость тока крови в кровеносных сосудах увеличивается. Кроме того, кровь в легких больше насыщается кислородом. Все это возможно только потому, что значительно усиливается работа сердца и легких.

У тренированных людей сердце легче приспособляется к новым условиям работы, а после окончания физических упражнений быстрее возвращается к нормальной деятельности.

При более редких сокращениях сердца создаются более благоприятные условия для отдыха сердечной мышцы. Работа сердца и кровеносных сосудов в результате тренировки становится экономичнее и лучше регулируется нервной системой.

#### ГЛУБЖЕ СТАНОВИТСЯ ДЫХАНИЕ

В покое человек производит около 16 дыхательных движений в минуту. При физической нагрузке в связи с увеличением потребления кислорода мышцами дыхание становится более частым и более глубоким. Объем легочной вентиляции, т. е. количество воздуха, проходящего через легкие за одну минуту, резко увеличивается. А чем больше воздуха проходит через легкие, тем больше кислорода получает организм.

#### УЛУЧШАЕТСЯ СОСТАВ КРОВИ И УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА

У тренированных людей количество эритроцитов (красные кровяные тельца) увеличивается. Эритроциты — переносчики кислорода, поэтому при увеличении их количества кровь может получить больше кислорода в легких и большее количество его доставить тканям, главным образом мышцам.

У тренированных людей увеличивается и количество лимфоцитов — белых кровяных телец. Лимфоциты вырабатывают вещества, которые нейтрализуют различные яды, поступающие в организм или образующиеся в организме. Увеличение количества лимфоцитов — одно из доказательств того, что в результате физических упражнений увеличиваются защитные силы организма, повышается устойчивость организма против инфекции. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями и спортом, реже заболевают, а если заболевают, то в большинстве случаев легче переносят инфекционные болезни. У тренированных людей становится более устойчивым содержание сахара в крови. Известно, что при длительной и тяжелой работе мышц количество сахара в крови уменьшается. У тренированных людей это уменьшение не бывает таким резким, как у нетренированных.

У людей, которые не привыкли к физическому труду, при усиленной мышечной работе иногда нарушается выделение мочи. У тренированных работа почек лучше приспособляется к изменившимся условиям, и образующиеся при усиленной физической нагрузке в большом количестве продукты обмена веществ своевременно удаляются из организма.

Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт благоприятно влияют не только на мускулатуру, но и на другие органы, улучшая и совершенствуя их работу.

Чтобы быть здоровым, крепким, выносливым и разносторонне развитым человеком, нужно постоянно и систематически заниматься различными видами физических упражнений и спорта.

Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение.

Физические упражнения будут эффективны тогда, когда их выполняют не от случая к случаю, а регулярно и правильно. В этом случае физические упражнения смогут снизить возможность появления, а если болезнь уже есть, то обострения хронического заболевания. Таким образом, физические упражнения — это мощная и эффективная профилактика заболеваний.

**Задание:** 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.

## **Самостоятельная работа №7: Восстановление организма после физических и умственных нагрузок.**

Цель: Самостоятельно изучить приемы восстановления организма после физических и умственных нагрузок

1. Раскрыть важную роль процесса восстановления организма после физических и умственных нагрузок.
2. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
3. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

### **Методические указания:**

*Восстановление*– процесс, происходящий в организме после прекращения работы (физической или психической нагрузки) и заключающийся в постепенном возвращении организма в целом, его органов и систем к дорабочему (или близкому к нему) состоянию.

После окончания физической нагрузки наступает восстановительный период. Его биологическая роль состоит не только в восстановлении уровня измененных функций и энергетических ресурсов организма, но и в функциональных и структурных перестройках, т. е. в формировании эффекта тренированности.

Восстановительный период характеризуется рядом особенностей.

Во-первых, в нем можно выделить две фазы. Восстановление любых функций сразу после прекращения работы идет быстро, затем замедляется. Скорость восстановления зависит также от тяжести проделанной работы и адаптированности организма к нагрузке.

Во-вторых, восстановление функций происходит не одновременно (гетерохронно). Одной из первых восстанавливается функция дыхания, затем частота пульса. В разные сроки происходит восстановление энергетического потенциала в мышцах. У молодых людей восстановление происходит быстрее, быстрее происходит восстановление и у тренированных, чем у нетренированных.

В-третьих, восстановительный период характеризуется *волнообразностью*, где можно выделить отдельные фазы.

После окончания физической нагрузки наступает фаза *пониженной работоспособности*. Затем, вследствие восстановительных процессов в организме работоспособность не только достигает исходного уровня, но и превышает его. Это фаза *повышенной работоспособности* (сверхвосстановление, суперкомпенсация), что является одной из основ тренировки организма, роста его силы и выносливости. Через некоторое время она сменяется фазой *исходной работоспособности* (рис. 2.1).

Фаза суперкомпенсации в процессе восстановления имеет особое значение, так как сопровождается повышенной работоспособностью. Восстановление затраченных на тренировке ресурсов сопровождается их сверхвосстановлением, которое способствует повышению тренированности при определенных условиях.

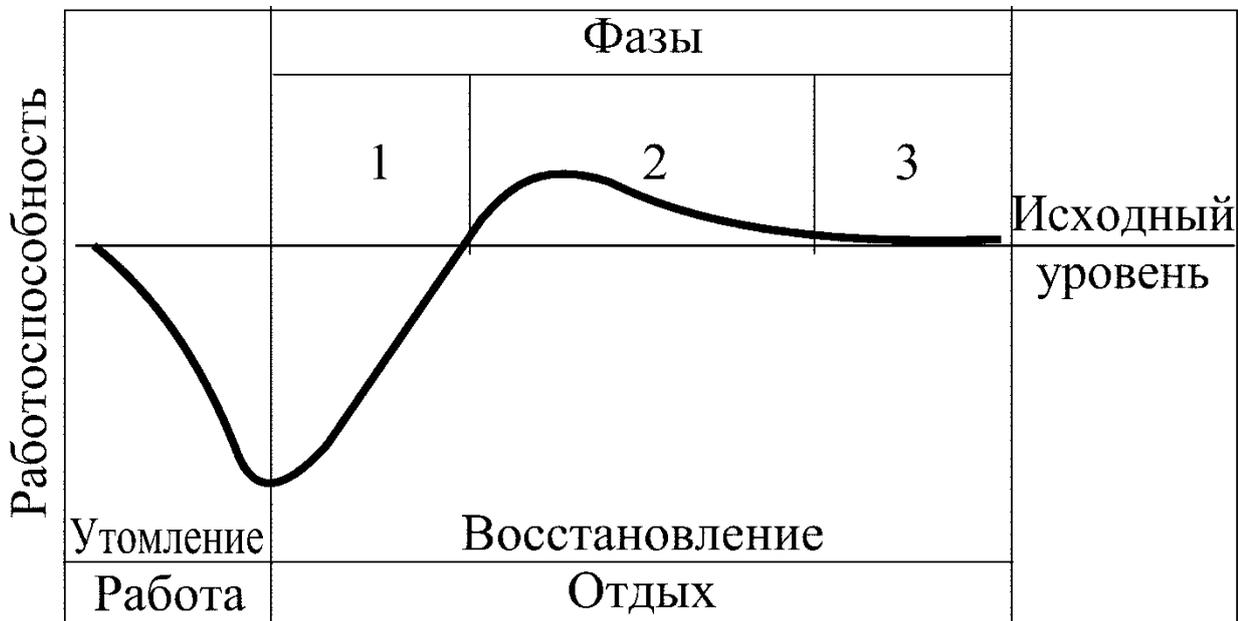


Рис. 2.1. Фазы восстановления работоспособности: 1 – относительной нормализации, при которой состояние организма возвращается к исходному уровню; 2 – суперкомпенсации, или сверхвосстановления, характеризующаяся превышением исходного уровня; 3 – возвращения к исходному уровню

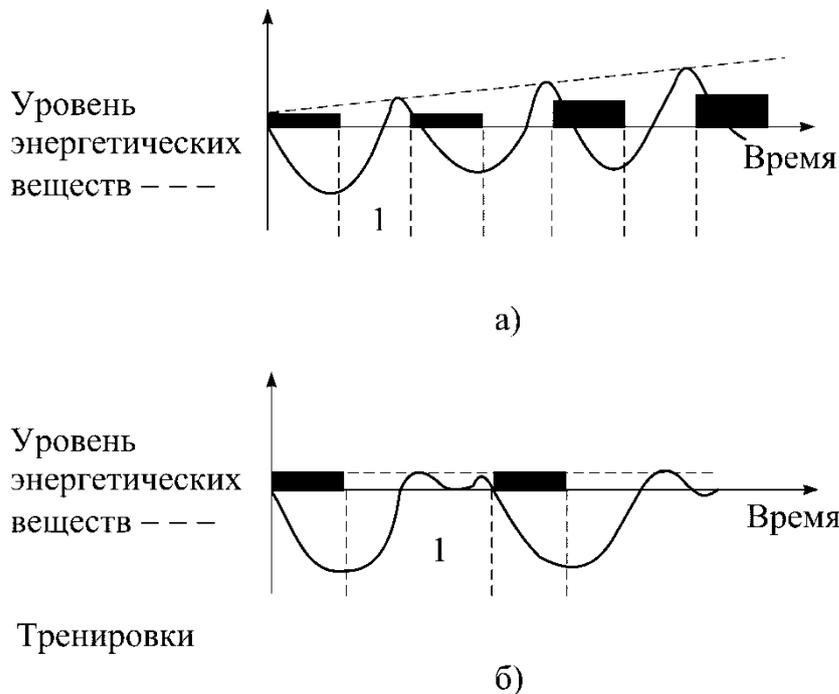


Рис. 2.2. Схема суммирования тренировочных эффектов (1 – интервал отдыха)

Оптимальный прирост результатов происходит тогда, когда новая нагрузка приходится на фазу сверхкомпенсации. Каждый раз организм как бы про запас подтягивает дополнительный энергетический ресурс, происходит повышение уровня тренированности – организм становится готовым вынести более напряженную работу. Повторное выполнение упражнения через определенные промежутки времени в этой фазе позволяет с каждой тренировкой увеличивать энергетические ресурсы организма, физическую работоспособность и таким образом суммировать воздействие упражнений для повышения тренированности (рис. 2.2, а).

Тренировочный эффект, полученный на отдельном занятии, снижается и даже вовсе утрачивается, если интервалы между занятиями слишком велики (рис. 2.2, б).

Напряжение в процессе физической нагрузки приводит к снижению функциональных возможностей организма, затем во время отдыха достигается состояние сверхвосстановления тренируемой функции, длящееся определенное ограниченное время. Далее, при отсутствии повторных нагрузок, уровень работоспособности снижается, и наступает фаза утраченной суперкомпенсации.

Для ускорения восстановительных процессов применяют различные средства: активный отдых (переключение с одного вида деятельности на другой), музыку, водные процедуры (обтирания, обливания, ванны, купания, бани), массаж, снабжение организма водой, солями, легко усваиваемыми энергетическими веществами и витаминами.

**Задание: подготовить реферат по заданной теме.**

Реферат должен быть оформлен согласно рекомендациям прописанным в Самостоятельной работе №1

*Требования к реферату:*

- объем 5--7 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Обучающимся, (курсантам, студентам) для составления реферата рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающийся изучал сам.

С информацией из рефератов обучающийся выступают на занятиях, принимают активное участие в отстаивании той или иной нравственной позиции.

## Самостоятельная работа №8: Судейство соревнований по волейболу

Цель: закрепление полученных знаний, учений, навыков через участие в судействе. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Порядок выполнения работы: пройти тест.

№	Вопросы	Ответы
1	Кто является создателем игры волейбол?	А. Елмери Бери
		Б. Рубен Акост
		В. Уильям Морган
		Г. Анатолий Эйнгорн
2	Что означает слово «волейбол»?	А. Летающий мяч
		Б. Скользящий мяч
		В. Прыгающий мяч
		Г. Удар с лету
3	Размеры игрового поля в волейбол?	А. 19х34
		Б. 12х24
		В. 15х30
		Г. 9х18
4	Высота сетки у мужчин и у женщин?	А. 2.48; 2.30
		Б. 2.50; 2.10
		В. 2.43; 2.24
		Г. 2.20; 2.00
5	Сколько игроков может находиться на площадке во время игры?	А. 6
		Б. 12
		В. 9
		Г. 5
6	Во время игры команда получает очко?	А. при успешном приземлении мяча на площадку соперника.
		Б. команда соперника совершает ошибку
		В. команда соперника получает замечание
		Г. все ответы верны
7	Партия считается выигранной, если...	А. команда первая набирает 30 очков
		Б. команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
		В. команда, которая больше наберет очков за определенное время
		Г. команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка
8	Сколько раз можно коснуться мяча на площадке?	А. 3 раза
		Б. 1 раз
		В. 4 раза
		Г. сколько угодно
9	Какой подачи нет в волейболе?	А. закручивающая подача
		Б. верхняя прямая
		В. подача в прыжке
		Г. нижняя прямая
10	Игра в волейболе начинается...	А. с подачи
		Б. с броска
		В. с переброса
		Г. с передачи
11	Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи?	А. нет, не может
		Б. мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
		В. любой игрок может принять мяч
		Г. да, может

Продолжение

№	Вопросы	Ответы
12	Переход игроков осуществляется...	А. произвольно
		Б. по часовой стрелке
		В. против часовой стрелке
		Г. куда покажет тренер
13	Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи?	А. касание мяча
		Б. прием мяча
		В. отбивание мяча
		Г. все ответы верны
14	Цель игры в три касания?	А. таковы правила игры
		Б. для разыгрывания мяча
		В. подготовка к нападающему удару
		Г. запутать соперника.
15	Как называется свободный защитник?	А. Фигаро
		Б. Либеро
		В. Лимеро
		Г. Лидеро

### **Самостоятельная работа №9: составление комплекса упр-й производственной гимнастики**

**Цель работы:** Самостоятельно изучить методики составления комплексов производственной гимнастики, подходящей для выбранной профессии. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

#### **Методические указания**

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, как правило связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Как правило занятия физкультурой у бакалавра и специалиста проходят в форме активного отдыха.

Отдых - состояние покоя или такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Труд и отдых неразрывно связаны между собой в учебной, производственной и других сферах деятельности человека. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а

длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени.

Важное условие эффективного отдыха - регулярное чередование периодов работы и отдыха. Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено особое значение так называемого активного отдыха. Русский физиолог И.М.Сеченов доказал, что наиболее быстрое восстановление работоспособности после утомительной работы одной рукой наступает не при полном покое обеих рук, а при работе другой, не работавшей ранее рукой. Переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомленной группы мышц, Переключение с одного вида работы на другую, чередование умственной деятельности с легким физическим трудом устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха.

Пассивный отдых (состояние полного покоя и щажения) целесообразно чередовать с активным отдыхом для наиболее быстрого восстановления работоспособности после утомительного физического или умственного труда.

Выбор рационального режима отдыха определяется многими факторами, в частности условиями труда, возрастом и т.д.

Различают три вида отдыха: ежедневный, еженедельный и ежегодный.

В ежедневный отдых входят короткие перерывы в течение рабочего дня для выполнения производственной гимнастики. Часть времени отведенного для перерыва на обед, целесообразно проводить на свежем воздухе. При проведении производственной гимнастики целесообразно уделить больше внимания движениям, способствующим отдыху уставших мышц.

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

Существует множество профессий, где очень велика нагрузка на нервно-психическую сферу и требуется повышенное напряжение внимания, зрения, слуха,

то есть имеет место утомление нервной системы. Как правило такие профессии связаны с ограниченной двигательной активностью.

При длительном пребывании в положении сидя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка. Люди, чья профессия связана с малой подвижностью чаще страдают головной болью, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, нарушениями обмена веществ и др.

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

Ориентиром для выбора рациональной методики занятий могут служить типовые комплексы, разработанные применительно к четырем видам работ, различающихся по величине и объему мышечных усилий, а также нервно-психического напряжения:

- 1) связанных со значительным физическим напряжением;
- 2) требующих равномерного физического и умственного напряжения (физический труд средней тяжести);
- 3) характеризующихся преобладанием нервного напряжения при небольшой физической нагрузке, главным образом эта работа выполняется в положении сидя;
- 4) связанных с умственным трудом;

Кроме того разработан специальный комплекс упражнений для работающих стоя.

Различают вводную гимнастику, проводимую до начала работы, и физкультурные паузы, физкультминутки, которые выполняются во время перерывов в течение рабочего дня.

Вводная гимнастика.

Работоспособность в начале трудового дня бывает несколько пониженной, и требуется некоторое время, чтобы организм в полной мере включился в работу и

вошел в обычный оптимальный темп. Физические упражнения вводной гимнастики обеспечивают ускоренное вхождение в трудовую деятельность, способствуют высокой и устойчивой работоспособности, предотвращая раннее наступление утомления. Проводится вводная гимнастика обычно за 10 минут до начала работы. Длительность ее 5-7 минут. Для вводной гимнастики подбирают комплекс специальных физических упражнений с учетом характера производственных движений, ритма и других особенностей работы.

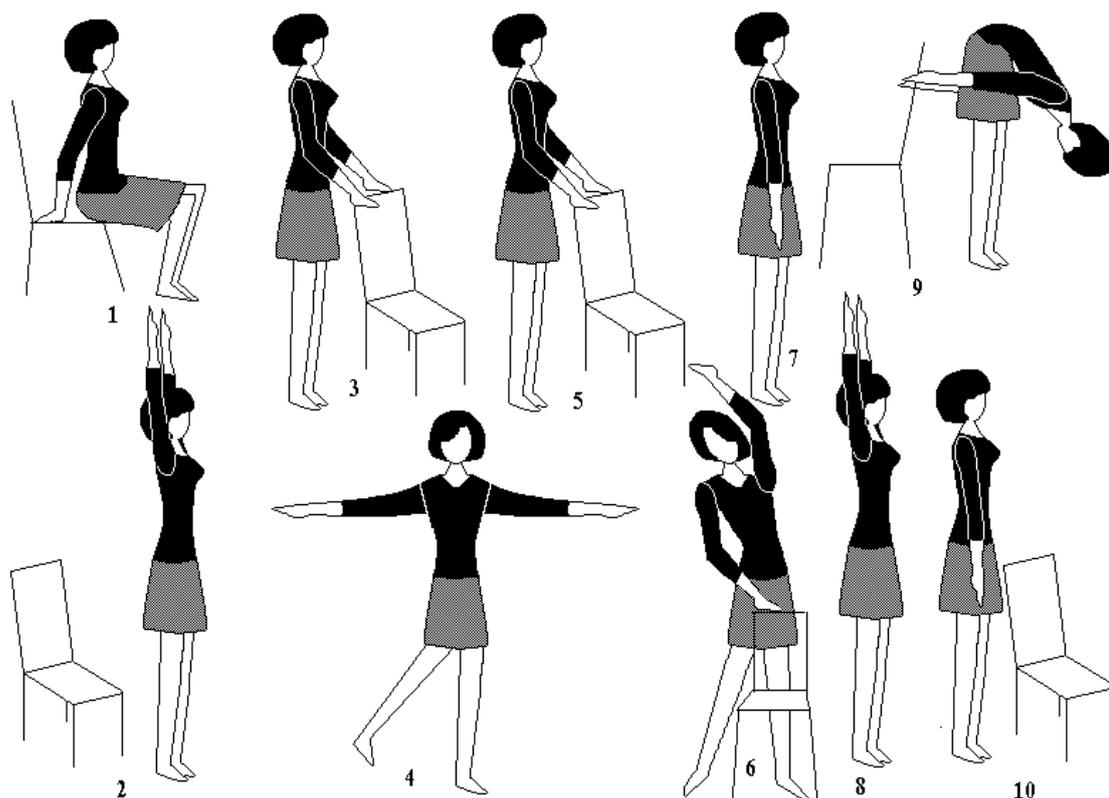
### ***Физкультурная пауза, физкультминутка.***

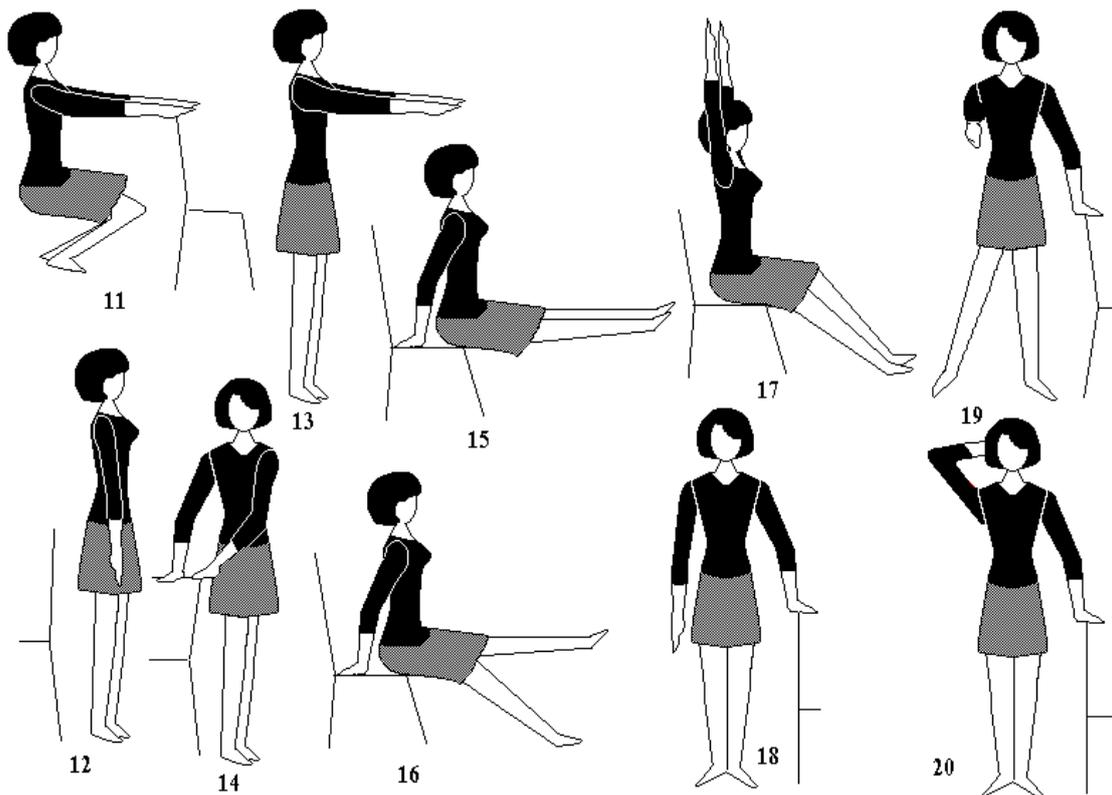
Является формой активного отдыха в процессе рабочего дня, предупреждает утомление и поддерживает высокую работоспособность. Она включает всего лишь несколько упражнений комплекса, продолжительность ее до 5-7 минут. Сроки включения физкультурных пауз в течение рабочего дня устанавливаются, исходя из особенностей трудовых процессов - степенью физической нагрузки, нервно-психическим напряжением, временем наступления утомления и т.д. Для профессий где необходимы быстрые и точные реакции, большое напряжение внимания физкультурные паузы можно проводить 1-3 раза в день обычным групповым методом. Для работников умственного труда, а также занятых легким и средней тяжести физическим трудом, в том числе и для тех чья работа требует пребывания большую часть дня на ногах, рекомендуются индивидуальные физкультурные паузы или физкультминутки (2-3 минуты) во время коротких перерывов в работе с целью снижения утомления, возникающего вследствие продолжительного сидения, стояния, вынужденной неудобной рабочей позы, сильного напряжения внимания, зрения.

Физические упражнения в комплексах желательно периодически разнообразить заменяя (примерно 1 раз в 10-14 дней) новыми, сходными по влиянию на организм. Время проведения физкультурных пауз и физкультминуток устанавливается в зависимости от распорядка рабочего дня. В первой части рабочего дня физкультурную паузу надо делать примерно после трех часов работы, можно проводить ее и во второй половине дня. Занятия гимнастикой проводят, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест, желательно под музыку. Помещение перед проведением гимнастики должно быть проветрено. Систематическое проведение гимнастики на свежем воздухе позволяет повысить устойчивость организма к переохлаждению. Комплексы упражнений передаваемые по радио и предлагаемые телевидением предназначены для людей работа которых связана с малой подвижностью (умственный, а также легкий физический труд. Время

трансляции, разумеется не может устроить всех, так как начало рабочего дня разное, поэтому рекомендуется записать комплексы упражнений на пленку и воспроизводить в наиболее удобное время. Обеденный перерыв для занятий использовать не рекомендуется. Запрещается производить занятия в помещениях при температуре воздуха выше 25°C и влажности выше 70%.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя:





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

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

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

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

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

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

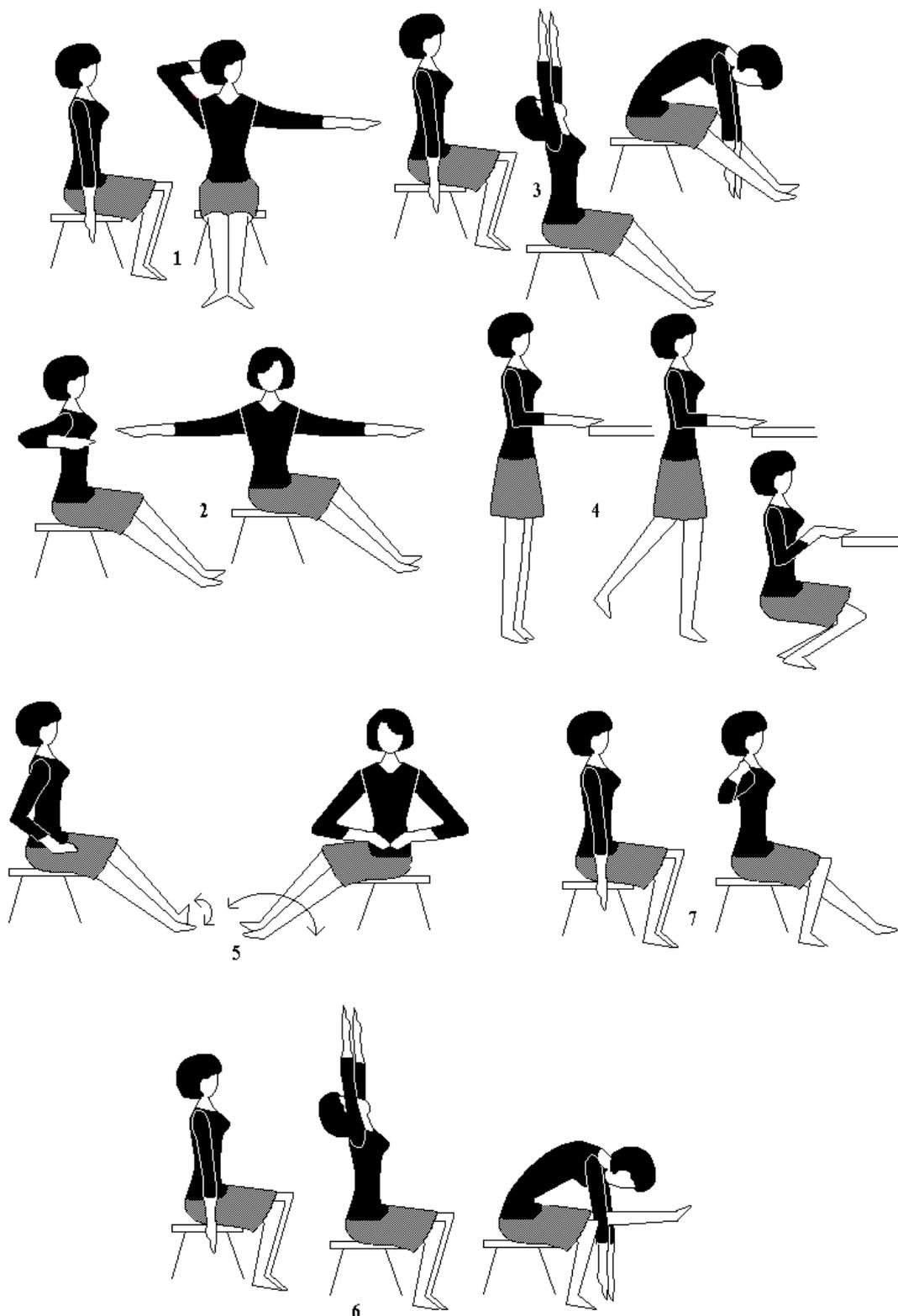
15-16 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

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

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

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

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



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

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

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

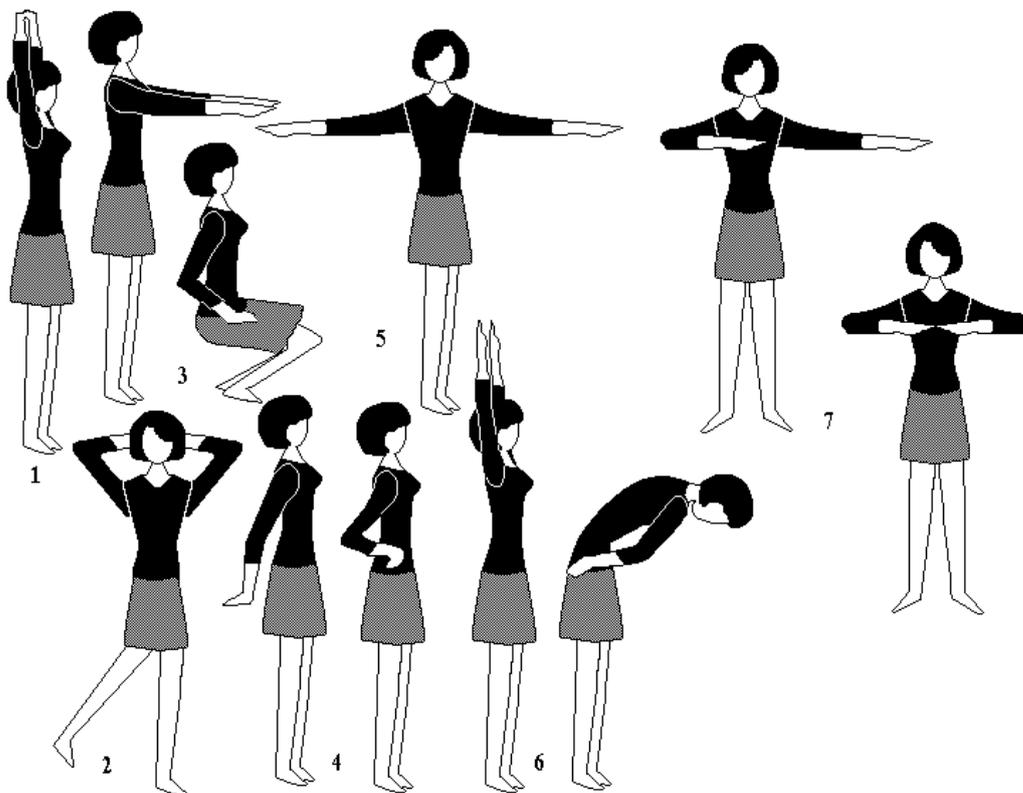
4 - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.

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

6 - сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

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

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда:



1- потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены "в замок" - вдох, руки опускают - выдох. 2 - ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу -

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

выдох. 3 - руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки - вдох. 4 - прыжки на месте на носках, руки на поясе. 5 - руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево. 6 - поднимая руки вверх прогибаются назад - вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе - выдох. 7 - ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятий - спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных, - ускоренная ходьба или бег 1-3 минуты.

Физкультминутки и физкультурные паузы позволяют значительно снижать утомляемость.

Утомление (физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности) может возникнуть при любом виде деятельности - и при умственной, и при физической работе. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, нарушением внимания (главным образом трудностью сосредоточения), замедлением мышления и др. Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц: снижением силы, скорости, точности, согласованности и ритмичности движений.

Быстрота утомления зависит от специфики труда: значительно скорее оно наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением мышц, менее утомительны ритмичные движения. Важную роль в появлении утомления играет также отношение человека к выполняемой работе. Хорошо известно, что у многих людей в период эмоционального напряжения длительное время не возникают признаки утомления и чувство усталости. Обычно, когда необходимо продолжать интенсивную работу при наступившем утомлении, человек расходует дополнительные силы и энергию - изменяются показатели отдельных функций организма (например, при физическом труде учащаются дыхание и сердцебиение, появляются гиперемия лица, усиленное потоотделение и т.п.). При этом продуктивность работы снижается, а признаки утомления усиливаются.

Утомленный человек работает менее точно, допуская сначала небольшие, а затем и серьезные ошибки.

Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к хроническому утомлению, или переутомлению. Различают умственное и психическое (душевное) переутомление. У

молодых людей и лиц с определенным складом нервной системы интенсивный умственный труд может вести к развитию неврозов, которые возникают чаще при сочетании умственного переутомления с постоянным психическим напряжением, большим чувством ответственности, физическим изнурением и т.п. Психическое переутомление наблюдается у лиц, чрезмерно обремененных “душевными” волнениями и разного рода обязанностями.

Возможности организации еженедельного отдыха расширяет пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями (более длительное пребывание на свежем воздухе, более полноценные занятия физкультурой и спортом).

Очень популярным видом активного отдыха в выходные дни являются спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, теннис, хоккей и др.). Они оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Включая разнообразные формы двигательной деятельности (бег, ходьбу, прыжки, метание, удары, ловлю и броски, различные силовые элементы), спортивные игры развивают глазомер, точность и быстроту движений, мышечную силу, способствуют развитию сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем, улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата. Спортивные игры характеризуются непрерывной сменой игровой обстановки и способствуют выработке у спортсменов быстрой ориентировки, находчивости и решительности. Необходимость соблюдения определенных правил в спортивных играх и игра в команде помогают воспитывать у игроков дисциплинированность, умение действовать в коллективе. Чем разнообразнее и сложнее приемы той или иной игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой, тем сильнее она воздействует на организм и ценнее, как средство активного отдыха.

Значительную роль также играют занятия такими видами спорта как бег, плавание и другие, доступные всем формы занятий физкультурой и спортом.

Ежегодный отдых обеспечивается в период отпуска. Для более эффективного отдыха рекомендуется полностью уйти от обычных занятий, изменить обстановку. Очень полезно пребывание во время отдыха на природе - в лесу, у реки, у моря, сочетание отдыха с закаливанием организма, воздушными и солнечными ваннами, туристическими походами, занятиями физкультурой и спортом.

Наиболее эффективным длительным активным отдыхом является спортивный туризм - участие в спортивных мероприятиях (ориентирование на местности и т.д.).

Различают туризм пешеходный, велосипедный, автомобильный, лыжный, водный и комбинированный, при последнем часть пути совершается пешком и часть

тем или иным видом транспорта. В зависимости от этого интенсивность физической работы при туристических путешествиях варьируется чрезвычайно сильно. Так, при передвижениях на лыжах, на велосипеде или лодке, а также при пешеходных маршрутах, особенно в горной местности физическая нагрузка может достигать значительной величины. Путешествия пешком, на лодках, плоту, велосипеде и др. способствуют лучшему кровоснабжению органов и мышц, в том числе и сердечной мышцы, укреплению костей, суставов, связок, активизируется обмен веществ, улучшается деятельность органов дыхания, дыхание становится более полным и глубоким, увеличивается жизненная емкость легких. Пребывание на свежем воздухе в окружении красивых ландшафтов, активная мышечная деятельность является источником положительных эмоций. Во время туристических походов повышается настроение, возникает прилив бодрости и сил. Все это оказывает положительное воздействие на состояние нервной системы. Кроме того, длительное пребывание на свежем воздухе, особенно при походах с ночлегом под открытым небом и в палатках, способствует закаливанию организма.

#### **Методические указания:**

Самостоятельно составить комплекс производственной гимнастики, подходящей **для выбранной вами профессии.**

Оформить в виде сообщения на листах формата А4, 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 производством.

#### **Самостоятельная работа №10: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья**

**Цель:** *Изучить виды профессионально прикладной физической подготовки.*

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

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 – ОК 09.

#### **Методические указания:**

Обучающиеся нашего колледжа в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки подразделяются на 3 группы: *основную, подготовительную и специальную*. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата), должны заниматься в специальных медицинских группах. Основным критерием для включения в специальную медицинскую группу является то или иное заболевание, уровень физической подготовленности, очаги хронической инфекции. Группы формируются по заболеваемости.

Так, студенты с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем должны составлять одну группу; студенты с травмами (заболеваниями) ОДА, периферической нервной системы – другую; отклонения со стороны слуха или зрения – третью; имеющие отклонения со стороны ЦНС (неврозы и пр.) – четвертую.

#### **ЛФК решает следующие задачи:**

- а) улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни;
- б) повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам;
- в) снятие утомления и повышение адаптационных возможностей;
- г) воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

#### **Заболевания сердечно-сосудистой системы**

Для обучающихся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы показан групповой метод занятий, желательно на улице т.е. физкультура в сочетании с закаливанием. Занятие строится так, чтобы преобладали циклические движения (различные виды ходьбы и бега, их сочетание, лыжные прогулки, катание на коньках, дыхательные упражнения). В зимнее время нужно следить, чтобы студенты дышали через нос. Показаны упражнения на расслабление. Исключаются упражнения с задержкой дыхания, натуживанием и т.п. В процессе занятий необходим контроль за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим состоянием обучающегося. Очень важны утренняя гимнастика и закаливание. В осенне-весенний период – витаминизация (особенно показан прием витаминов С и Е).

#### **Примерный комплекс физических упражнений при гипертонической болезни**

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

1. Исходное положение – сидя на стуле, руки на поясе. Руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 – 6 раз). Дыхание равномерное.
2. Исходное положение – сидя на стуле, руки на поясе. Руки вперед, выпрямить правую ногу; вернуться в исходное положение. То же с левой ноги (3 – 5 раз).
3. Исходное положение – сидя на стуле, руки к плечам. Наклоны вперед – выдох, вернуться в исходное положение – вдох. То же с левой ноги (4 – 6 раз).
4. Исходное положение – сидя на стуле, руки к плечам. Встать, руки в стороны – вдох, сесть – выдох (3 – 5 раз).
5. Исходное положение – сидя на стуле, согнуть правую ногу, обхватить ее руками, вернуться в исходное положение. То же с левой ноги (3 – 5 раз).
6. Исходное положение – стоя у стула. По очереди отведение ног вперед (5 – 7 раз).
7. Исходное положение – стоя у стула. Наклоны вправо – влево (5 – 7 раз).
8. Исходное положение – стоя у стула. По очереди отведение ног и рук в сторону (5 – 7 раз).
9. Исходное положение – стоя у стула. По очереди сгибание ног в коленном суставе и тазобедренном суставе (по 4 – 6 раз каждой ногой).
10. Исходное положение – стоя. Шаг левой ногой на стул; вернуться в исходное положение. То же с правой ноги. По 5 – 7 раз каждой ногой.
11. Исходное положение – стоя. Руки вверх - вдох; наклон вперед; руки опустить – выдох (4 – 6 раз). Дыхание равномерное.
12. Упражнение с гимнастической палкой. Руки вверх – вдох; руки вниз – выдох (5 – 7 раз).
13. Руки перед грудью. Повороты вправо, влево (4 – 6 раз).
14. Присесть – руки вперед; вернуться в исходное положение (5 – 7 раз) ТС.
15. Ходьба с высоким поднятием коленей. Дыхание равномерное.
16. Исходное положение – стоя. Поочередное отведение ног вперед и руки вверх – вдох; руки вниз – выдох (5 – 7 раз).
17. Исходное положение – стоя, руки к плечам. Отвести ногу назад, руки вверх – вдох; вернуться в исходное положение – выдох. ТМ. (5 – 7 раз).
18. Исходное положение – стоя, руки вверх «в замок». Вращение туловища. ТМ. (4 – 8 раз).
19. Исходное положение – стоя, руки перед грудью. Отведение рук в стороны (5 – 7 раз).
20. Исходное положение – стоя. Ходьба с высоким подниманием коленей. ТМ. 30 сек.
21. Исходное положение – стоя. Руки вверх, правую ногу отвести назад – вдох; вернуться в исходное положение – выдох. То же с левой ноги. ТС. (6 – 8 раз).
22. Ходьба по комнате (30 – 60 сек.). Дыхание равномерное. ТС.

### **Примерный комплекс физических упражнений при ишемической болезни сердца**

1. Исходное положение - стоя, над сидением стула, руки на поясе. Отвести руки в стороны - вдох; руки на пояс - выдох. Дыхание равномерное. (4-6 раз).

2. Исходное положение - стоя, над сидением стула, руки на поясе. Руки вверх - вдох; наклон вперед - выдох. (5-7 раз).
3. Исходное положение - стоя, руки перед грудью. Отвести руки в стороны - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. (4 - 6 раз).
4. Исходное положение - стоя, у стула. Присесть - выдох; встать - вдох. (5 - 7 раз).
5. Исходное положение - сидя. Согнуть правую ногу - хлопок; вернуться в исходное положение. То же с другой ноги. (3-5 раз).
6. Исходное положение - сидя на стуле. Присесть впереди стула; вернуться в исходное положение. Дыхание не задерживать. (5-7 раз).
7. Исходное положение - сидя на стуле, ноги выпрямлены, руки впереди. Согнуть ноги в коленях, руки - на пояс; вернуться в исходное положение. (4-6 раз).
8. Исходное положение - стоя. Отвести правую ногу назад, руки вверх- вдох; вернуться в исходное положение - выдох. То же с левой ноги. (По 4 - 6 раз).
9. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Наклоны влево - вправо. (3-5 раз).
10. Исходное положение - стоя, руки перед грудью. Отвести руки в стороны - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. (4-6 раз).
11. Исходное положение - стоя. Отвести правую ногу и руку вперед. То же с левой ноги. (По 3-5 раз).
12. Исходное положение - стоя, руки вверх. Присесть; вернуться в исходное положение. Дыхание равномерное. (5-7 раз).
13. Исходное положение - стоя, руки вверх, кисти «в замок». Вращение туловища. (3-5 раз). Дыхание не задерживать.
14. Исходное положение - стоя. Шаг с левой ноги вперед - руки вверх; вернуться в исходное положение. То же с правой ноги. (5 — 7 раз).
15. Исходное положение - стоя, руки перед грудью. Повороты влево - вправо с разведением рук. (4-5 раз).
16. Исходное положение - стоя, руки к плечам. По очереди выпрямление рук. (6-7 раз).
17. Ходьба на месте или по комнате. (30 сек.). Дыхание равномерное.

### **Примерный комплекс вестибулярной гимнастики(при гипертонической болезни и других патологиях, связанных с нарушением вестибулярной функции)**

Исходное положение - лежа:

1. Руки поднять вверх - вдох; опустить руки - выдох. (3-5 раз).
2. То же. Следить глазами за движением рук. (4-6 раз).
3. Скользящие движения ногами (ходьба лежа). Дышать свободно. (30-40 сек.).
4. Движения головой вверх - вниз, сопровождая взглядом. (4-6 раз).
5. Поочередное отведение ног в сторону. (По 5-6 раз). Дыхание не задерживать.
6. По очереди поднять руку вверх, опустить вниз, сопровождая взглядом. (5-7 раз).
7. Отвести левую руку вверх и согнуть правую ногу в коленном суставе. Движение руки сопровождать взглядом. То же с другой рукой и ногой. (5- 7 раз).

8. Повороты головы вправо - влево. (3-5 раз в каждую сторону).
9. Руки вперед. Сгибание - разгибание в локтевых суставах, сжатие и разжатие пальцев.

Взглядом следить за движениями пальцев. (5-8 раз).

10. Руки вверх - вдох; руки вниз - выдох. Дышать свободно. (30 сек.).
11. Повороты головы вправо - влево, коснуться подбородком плеча. (5-7 раз).
12. Руки вверх - вдох; руки вниз - выдох. Дышать свободно. (30 сек.). Исходное положение

- стоя:

13. Встать со стула. Повернуться на 360 градусов и сесть. Повороты выполнять влево, потом вправо. (3 - 5 раз в каждую сторону).
14. Стоя у стула, отвести руку вправо, сопровождая взглядом. То же в другую сторону. (5-7 раз в каждую сторону).
15. Руки вверх, опустить вниз, взяться за сидение стула. (5-7 раз).
16. Ходьба по прямой, руки вперед (смотреть на кисти рук), ходьба через препятствия и зигзагообразно (1 мин.).

### **Заболевания органов дыхания**

Дыхательная система состоит из тканей и органов, обеспечивающих легочную вентиляцию и легочное дыхание. Дыхание - это единый процесс, состоящий из трех неразрывных звеньев: внешнего дыхания, т. е. газообмена между внешней средой и кровью легочных капилляров, происходящего в легких; переноса газов, осуществляемого системами кровообращения, и крови; тканевого дыхания, т. е. газообмена между кровью и клеткой, в процессе которого клетки потребляют кислород и выделяют углекислоту.

Система внешнего дыхания состоит из верхних дыхательных путей, бронхов, легких, грудной клетки и дыхательных мышц.

*Примерный комплекс лечебной физкультуры при заболевании легких (эмфизема, бронхит)*

1. Ходьба на месте с изменением темпа. (30 сек.). Дыхание равномерное.
2. Исходное положение - стоя, руки в стороны. Повороты влево - вправо. ТМ.(6 - 8 раз в каждую сторону).
3. Исходное положение - руки на поясе. Наклоны вправо - влево. (5-7 раз в каждую сторону).
4. Исходное положение - стоя. Руки в стороны - вдох, наклон туловища вперед, обхватив грудную клетку, - выдох. (ТС 4-6 раз).
5. Исходное положение - сидя, руки на поясе. Выпрямить правую ногу, руки вперед - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. (ТС 5 - 7 раз каждой ногой).
6. Исходное положение - сидя. Отвести руки в стороны - вдох, наклон вперед - выдох. (ТМ 4 - 6 раз).
7. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Наклоны вправо - влево. (5 - 7 раз в каждую сторону).

8. Исходное положение - руки к плечам. Вращение рук вперед - назад. (ТС 5 - 8 раз вперед и назад).
9. Исходное положение - стоя, левым боком у стула. Наклоны вправо - влево. (4 - 6 раз в каждую сторону).
10. Исходное положение - стоя. Отвести левую ногу назад, руки вверх - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. То же с другой ноги. (ТС 5-7 раз каждой ногой).
11. Исходное положение - стоя, руки вверх. Наклон головы к плечам (руки при этом опущены) - выдох. (ТМ 4-6 раз).
12. Исходное положение - сидя. Руки к плечам - вдох; локти опустить, наклон вперед - выдох. (ТМ 4-6 раз).
13. Исходное положение - стоя. Руки вверх - вдох, присест - выдох. (ТС 5-7 раз).
14. Исходное положение - стоя, гимнастическая палка сзади. Отведение рук назад - прогнуться. Дыхание равномерное. (ТМ 4-6 раз).
15. Исходное положение - стоя в наклоне, руки вперед. Повороты туловища влево - вправо. (ТС 5-7 раз в каждую сторону).
16. Исходное положение - стоя, руки вверх. Наклоны вперед. (ТМ 4 - 6 раз).
17. Ходьба по комнате. (30 - 60 сек.).

### **Примерный комплекс лечебной гимнастики при хронической пневмонии**

1. Исходное положение - лежа. Одну руку положить на живот, другую на грудь, дышать животом. (30 сек.).
2. Исходное положение - то же. Руки вверх, ноги согнуть в коленных суставах - вдох. Руки вниз, ноги выпрямить - выдох. (5 - 7 раз).
3. Исходное положение - то же. Ноги согнуты в коленных, тазобедренных суставах. Руки в стороны - вдох, обхватить себя - выдох. (4 - 6 раз).
4. Исходное положение - то же. Ноги подтянуть к животу, руками взяться за колени - вдох. Ноги выпрямить, руки вниз - выдох. (6 - 3раз).
5. Исходное положение - то же. Ноги согнуты в коленных, тазобедренных суставах. Руки на груди. Повороты ног влево - вправо. (4 - 6 раз в каждую сторону).
6. Исходное положение - сидя на стуле. Руки в стороны - вдох, обхватить себя - выдох. (5- 6 раз).
7. Исходное положение - руки к плечам. Вращение рук вперед - назад. (6 - 8 раз).
8. Исходное положение - лежа. Одну руку положить на живот, другую - на грудь, дышать животом. (30 - 60 сек.).
9. Исходное положение - то же. Руки вверх - вдох, наклониться - выдох. Вдох делать через нос, а более продолжительный выдох - через рот. (5-6 раз).
10. «Ходьба» сидя. (20 - 30 сек.).
11. Исходное положение - стоя. Руки с мячом вперед. Повороты туловища вправо - влево. (4-6 раз в каждую сторону).
12. Исходное положение - стоя. Руки с мячом вверх - вдох, вниз - выдох. (6 - 8 раз).

13. Исходное положение - то же. Вращение рук в плечевом суставе вправо - влево. (6-8 раз в каждую сторону).

14. Ходьба на месте. (30 - 40 сек.). Бег на месте. (15 - 30 сек.). Полезны дыхательные упражнения во время ходьбы.

### **Функциональные нарушения осанки (сколиозы, остеохондрозы)**

Функциональные нарушения осанки – это мышечный дисбаланс. Они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата (слабостью мышц, связок и пр.) при гиподинамии (ограничении движений), неправильной рабочей позе и др. Нарушение осанки проявляется в уменьшении или увеличении физиологической кривизны позвоночного столба. Для предупреждения дефектов осанки и ее нормализации необходимы ежедневные занятия физкультурой (утренняя гимнастика, упражнения с резиновыми бинтами, гимнастической палкой, набивными мячами, с гантелями в положении лежа, занятия на тренажерах с малыми напряжениями в положении лежа, полулежа, специальные упражнения у гимнастической стенки и др.). Исключаются упражнения с гантелями в исходном положении стоя, прыжки и подскоки с гантелями. В занятие включают подвижные игры (или элементы спортивных игр), дыхательные и общеразвивающие упражнения, ходьбу, ходьбу в приседе, прогулки на лыжах и др. Большое место должны занимать. При регулярных занятиях (3–5 раз в неделю по 35–45 мин.) удастся ликвидировать функциональные нарушения осанки. Сколиоз – прогрессирующее заболевание позвоночника, характеризуется его искривлением. Деформация позвоночника ведет к многочисленным нарушениям деятельности внутренних органов. Одна из важных задач физкультуры приостановление прогрессирование болезни.

### **Дыхательные упражнения**

Исходное положение - стоя поднять руки, через стороны вверх - вдох, возвратиться в и. п. - выдох.

1. Исходное положение - стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. Отводя руки в стороны и вверх, прогнуться в груди - вдох, наклоняясь вперед и переводя локти вперед - удлиненный выдох, возвратиться в и. п. - пауза.

2. Исходное положение - лежа на спине, кисть одной руки на груди, другой - на животе. Глубокий вдох (кисти вместе с движением передней стенки груди и живота приподнимаются), глубокий выдох (кисти опускаются). Это же упражнение можно производить с произнесением на выдохе шипящих (ш-ш-шш) и глухих звуков (х-х-хх, ф-ф-фф).

3. Исходное положение - лежа на спине. Развести руки в стороны - вдох, на медленном выдохе кистями рук надавливать попеременно на нижние и средние отделы грудной клетки. (4 - 5 раз.)

4. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Подняться на носки, прогнуться с одновременным подниманием рук вверх, умеренный вдох, на медленном выдохе опуститься на всю ступню, уронить руки, наклонить туловище, голову и расслабиться. (4 - 5 раз.)

5. Исходное положение - сидя. Вдох, на выдохе наклоны головы вперед, назад, возвратиться в и. п. Вдох, на выдохе наклоны головы в стороны. Дыхание не задерживать. (8 - 10 раз.)

При появлении болей надо снизить нагрузку.

Очень полезны при грудном остеохондрозе упражнения с гимнастической палкой и гантелями. При выполнении упражнений необходимо следить за тем, чтобы позвоночник, разгибаясь в грудном отделе, не разгибался одновременно и в поясничном. Чтобы избежать этого, при выполнении упражнений в и.п. - лежа на животе под живот подкладывают ватно-марлевый валик, препятствующий перегибанию позвоночника в поясничном отделе.

Если работа связана с длительным пребыванием в положении сидя, необходимо в течение дня несколько раз менять позу, отдыхать, откинувшись на спинку стула, по 2 - 3 мин. Полезна ходьба по комнате через каждые час-полтора работы.

### *Комплекс 1*

1. Исходное положение - сидя на стуле (сохраняется для первых восьми упражнений), руки опущены вдоль туловища. Повороты головы - влево и вправо с максимально возможной амплитудой. Темп медленный. Повторить 5 - 10 раз.

2. Опустить голову вниз, достать подбородком грудь. Темп медленный. 5 - 10 раз.

3. Запрокинуть голову назад, одновременно вытягивая подбородок. Темп медленный. 5 - 10 раз.

4. Положить ладонь на лоб. Давить лбом на сопротивляющуюся ладонь.

Голова и ладонь неподвижны. Давление - 10 сек., отдых - 20 сек. 5 раз.

5. Положить ладонь на область виска. Давить виском на сопротивляющуюся ладонь. Давление - 10 сек., отдых - 20 сек. 5 раз.

6. То же с другой стороны.

7. Руки опущены вдоль туловища. Поднять плечи и удерживать в таком положении 10 сек., расслабление - 15 сек. 6 раз.

8. Самомассаж шеи, плечевых суставов, трапецевидной мышцы. 5 - 7 мин.

9. Исходное положение - лежа на спине (упражнения 9 - 15 выполняются из этого и. п.), руки под головой. Давить головой на руки (темп медленный) - выдох. Расслабиться - вдох. 10 раз.

10. Руки на поясе. Поочередное сгибание и разгибание ног, не уменьшая прогиба поясницы. Стопы от пола не отрывать. По 10 раз каждой ногой.
11. Руки на поясе, ноги согнуты. Прогнуться, поднимая таз, - выдох, и. п. - вдох. 10 - 15 раз.
12. Согнуть ноги и прижать к животу, обхватить их руками, голову к коленям - выдох, и. п. - вдох. 10-15 раз.
13. Руки в стороны. Мах правой ногой, левой рукой достать до правой стопы. То же - другой ногой и рукой. По 10 раз каждой ногой.
14. Руки на поясе. Поднять прямые ноги до угла 90 градусов - выдох, опустить - вдох. 15 раз.
15. Руки на голову. Левая нога и рука в сторону - вдох, и. п. - выдох. То же - другой ногой и рукой. По 10 раз каждой ногой.
16. Исходное положение - лежа на животе, гимнастическая палка на лопатках. Прямые ноги назад - вверх, голову и плечи поднять, прогнуться. 15 раз.
17. Исходное положение - стоя на четвереньках (упражнения 17 - 19). Не отрывая рук и коленей от пола, сделать «круглую» спину - выдох, и. п. - вдох. 10 раз.
18. Выпрямить правую ногу - движение туловищем и тазом назад - выдох, и. п. - вдох. То же - левой ногой. По 10 раз каждой ногой.
19. Повернуть спину и голову влево - вдох, и.п. - выдох. То же самое - вправо. По 10 раз в каждую сторону.
20. Исходное положение - стоя на коленях. Левую ногу вытянуть в сторону, и. п. То же - правой ногой. По 10 раз каждой ногой.
21. Исходное положение - сидя на коврик, ногу вытянуть перед собой, другую, согнув в колене, отставить в сторону. Наклониться вперёд к правой ноге, стараясь достать стопу руками. Поменять положение ног. По 10 раз в каждую сторону.
22. Исходное положение - стоя. Присесть, отрывая пятки от пола, руки вперёд - выдох, исходное положение - вдох. 15 раз.
23. Исходное положение - стоя левым боком к опоре, левая прямая нога сзади. Правая согнута и выставлена вперёд, туловище прямое. Пружинистые покачивания. Поменять положение ног. По 10 раз в каждом положении.
24. Исходное положение - вис на перекладине. Осторожно поворачивать таз попеременно вправо и влево. Не напрягать шею, плечевой пояс и спину - тело максимально расслаблено. Продолжительность вися 40 сек. Повторять несколько раз в день.
25. Исходное положение - стоя, палка в вытянутых вверх руках. Правую ногу вперёд, палку на лопатки. То же - левой ногой. По 10 раз каждой ногой.
26. Палка в вытянутых вверх руках. Палку на грудь - исходное положение. Палку на лопатки - исходное положение. 10 раз.
27. Палка на груди. Наклон вперёд, палку положить на пол - выдох, исходное положение - вдох. 10 раз.
28. Палка в опущенных руках за спиной (хват снизу), наклониться вперёд, руки с палкой максимально назад, вверх - выдох, исходное положение - вдох. 10 раз.

29. Палка в вытянутых руках перед грудью. Достать палку махом левой ноги, затем - правой. По 10 раз каждой ногой.

30. Мах левой ногой вперёд, руки вверх - вдох, исходное положение - выдох. То же правой ногой. По 10 раз каждой ногой.

31. Ноги на ширине плеч. Наклон вперёд, коснуться правой рукой левой стопы, левая рука в сторону - выдох, исходное положение - вдох. То же - к правой стопе. По 10 раз к каждой ноге.

Разумеется, нет необходимости выполнять все упражнения в один день, главное, чтобы в итоге каждое из предложенных трёх десятков упражнений было пройдено хотя бы в недельный срок. Ведь каждое движение рассчитано на определённую группу мышц, а все вместе - на полную проработку мышечного корсета спины и шеи. Потому система в целом и называется комплексом.

После каждого проведенного упражнения необходимо расслабить мышцы и сделать небольшую паузу для отдыха. В течение занятия можно повторить одно упражнение 4-5 раз или выполнить по 1 разу каждое упражнение.

Лечебная и оздоровительная физкультура при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника имеет свои особенности. Когда человек находится в вертикальном положении, внутридисковое давление в пораженном межпозвонковом диске вдвое больше, чем в горизонтальном положении. Поэтому предпочтительны упражнения из и. п. лежа на спине, на животе, на боку и стоя на четвереньках, направленные на расслабление мышц туловища и конечностей, улучшающие кровоснабжение межпозвонковых дисков и укрепляющие мышечно-связочный корсет позвоночника.

## *Комплекс 2*

Каждое упражнение выполнять 5-6 раз.

1. Исходное положение - лежа на спине. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище вправо, руками подтянуться вперед - вправо; то же в другую сторону.

2. Исходное положение - лежа на животе, руки в стороны.

Поднимая туловище, отвести руки за голову, прогнуться.

3. Исходное положение - стоя, ноги врозь. Наклонить голову вправо, круг головой влево. То же в другую сторону.

4. Ноги врозь, руки на пояс. С небольшим наклоном туловища влево потянуться правой рукой вверх, голову наклонить влево, стараясь ухом коснуться плеча. То же в другую сторону.

5. Ноги врозь. Круг плечами назад, соединяя лопатки, полуприсед, голову наклонить назад; и.п., круг плечами вперед, полуприсед, голову наклонить вперед.

6. Ноги врозь, руки на пояс. Поднимаясь на носки, наклонить голову вперед; опускаясь на всю ступню, полуприсед, голову наклонить вправо. То лее, наклоняя голову влево, затем назад.

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

7. Ноги врозь, руки вверх. Правую руку вперед, затем мах в сторону. То же другой рукой.
8. Ноги врозь, руки к плечам. Поднять плечи и локти вперед, затем опустить вниз; выпрямляя руки вверх, два пружинящих маха руками назад.
9. Ноги врозь, руки в стороны. С поворотом туловища вправо - окрестные движения руками, возвращаясь в и.п., мах руками в стороны. То же в другую сторону.
10. Ноги врозь, руки на пояс. Два пружинящих наклона туловища влево, наклон вправо; выпрямляясь, подняться на носки и вернуться в и.п. То же в другую сторону.
11. Ноги врозь, руки за головой. Полукруг туловищем влево, наклониться вправо, вперед, влево. Движения выполнять слитно. То же в другую сторону.
12. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги коленями к груди, выпрямить вверх, затем вперед над полом.
13. Исходное положение - лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Мах правой ногой вверх. То же другой ногой.
14. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. Сесть, поднимая руки вверх, два пружинящих маха руками назад; сгибая ноги, обхватить их руками, спину округлить, голову наклонить к коленям.
15. Исходное положение - сидя с опорой на руки сзади, согнутые ноги врозь. Колено правой ноги опустить на пол влево. То же другой ногой.
16. Исходное положение - сидя, ноги врозь, руки в стороны. Поворачивая туловище вправо, наклониться к полу, опираясь на согнутые руки. То же в другую сторону.
17. Исходное положение - стоя на коленях, руки опущены. Выводя вперед правую ногу, сесть на пятку левой ноги, туловище наклонить вперед, руками потянуться к стопе. Два пружинящих наклона вперед. То же с другой ноги.
18. Исходное положение - стоя на коленях с опорой на руки. Опускаясь на предплечье левой руки, повернуть туловище вправо, правую руку отвести в сторону. То же в другую сторону.  
Исходное положение - стоя. Мах согнутой правой ногой вперед, с полуприседом на левой ноге отвести правую ногу назад на носок, руки вверх. То же с другой ноги.
19. Ноги широко врозь. Наклоняясь вперед, руки на пол. Сгибая правую ногу коленом в сторону, поднять пятку, усиливая присед. То же с другой ноги.
20. Ноги врозь, руки на пояс. Поднимаясь на носки, повернуть пятки вправо и опустить их на пол. То же влево. То же, опираясь на пятки и поворачивая носки.

### *Комплекс 3*

Этот комплекс с применением отягощений предназначен для развития мышц спины. Для начала будут вполне достаточны гантели весом 1 - 1,5 кг. Постепенно их вес может быть увеличен.

1. Исходное положение - лежа животом на стуле, руки за головой, ноги закреплены или их поддерживает партнер. Опустите туловище вниз, поднимите вверх до максимального прогиба. Три подхода по 8 повторений в каждом (3x8).
2. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, штанга (гантели, гири) в опущенных руках. Наклоны вперед. 3x6.

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

3. Исходное положение - лежа животом на стуле, держитесь руками за ножки. Поднимите прямые ноги до максимального прогиба. 3x8.
4. Исходное положение - лежа боком на стуле, руки за головой, ноги закреплены. Опустить туловище вниз, затем поднять вверх до максимального прогиба. 3x8 на каждом боку.
5. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука за головой, в другой отягощение. Наклоны в стороны. 3x6. Поменять руки.
6. Исходное положение - лежа на спине, на полу или скамейке, ноги закреплены. Подъем туловища. 2x12.
7. Исходное положение - лежа на спине. Подъем прямых ног вверх. 2x12.
8. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. На плечах штанга. Наклоны туловища вперед до горизонтального положения. 3x6.
9. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, корпус наклонен вперед до горизонтального положения. Одна рука опущена, в ней отягощение, вторая на поясе. Подтягивать отягощение к животу. Выполняется поочередно каждой рукой до утомления.
10. Исходное положение - стоя на четвереньках, в руках гантели. Одновременные подъемы разноименных руки и ноги до утомления. Сменить руку и ногу.
11. Исходное положение - сидя, в вытянутых руках ручка блочного устройства. Тяга блока к груди (2 x 15); тяга блока за голову (2 x 5); тяга блока к животу (2 x 5). Конечно, блоки есть далеко не у всех, хотя элементарные несложно сделать самим. Предложенные упражнения можно заменить сходными, но с применением гантелей или металлической палки.

#### ***Комплекс 4***

Чрезвычайно полезно, особенно при грудном остеохондрозе, проводить занятия с гимнастической палкой. Упражнения помогут улучшить подвижность в суставах, растянуть мышцы.

1. Исходное положение - стоя, ноги врозь, папка сверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки вправо и влево в горизонтальной плоскости до положения рук «скрестно».
2. Исходное положение - стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два - три пружинистых покачивания вверх-вниз.
3. Исходное положение - стоя, палка в вытянутых вверх руках. Хват широкий. Поочередные выпады правой и левой ногой вперед. Одновременно отведите палку как можно дальше назад.
4. Исходное положение - стоя на коленях, палка в вытянутых вверх руках. Выполняя круговые движения туловища влево и вправо, очертите концом палки круги.
5. Исходное положение - стоя, палка на лопатках. Три – четыре пружинистых наклона вперед. Палку при этом отведите как можно дальше назад вверх.
6. Палка за спиной в опущенных руках. Хват широкий. Пружинистые наклоны вперед. Палку поднимите вверх.
7. Ноги врозь, папка сверху в вытянутых руках. Сгибая левую ногу, наклонитесь в сторону прямой правой ноги. Палку - на лопатки. Вернитесь в и.п. Прodelайте в другую сторону.
8. Палка на лопатках. Наклоны с одновременными поворотами туловища в стороны.

#### ***Комплекс 5***

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Наклониться вперед, руки опустить перед собой. Постепенно выпрямляясь, поднять руки перед собой вверх шире плеч, слегка прогнуться назад, плечи развернуть - глубокий вдох. Повторить 12 раз.
2. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Круговые вращения руками вперед и назад. Амплитуда как можно больше. 2x15.
3. Исходное положение - лежа на спине, на доске или скамейке, в руках гантели. Развести руки в стороны - вдох, свести - выдох. 3x10.
4. Исходное положение - лежа на спине, на скамейке, ноги стоят на полу на ширине плеч, гантели держать двумя руками на груди. Опустить гантели вниз за голову. 3x10.
5. Исходное положение - стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Разводка гантелей вверх, в стороны. 3x10.
6. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, руки за головой. Поднимать туловище до касания коленей грудью. 3 x 12.
7. Исходное положение - лежа на спине. Поднимать прямые ноги. 3 x12.

### *Комплекс 6*

Каждое упражнение этого комплекса нужно выполнять до определенной степени утомления, так чтобы два - три последних повторения давались с трудом.

1. Исходное положение - стоя на одной ноге, другая на скамейке, руки на поясе. Сгибая ногу на скамейке, прогнитесь как можно дальше назад, смените ногу. 20 - 30 раз.
2. Исходное положение - сидя на скамейке. Сгруппируйтесь, подтяните колени к груди, обхватите голени руками, зафиксируйте положение. Медленно выпрямите ноги. Два - три подхода по 15-20 раз.
3. Исходное положение - сидя на краю стула, удерживаясь за него руками. Прогнитесь как можно дальше назад, зафиксируйте наклон. Ступни от пола не отрывайте. 20 - 25 раз.
4. Исходное положение - лежа спиной на табуретке, удерживаясь за нее руками. Поднимайте одновременно ноги и туловище вверх до положения «сед углом», зафиксируйте положение. Два - три подхода по 15-20 раз.
5. Исходное положение - сидя на табуретке, прямые ноги подняты вверх. Скрестные движения ногами («ножницы»). 30 - 60 сек.
6. Исходное положение - лежа на полу, удерживаясь руками за край опоры. Сгибаясь, коснуться опоры ногами. Два - три подхода по 20-30 раз.
7. Исходное положение - лежа с опорой на руки сзади, согнутые ноги на скамейке. Напряженно прогнитесь. Два - три подхода по 15-20 раз.

### *Комплекс 7*

1. Исходное положение - стоя. Ноги вместе, пальцы рук сцеплены у подбородка, локти разведены в стороны. Нажимая подбородком на пальцы рук, сделайте 8 пружинистых наклонов головы вперед, локти вверх. Расслабьте и опустите руки. 4-6 раз.
2. Пальцы сцеплены, ладони на груди, локти в стороны. Выпрямляя руки - ладони вперед, голову опустите до касания подбородком груди. Повторите упражнение, но вытягивая руки вверх. Поднимите при этом голову, посмотрите на руки, приподнимитесь на носках, потянитесь. 8 - 10 раз.

3. Ноги врозь, правая рука вверх. Медленно наклоняясь вперед, выполните 8 круговых движений руками вперед («мельница»).
4. Руки прямые, плечи держите ровно. Выпрямляясь, точно так же выполняйте круговые движения руками назад. 8-10 раз. Ноги шире плеч, руки за голову. Приседая, наклон вправо. Коснитесь локтем правой руки правого колена. Вернитесь в и.п. Руки вверх, наклон вправо, смотрите прямо. То же в левую сторону. По 16 раз в каждую сторону.
5. Ноги врозь, руки на поясе. Поворот туловища вправо, правую руку в сторону. Наклоняясь, коснуться правой рукой носка левой ноги, сгибая при этом правую ногу. Повторите то же в другую сторону. По 8 - 16 раз в каждую сторону.
6. Исходное положение - стоя на коленях, ноги врозь, руки за голову. Поочередные наклоны в стороны, стараясь максимально приблизить локти к полу. По 16 - 32 раза в каждую сторону.
7. Исходное положение - стоя. Ноги врозь, ступни параллельны, руки на поясе. Сводя колени, поставьте ступни на внутренний край. Разводя колени, ступни на наружный край. 16 - 32 раза.
8. Ноги вместе, руки вниз перед собой, пальцы сцеплены. Перенесите согнутую левую ногу между рук. То же назад. По 8 - 10 раз каждой ногой.
9. Ноги вместе, руки опущены. Шаг левой вперед, пружинистое приседание, постарайтесь левой рукой достать правую пятку. Вернитесь в и.п. С шагом левой назад присядьте, достаньте правой рукой левую пятку. По 10 - 12 раз каждой ногой. 10.
10. Ноги шире плеч, руки вверх. Присядьте на правой ноге, наклонитесь вперед, левую руку вперед, правую назад. Вернитесь в и. п. То же влево. По 10 - 16 раз в каждую сторону.
11. Исходное положение - сидя на полу, ноги скрестно, руки за голову. Сделайте три пружинистых наклона вперед. Упор сзади, прогнитесь. 16 - 32 раза.
12. Исходное положение - лежа на спине. Стойка на лопатках, ноги вертикально. Согните левую ногу (правая - вертикально) и, разгибая, постарайтесь достать носком пол за головой. Повторите правой ногой. 16 - 32 раза.
13. Исходное положение - сидя, руки за голову. Сгибая ноги и подтягивая
14. колени к груди, поверните туловище до касания локтем коленей. Вернитесь в и.п., повернитесь, прогнитесь. Выполняйте до утомления.
15. Исходное положение - лежа на спине. Резко сгруппируйтесь и медленно
16. вернитесь в и.п.
17. Исходное положение - стоя на коленях, руки в упоре. Не меняя положения ступней и ладоней, выпрямите ноги, зафиксируйте положение. 8 - 16 раз.
18. Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки вверх. С шагом вперед, последовательно расслабляя мышцы рук, шеи, туловища, ног, опуститесь на одно колено. Расслабьте плечи. Чередуйте ноги, повторите упражнение произвольное число раз.

### **Комплекс 8**

Каждое упражнение выполнять 5 - 6 раз.

19. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища, вытянуть носки и, напрягая все тело, потянуться. Расслабиться. То же, подтягивая носки на себя.

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

20. Ноги согнуты, одна рука вдоль туловища, другая - вверх. Потянуться одной рукой вперед, другой вверх. Поменять положение рук.
21. Ноги согнуты, руки вдоль туловища, повернуть голову вправо, влево, руки за голову. Поднимая голову, наклонить ее руками к груди, локти вперед.
22. Руки вдоль туловища. Сгибая одну ногу, подтянуть ее рукой к груди, то же, сгибая другую ногу; поднять голову и плечи, стараясь коснуться лбом коленей.
23. Исходное положение - стоя. Наклон головы вправо, полукруг головой вперед, наклон головы влево, полукруг головой назад.
24. Руки на поясе. Поднять одно плечо, опустить. Поднять другое плечо - опустить. Поднять и опустить оба плеча.
25. С полуприседом вытянуть руки вперед, кисти на себя, потянуться плечами и ладонями вперед; с полуприседом отвести руки назад, не меняя положения кистей, лопатки соединить.
26. Ноги врозь, руки в стороны. Руки вперед - скрестно обнять себя за плечи. С полуприседом согнуть руки над головой, стараясь пальцами обхватить локти.
27. Ноги врозь, руки в стороны, восемь круговых движений руками назад с небольшой амплитудой, кисти на себя; восемь круговых движений руками вперед, кисти опущены пальцами вниз.
28. Ноги врозь, руки в стороны. Горизонтальный наклон вперед, руки вперед, руки за голову, лопатки соединить; с полуприседом наклон туловища в сторону, локтем потянуться к колену. То же с наклоном в другую сторону.
29. Наклон туловища вперед, руки на колени; полуприсед, не меняя положения туловища; усиливая наклон, выпрямить ноги, потянуться руками вниз.
30. Ноги врозь, руки перед грудью. С полуприседом поворот туловища вправо, правую ногу отвести назад. То же в другую сторону.
31. Ноги врозь, руки на пояс. Отвести таз вправо, сохраняя положение плеч, ноги не сгибать. Повторить влево; круг тазом вправо. То же, начиная движение в другую сторону.
32. Ноги широко врозь, руки в стороны. Три пружинящих наклона вперед, руками потянуться к полу, руки за голову, усиливая наклон.
33. Ноги широко врозь. Согнуть одну ногу, опереться на колено руками, наклонить туловище вперед; то же, сгибая другую ногу.
34. Шаг правой ногой в сторону, сгибая ее, наклон туловища влево, руки вверх, приставляя правую ногу. То же в другую сторону.
35. Выпад правой ногой вперед, спина прямая, руки на колено; руки вверх, прогнуться назад; усиливая присед, повторить. То же с другой ноги.
36. Ноги врозь. Подняться на носки, руки вверх; с полуприседом поднять согнутую ногу вперед, руками обхватить колено. То же другой ногой.

37. Руки в стороны. С полуприседом на левой мах правой ногой в сторону. Хлопок руками над головой. Повторить с другой ноги. То же, отводя ногу назад.

38. Ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; «перекатиться» на пятки, поднимая носки вверх. Глубокий присед, руки вверх.

### *Заболевания органов пищеварения*

Наиболее часто встречаются гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститы. Кроме того, нередки опущения желудка. Характер влияния тренировок на пищеварение различен: слабые (небольшие, умеренные) нагрузки стимулируют, сильные (интенсивные, длительные) угнетают функцию желудочно-кишечного тракта (двигательную, секреторную и всасывательную). Кроме того, физические упражнения оказывают положительное воздействие на регенеративные процессы в слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. При этом улучшается микроциркуляция в тканях слизистой, в мышцах, увеличивается объем циркулирующей крови (ОЦК). Восстановление условно-рефлекторной деятельности желудочно-кишечного тракта начинается через час после приема пищи и достигает максимума лишь через 3–3,5 ч после еды. Чувство сытости

сопровождается снижением возбудимости скелетной мускулатуры. Таким образом, выполнение 60 физических упражнений вскоре после еды нарушает естественные процессы пищеварения. Несоблюдение этих правил ведет к ухудшению функциональных и регенеративных процессов в желудочно-кишечном тракте. Занятия проводятся в период ремиссии. В занятие включают ходьбу, бег (их сочетание), дыхательные и общеразвивающие упражнения, подвижные игры (или элементы спортивных игр), плавание, езду на велосипеде, ходьбу на лыжах и др. В первое время следует щадить брюшной пресс, избегать упражнений на тренажерах. Лучше включать общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя, с выполнением дыхательных упражнений («дыхание животом»). При повышенной раздражительности и нарушении сна занятия целесообразно проводить в сопровождении музыки (или цветомузыки). В домашних условиях после выполнения утренней гимнастики показан душ или обтирание прохладной водой.

### **Примерный комплекс упражнений при заболеваниях кишечника**

1. Ходьба на месте или по комнате (30 - 60 сек.), сочетая с дыхательными упражнениями.
2. Исходное положение - лежа на спине. Сгибание – разгибание туловища. Дыхание равномерное. (ТМ 6 - 8 раз).
3. Исходное положение - то же. По очереди сгибание ноги. (ТС 5 - 7 раз с каждой ноги).

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

4. Исходное положение - то же. По очереди подъем ноги вверх. (ТС 6 - 8 раз с каждой ноги).
5. Исходное положение - сидя, руки в упоре сзади. Поднимание - опускание прямых ног. (ТС 5 - 7 раз).
6. Исходное положение - на четвереньках. Отведение ноги назад с последующим подтягиванием ее к животу. То же с другой ноги. (ТС 5 - 8 раз каждой ногой).
7. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты. Повороты ног вправо - влево. (ТМ 6 - 8 раз в каждую сторону).
8. Исходное положение - лежа на спине, прогнуться, руки сзади. Сесть. Вернуться в исходное положение. (ТС 5 - 7 раз).
9. Исходное положение - то же. «Велосипед». Дыхание свободное. (ТС 15 - 20 сек.).
10. Исходное положение - сидя на стуле, упор руками сзади, глубокий присед вперед, вернуться в исходное положение. (ТС 6 - 8 раз).
11. Исходное положение - сидя на стуле. Наклоны вперед - выдох. (ТМ 5-7 раз).
12. Исходное положение - то же, руки на поясе. Наклоны вперед. (ТС 4 - 6 раз).
13. Исходное положение - сидя, руки в стороны. Повороты влево - вправо. (ТС 5 - 7 раз в каждую сторону).
14. Исходное положение - стоя у стула. Шаг левой ногой - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. То же с другой ноги. (ТС 6-8 раз с каждой ноги).
15. Исходное положение - лежа на спине. Прогнуться - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. (ТМ 5 - 7 раз).
16. Исходное положение - лежа, упор руками сзади - прогнуться. Сесть - прогнуться. (5 - 8 раз).
17. Исходное положение - на четвереньках. Поднять таз вверх - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. (ТС 5 - 8 раз).
18. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Наклоны влево - вправо. (ТМ 6 - 8 раз в каждую сторону).
19. Исходное положение - стоя, вращение туловища. (ТС 5-8 раз в каждую сторону).
20. Исходное положение - стоя, присед. (ТС 5 - 8 раз).
21. Исходное положение - сидя на стуле. Наклоны вперед - назад. (ТМ 5-8 раз).
22. Ходьба по комнате. (30 - 60 сек.).

### **Примерный комплекс упражнений при хроническом холецистите (период ремиссии)**

1. Ходьба обыкновенная, с высоким подниманием коленей, с выпадами, с дыханием на разный счет (вдох на 2 счета, выдох на 3 счета, вдох на 3 счета, выдох на 4 счета и т.д.). (1,5 - 2 мин.).
2. Исходное положение - о.с. Пальцы рук соединить «в замок», руки вверх с поворотом ладоней вверх, подняться на носки, подтянуться - вдох, руки через стороны вниз - выдох. (5-6 раз).

Исходное положение - руки на голове, пальцы «в замок». Развести руки в стороны, прогнуться - вдох, исходное положение - выдох. (4 - 6 раз).

3. Исходное положение - о.с. Наклон вправо, кисти скользят по туловищу («насос»). То же влево. (6 - 8 раз в каждую сторону).

4. Исходное положение - ноги врозь, шире плеч, руки на поясе. Поворот направо, руки в стороны - вдох, два пружинистых наклона вперед, ладонями достать носок правой ноги - выдох; исходное положение - вдох. (5 - 7 раз в каждую сторону).

5. Исходное положение - руки на поясе. 1 - правую ногу вперед, руки вперед; 2 - исходное положение; 3 - правую ногу вправо, руки в стороны; 4 - исходное положение; 5 - правую ногу назад, руки - вверх; 6 - исходное положение; 7 - правую ногу вправо, руки в стороны; 8 - исходное положение. (5 - 7 раз каждой ногой).

6. Исходное положение - о.с. Руки в стороны - вдох, два пружинистых приседания - выдох; исходное положение - вдох. (6 - 8 раз).

7. Исходное положение - руки на поясе. Поочередное покачивание ногами вперед - назад с расслаблением мышц. Дыхание произвольное. (4-6 раз каждой ногой).

8. Исходное положение - то же. Правую руку к плечу, коленом левой ноги потянуться к правому локтю - выдох, исходное положение - вдох. (6 - 8 раз каждой ногой).

9. Исходное положение - лежа на спине. 1 - левую ногу, согнутую в коленном и тазобедренном суставах, поставить на пол; 2 - то же правой ногой; 3 - левую ногу вперед; 4 - то же правой ногой; 5 - то же, что 1; 6 - то же, что 2; 7 - выпрямить левую ногу; 8 - то же правой ногой. Дыхание произвольное. (6 - 8 раз).

10. Исходное положение - то же, попеременное отведение ног, дыхание произвольное. (6 - 8 раз каждой ногой).

11. Исходное положение - то же, движение ногами «велосипед». (20 - 40 раз).

12. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты, одна рука на животе, другая на груди. Диафрагмальное грудное дыхание. (3 - 5 раз).

13. Исходное положение - лежа на спине, ноги вперед - вдох, исходное положение - выдох. (4 - 8 раз).

14. Исходное положение - лежа на правом боку. Правая рука над головой, левая на животе. Правая нога слегка согнута, мышцы расслаблены. Диафрагмальное дыхание. (4 - 6 раз).

15. Исходное положение - лежа на правом боку, левой рукой обхватить левое колено - выдох, исходное положение - вдох. (6 - 10 раз).

16. Исходное положение - то же. Левую ногу в сторону - выдох, исходное положение - вдох. (6 - 10 раз).

17. Исходное положение - то же. Движение левой ногой вперед назад. Дыхание произвольное. (6 - 8 раз).

18. Исходное положение - повторить упражнение 15.

19. Исходное положение - лежа на левом боку, повторить упражнения 16, 17, 18, выполняя движение правой ногой.

20. Исходное положение - упор стоя на коленях, сесть на пятки - вдох, исходное положение - выдох. (6 - 8 раз).

21. Исходное положение - то же. Отвести прямую ногу назад, вверх - вдох, подтянуть согнутое колено к разноименной кисти - выдох, исходное положение - вдох. (6 - 8 раз каждой ногой).
22. Исходное положение - то же. Сесть слева от ног - выдох, исходное положение - вдох. Сесть вправо от ног - выдох, исходное положение - вдох. (4 - 6 раз).
23. Исходное положение - стоя, в парах спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч. Передать надувной мяч партнеру справа, получить мяч слева. То же в другую сторону. (12-20 раз).
24. Исходное положение - то же. Передать надувной мяч партнеру над головой, получить мяч между ног. (6 - 8 раз).
25. Исходное положение - стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии 5-8 шагов, поднять надувной мяч (1 - 3 кг) над головой, наклониться вперед и броском покатить партнеру. (6 - 10 раз).
26. Ходьба с различными движениями рук (к плечам вперед, в стороны, с хлопками). (1 - 2 мин.).
27. Исходное положение - о.с. Расслабление рук вверх с подтягиванием кистей - вдох, расслабление рук вниз, наклонение вперед - выдох (добиваться расслабления мышц). (4-6 раз).
28. Исходное положение - то же. Прогнуться, поднимаясь на носки, - руки вверх, вдох; исходное положение - выдох. (4-6 раз).

### **Примерный комплекс упражнений при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки:**

Исходное положение - сидя на стуле, руки перед грудью. Повороты в стороны с разведением рук. (ТС 6 - 8 раз).

1. Исходное положение - то же. Поочередное выпрямление ног. (ТС 8 - 10 раз).
2. Исходное положение - то же. Руки вверх, согнуть левую ногу в колене - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. (ТМ 5 - 7 раз).
3. Исходное положение - сидя на стуле. Низкий присед - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. (ТС 6 - 8 раз).
4. Исходное положение - сидя, руки на коленях. Развести колени в стороны - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. (ТМ 6 - 8 раз).
5. Исходное положение - сидя. Поочередное сгибание ног в коленном и тазобедренном суставе. (ТС 6 - 8 раз).
6. Исходное положение - стоя у стула. Выпады вперед правой (левой) ногой. (ТМ 5 - 7 раз).
7. Исходное положение - то же. Отвести правую ногу вперед, руки вперед - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. (ТС 6 - 8 раз с каждой ноги).
8. Исходное положение - то же. Шаг с левой ноги на стул. То же с правой ноги. (ТМ 5 - 7 раз).
9. Исходное положение - лежа. По очереди отведение левой и правой ног вверх. (ТС 6 - 8 раз).

10. Исходное положение - лежа на правом боку, правая рука над головой. Сгибание левой ноги и отведение руки вверх. То же на левом боку. (ТС 6 - 8 раз).
11. Исходное положение - на четвереньках. По очереди отведение ноги назад и руки вверх. (ТС 6 - 8 раз).
12. Исходное положение - лежа. По очереди сгибание – разгибание ног. (ТМ 5 - 7 раз).
13. Исходное положение - стоя. Руки вверх - вдох, вниз - выдох. Мышцы расслабить. (ТМ 4 - 6 раз).
14. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Наклоны влево - вправо, одна рука идет вверх. (ТС 6-8 раз).
15. Исходное положение - стоя. Руки вверх - вдох, наклон вперед - выдох. (ТМ 5 - 7 раз).
16. Исходное положение - стоя, руки к плечам. По очереди подъем рук вверх. (ТС 6 - 8 раз).
17. Ходьба на месте или по комнате. Дыхание равномерное. (30 - 60 сек.).

### **Болезни суставов**

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый пятый житель планеты имеет нарушение функций суставов или предъявляет жалобы на боли в них. Из многочисленных заболеваний суставов наиболее распространены воспалительные заболевания (артриты) и дегенеративные (артрозы). К первой группе заболеваний относятся артриты инфекционные и др. Ко второй – деформирующий остеоартроз, периартриты и др. Артриты – системное заболевание соединительной ткани, проявляющееся главным образом хроническим прогрессирующим воспалением суставов, ограничением движений в суставе (суставах), атрофией мышц и др. При прогрессировании заболевания ограничение движений нарастает, боли в суставе возникают не только при нагрузке, но и в покое. Роль тренировок в период ремиссии особенно велика. Под влиянием физических упражнений активизируется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, нормализуется обмен веществ, улучшается подвижность в суставе, увеличивается сила мышц, исчезает боль. Активные движения следует выполнять в облеченных условиях (в положении лежа, на четвереньках, сидя, в воде, в висах и др.). Выполнение упражнений не должно сопровождаться болевыми ощущениями. При инфекционных артритах в занятие включают ходьбу пешком, езду на велотренажере, ходьбу на лыжах, общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения со снарядами (мячами, палками, гантелями и пр.) в положении лежа и сидя, подвижные игры (или элементы спортивных игр). Исключаются прыжки, подскоки (многоскоки), упражнения с гантелями, гириями в положении стоя из-за опасности обострения заболевания. При артрозах показаны занятия на тренажерах. Кроме того, в занятие включают

подвижные игры (или элементы спортивных игр), ходьбу, лыжные прогулки, и др. При проведении самостоятельных занятий включают гимнастику, езду на велосипеде, ходьбу на лыжах и закаливающие процедуры.

### **Примерный комплекс упражнений при полиартритах**

1. Ходьба на месте или по комнате (15 - 30 сек.). Дыхание равномерное.
2. Исходное положение - стоя, кисти рук «в замок». Отведение рук вверх - вниз. (5 -7 раз).
3. Исходное положение - то же. Руки к плечам - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. (6 - 7 раз).
4. Исходное положение - стоя, в наклоне, левая рука на поясе. Вращение руки в плече. То же с другой руки. (6-8 раз каждой рукой).
5. Исходное положение - руки к плечам. Вращение рук вперед - назад. (5-7 раз).
6. Исходное положение - стоя. Присесть - руки вперед. (4-6 раз).
7. Исходное положение - сидя. Упражнение с гимнастической палкой. Руки вперед. Повороты влево - вправо. (5-7 раз в каждую сторону).
8. Исходное положение - сидя, руки за голову. Повороты влево - вправо. (6 -8 раз).
9. Исходное положение - сидя, руки к плечам. Руки вверх - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. (5 - 7 раз).
10. Исходное положение - стоя, руки на поясе. Наклоны влево - вправо. (6 - 8 раз в каждую сторону).
11. Исходное положение - стоя, руки опущены. Подняться на носки - руки вверх (вдох), вернуться в исходное положение - выдох.
12. Исходное положение - туловище в наклоне. Отведение рук в стороны - вдох. Руки скрестно (обхватив себя) - выдох. (5-8 раз).
13. Исходное положение - стоя у стула. По очереди поднимать колени. (6 - 8 раз каждой ногой).
14. Исходное положение то же. Приседания. (5 - 7 раз).
15. Исходное положение - сидя. По очереди сгибание ног. (6-8 раз каждой ногой).
16. Исходное положение - сидя, руки опущены. Наклон влево – правая рука за голову. То же в другую сторону. (5-7 раз).
17. Исходное положение - сидя. Выпрямить левую ногу в колене и производить сгибание, разгибание и вращение. То же другой ногой. (6-8 раз).
18. Ходьба на месте или по комнате. Темп средний, 15-30 сек. Дыхание равномерное.

### **Эндокринные и обменные заболевания**

К наиболее распространенным заболеваниям желез внутренней секреции и обмена веществ относятся сахарный диабет, ожирение и др. Заболевания связаны

с нарушением обмена веществ (углеводного, жирового, белкового), неправильным питанием, интоксикацией организма, гиподинамией. Мышечная деятельность оказывает регулирующее влияние на обменные процессы.

Лечебное действие физических упражнений при нарушении обмена веществ обусловлено их мощным трофическим влиянием. Систематические тренировки способствуют нормализации (восстановлению) моторных рефлексов, оказывающих регулирующее влияние на обмен веществ и железы внутренней секреции.

В зависимости от заболевания в занятие включают ходьбу и бег (сочетание бега, ходьбы и дыхательных упражнений), общеразвивающие, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах, подвижные игры, лыжные прогулки, игру на снегу в футбол (для больных ожирением).

### **Болезни почек и мочевых путей**

Наиболее часто встречаются следующие заболевания: пиелонефрит, почечнокаменная болезнь, цистит, опущение почки и др. Занятия физкультурой проводятся в период ремиссии. В занятие включают дозированную ходьбу, бег, подвижные игры (или элементы спортивных игр), лыжные прогулки, общеразвивающие и дыхательные упражнения, занятия на тренажерах. В летнее время – езда на велосипеде (при мочекаменной болезни – предварительно выпить 0,5–1,5 л жидкости), ходьба по пересеченной местности. При опущении почки исключают прыжки, подскоки и подобные упражнения; выполняется специальный комплекс общеразвивающих упражнений. Следует избегать переохлаждения, которое может спровоцировать обострение болезней.

Здоровье сберегающее сопровождение обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, – это попытка по-новому взглянуть на процесс физического воспитания современного образовательного учреждения и на особенности его организации.

Одной из серьезнейших проблем современности по-прежнему остается ухудшение состояния здоровья населения страны. Особую тревогу вызывают тенденции ухудшения здоровья студенческой молодежи, которой приходится переживать сложный период своего становления, преодолевая огромные нагрузки. Значительная их часть связана с образовательной деятельностью. К тому же гиподинамия, сопровождающая образовательную деятельность, негативно сказывается на их развитии.

Мнение о том, что студенты могут заниматься физической культурой самостоятельно-ошибочно. Занимаясь самостоятельно, студенты никогда не научатся правильно дозировать физическую нагрузку ни себе, ни другим.

Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья, требуют особого внимания. Как правило, у них из-за длительного щадящего режима до поступления в колледж наблюдается слабое развитие основных двигательных качеств - выносливости, силы, скорости, что влечет за собой крайне низкую работоспособность. Такие студенты оказываются не приспособленными к специфическим нагрузкам, связанным с пребыванием длительное время на лекциях и индивидуальных занятиях, что значительно затормаживает двигательную активность студентов.

Эффективность применения физических упражнений на занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, во многом зависит от организации занятий, подбора адекватных средств и методов физического воспитания.

Образование в области физической культуры перестает быть только образованием в процессе занятий физическими упражнениями, оно становится элементом культуры современного общества и готовит людей не только к физической (двигательной) деятельности, но и к социокультурной. Поэтому в педагогической практике физического воспитания правомерно использовать богатый арсенал средств и методов, который ориентирует не только на развитие физических способностей, морфофункциональных возможностей организма и двигательных навыков студента, но и на формирование мировоззрения, системы ценностей, мотивационной сферы личности, ее самосознания и самоорганизации.

Регулярные занятия физическими упражнениями, усвоение новых понятий, определений, терминов способствуют обогащению словарного запаса, что позволяет более полно реализовать потребность в общении, устанавливать взаимоотношения и т.д. В результате у будущего специалиста складывается ряд социальных регуляторов, в том числе самоуважение и уверенность в себе, уважительное отношение к окружающим людям. Высокий уровень культуры обуславливает осознание человеком собственного общественного долга, личной ответственности, гражданского отношения к проблемам современного общества, гуманистической направленности сознания и поведения.

#### **Методические рекомендации:**

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

*Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)*

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корректирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

#### **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 №11: написание реферата «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитан.**

**Цель:** Изучение основ профессионально – прикладной гимнастики.

Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 – ОК 09.

### **Методические указания:**

Профессионально-прикладная гимнастика — составная часть профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на общее физическое развитие занимающихся и на быстреее овладение ими трудовыми действиями своей специальности.

Бурное развитие науки и техники, возникновение новых областей знания и высоких технических достижений предъявляют повышенные требования к подготовке квалифицированных рабочих, инженеров и техников.

Занятия профессионально-прикладной гимнастикой дают возможность избирательно влиять на ведущие для людей изучаемой профессии функции и системы организма и тем самым способствовать быстреему овладению изучаемой специальностью, т. е. обеспечивать увеличение производительности труда.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее гармоничное развитие и оздоровление занимающихся. Она предусматривает занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, лыжами, плаванием и др. Большое место в этой подготовке занимают гимнастические упражнения:

- 1) общеразвивающие без предметов и с предметами;
- 2) на снарядах массового типа (гимнастической стенке, скамейке, лестницах, канате, бревне и др.);
- 3) простейшие акробатические;
- 4) опорные и неопорные прыжки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на быстреее овладение будущей специальностью. В отличие от общей физической подготовки, которая может быть единой для всех, профессионально-прикладная подготовка дифференцируется с учетом профиля будущей производственной деятельности. Все существующие профессии по характеру и специфике труда можно подразделить на пять условных групп.

Первая группа объединяет специальности, где производительность труда снижают различные внешние и внутренние сбивающие факторы (боязнь высоты, морская качка, производственные вибрации, шумы и т. д.).

Вторую группу составляют специальности, в которых производительность труда снижается из-за вредных воздействий, непосредственно влияющих на здоровье (вредные испарения, неблагоприятные метеорологические факторы и др.).

В третью группу входят специальности, где производительность труда снижается в результате недостаточного развития мышечных групп, непосредственно участвующих в производительном труде.

Четвертая группа — специальности малоподвижные, требующие большой концентрации внимания в процессе труда (работники умственного труда, конвейерные рабочие, диспетчеры, операторы и др.).

Пятую группу составляют специальности, где требуется значительная общая выносливость в связи с необходимостью многодневных переходов, зачастую по пересеченной, малонаселенной местности при любых условиях погоды (геологи, картографы, геодезисты и др.).

При таком подразделении на группы отличия в программах прикладной физподготовки между группами профессий будут весьма значительны. Однако различия в программах между сходными специальностями внутри каждой из групп окажутся незначительными и будут отражать только специфику данной конкретной специальности.

В программу профессионально-прикладной физической подготовки входит производственно-прикладная гимнастика, удельный вес и характер которой зависят от специальности учащихся, условий и специфики их труда.

Профессионально-прикладная гимнастика направлена на преимущественное развитие тех мышечных групп, которые выполняют основную работу в производственной деятельности занимающихся, а также на развитие двигательных и вегетативных функций, необходимых для будущей специальности. Кроме того, с помощью упражнений, адекватных трудовым процессам, развиваются физические качества и двигательные навыки, необходимые для более успешной работы в конкретной области.

В профессионально-прикладной гимнастике в зависимости от задач могут применяться все средства гимнастики: упражнения общеразвивающие и вольные, на снарядах, строевые и прикладные, акробатические и упражнения художественной гимнастики, различные прыжки, в том числе и на батуте.

Последнее время была разработана и экспериментально проверена профессионально-прикладная физическая подготовка для всех морских профессий..

В программах их физической подготовки также значительное место занимает профессионально-прикладная гимнастика.

Прежде чем разрабатывать программу профессионально-прикладной физической подготовки, необходимо досконально изучить специфику труда соответствующей специальности. В качестве примера остановимся на программе профессионально-прикладной гимнастики монтажников-верхолазов.

Судозэлектрики работают на большой высоте, на ограниченной опоре, зачастую с тяжелыми инструментами (сварочные аппараты, большие гаечные ключи и др.). Им приходится передвигаться по узким балкам и добираться к месту работы по вертикальным металлическим лестницам, иногда не достигающим до перекрытия. Монтажники часто вынуждены подниматься на одних руках на значительную высоту и т. д.

В программу профессионально-прикладной гимнастики судо монтажников и судозэлектриков включены специально подобранные общеразвивающие упражнения, упражнения на перекладине, брусках, в лазанье по лестницам и канатам, опорные прыжки.

Чтобы будущие «моряки» научились сохранять равновесие при работе на высоте и передвигаться на опоре ограниченной ширины, в программу включены разнообразные упражнения и передвижения на бревне такой же ширины, как балка каркаса перекрытий. Для решения задач волевой и психологической подготовки высота бревна постепенно увеличивается от 0,5 до 5 м.

Навыки сохранения равновесия, особенно на высоте, зависят от умения ориентироваться в пространстве, от устойчивости вестибулярного аппарата и от привычки к высоте. Эти задачи решаются с помощью акробатических прыжков на дорожке, прыжков на батуте и упражнений, сходных с рабочими операциями на высотной конструкции.

Занятия, проводившиеся с обучающимися колледжа, показали, что к концу цикла экспериментальных занятий испытуемые по физической подготовленности, а также по уровню двигательных и вегетативных функций вплотную приблизились к опытным верхолазам, имеющим стаж работы на высоте 5—6 лет.

Обучающимся морского колледжа (КМРК) наряду со специально подобранными гимнастическими упражнениями на полу, гимнастических снарядах и специальных качающихся конструкциях в этой программе большое место занимают различные акробатические упражнения, в том числе прыжки на батуте, а также упражнения для пассивной **тренировки вестибулярного аппарата.**

**Специальная физическая** подготовка проводится на секционных занятиях во внеучебное время. Она предусматривает совершенствование в каком-либо виде спорта, способствующем улучшению профессиональной деятельности. Учащийся может заниматься любым видом спорта, однако для каждой конкретной специальности следует рекомендовать наиболее целесообразные виды спорта.

Так, всем «морским специальностям» наибольшую пользу окажут прыжки на батуте, упражнения спортивной гимнастики, акробатические прыжки, прыжки в воду, а также прыжки на лыжах с трамплина. Совершенствуясь в указанных видах спорта, достигая в них определенных спортивных результатов, они тем самым будут целенаправленно содействовать своим производственным успехам.

В высших и средних специальных учебных заведениях предусматриваются занятия по общей программе физического воспитания и факультативные. Каким бы видом спорта учащийся ни занимался, он всегда будет выполнять гимнастические упражнения, которые входят в разминку и применяются для специальной подготовки спортсменов. В указанные занятия рекомендуется включать упражнения, типичные для профессионально-прикладной гимнастики.

### **Задание: подготовить реферат по заданной теме**

Реферат должен быть оформлен согласно рекомендациям прописанным в Самостоятельной работе №1

#### *Требования к реферату:*

- объем 5--7 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Обучающимся, (курсантам, студентам) для составления реферата рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающийся изучал сам.

С информацией из рефератов обучающийся выступают на занятиях, принимают активное участие в отстаивании той или иной нравственной позиции.

### **Самостоятельная работа № 12 Баскетбол и его место в физическом воспитании**

**Цель:** *закрепление полученных знаний по баскетболу.* Раскрытие места баскетбола в физическом воспитании юношества. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

### **Методические указания:**

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования .

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди молодежи.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на

протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры .

### **Основные правила. Спортивный инвентарь**

Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 метров и шириной 15 метров (раньше ее размеры составляли, соответственно, 26 и 14 метров). Масса мяча 567-650 грамм, окружность 749-780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше - в матчах по мини-баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (indoor) и универсальные, т.е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице (indoor/outdoor). Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки. До конца 1960-х годов официальные соревнования проводились как на открытом воздухе, так и в спортивных залах. С 1968 года все официальные матчи проходят только в закрытых помещениях. Крупнейшие турниры по баскетболу обычно проводятся в залах с высотой потолка не менее 7 метров.

Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками из разных команд. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается и с возобновлением игры включается вновь. (Соответственно, в баскетболе различают «живой мяч» и «мертвый мяч».) Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Раньше матчи под эгидой Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА) состояли из 2 таймов по 20 минут чистого игрового времени. Согласно новым правилам, принятым в 2000 году, матч состоит из четырех таймов по 10 минут чистого времени каждый (в НБА - из четырех таймов по 12 минут) с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами. Перерыв в середине матча - 15 минут.

Раньше игрок мог владеть мячом неограниченное время. В 1960-е годы прошлого века был введен 30-секундный (ФИБА) и 24-секундный (НБА) лимит: по его истечении команда теряет мяч. По правилам ФИБА 2000-го года, на атаку командам также отводится не более 24 секунд. В состав судейской бригады входит так называемый «оператор 24 секунд», который следит за соблюдением этого правила. Кроме этого, существуют «правило трех секунд» (столько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют - «трех-секундная зона») и «правило восьми секунд» (за это время

команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую).

Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм - «овертайм». Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т.д. Исключение возможно в том случае, если команды по регламенту соревнований проводят парные встречи (по так называемой кубковой системе). Тогда в первом матче может быть засчитана ничья, а победитель в паре определяется по результатам второй игры.

Точный бросок в корзину с позиции за дугой, проведенной на расстоянии 6,25 м от щита (в НБА - 7,27 м), оценивается в три очка. Эта дуга называется также «трех-очковой линией». Все остальные броски (в том числе и из-под щита) оцениваются в два очка. Если мяч брошен в корзину, но игроки команды-соперницы блокируют (перехватывают или отбивают) его непосредственно над корзиной, очки засчитывают, как если бы бросок достиг цели. Нередко судьям приходится разыгрывать в ходе игры спорный мяч. Мяч считается спорным в следующих случаях:

а) если два соперника крепко держат мяч и ни один из них не может овладеть им, не нарушив правил;

б) если мяч вышел за пределы площадки от двух игроков разных команд (или судья не смог точно определить, кто из игроков коснулся мяча последним);

в) если мяч застрял между щитом и кольцом и т.д.

В зависимости от ситуации спорный мяч может разыгрываться или между непосредственными участниками «спора», или между двумя любыми игроками команд-соперниц. Игрок, участвующий в розыгрыше спорного мяча, не может быть заменен.

В баскетбольных правилах есть несколько ограничений, касающихся техники ведения мяча. После дриблинга игрок может сделать только два шага с мячом в руках, не ударяя им о пол. Затем он должен или бросить мяч в кольцо, или отдать партнеру. В случае третьего шага фиксируется пробежка, и мяч переходит к другой команде. Если же баскетболист остановился с мячом в руках и вместо броска в корзину или паса партнеру снова начинает дриблинг, фиксируется «двойное ведение» и мяч также переходит к сопернику. Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение при условии, что во время остановки он продолжал постукивать мячом о пол. Мяч в баскетболе можно вести

поочередно то одной, то другой рукой, но не двумя руками сразу. Если игрок получил мяч, стоя на месте, или остановился после того, как получил мяч, ему не разрешается отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук. От каждой команды на площадке выступают одновременно пять игроков, еще пять-семь баскетболистов находятся во время игры на скамейке запасных. Количество замен в баскетболе не ограничено, но проводить их можно только в тот момент, когда остановлен секундомер.

По правилам ФИБА, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с 4-го по 15-й. Числа «1», «2» и «3» в качестве номеров в настоящее время не используются. Среди специальных жестов, используемых судьями по ходу матча, есть и жесты с этими числами: например, когда судья указывает на нарушение «правила трех секунд» или показывает, сколько штрафных бросков должен выполнить игрок пострадавшей команды. Так же, на пальцах, судья показывает секретарю матча номер игрока, который наказывается персональным замечанием. Дабы избежать путаницы, было решено номера 1, 2 и 3 упразднить. Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол). Если спортсмен получил в течение матча пять фолов (в НБА - шесть), его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков. Обоюдный фол объявляется в том случае, когда игроки обеих команд одновременно нарушают правила: оба баскетболиста получают персональные замечания, а мяч остается у команды, которая владела им на момент нарушения, или разыгрывается спорный мяч. Различают также:

- технический фол (за неспортивное поведение, такому наказанию могут подвергаться не только баскетболисты, находящиеся на площадке, но и тренер, и запасные игроки - за спор с судьей, попытку затеять потасовку и т.д.),

- умышленный фол (в частности, за грубую игру или преднамеренную ошибку в игровой ситуации, чреватой забитием мяча) и др.

Самое тяжелое наказание в баскетболе - так называемый дисквалифицирующий фол. Он объявляется за серьезное нарушение и влечет за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (ему на замену выходит другой баскетболист). Если персональный фол был совершен по отношению к игроку, делавшему бросок по кольцу, или был зафиксирован технический фол,

судья, помимо персонального замечания провинившемуся игроку, назначает также штрафные броски. В зависимости от характера нарушения броски выполняет или сам пострадавший, или один из его партнеров по команде. Фолы пробиваются с линии штрафного броска. Линия штрафного броска наносится параллельно лицевым линиям. Ее дальний край находится на расстоянии 5.8 м от внутреннего края лицевой линии, а ее длина должна быть 3.6 м. Каждый точный бросок приносит очко, таким образом, с помощью двух штрафных можно заработать два очка.

В современных баскетбольных правилах есть такие пункты, как «игра, проигранная из-за нехватки игроков» (команде засчитывается поражение, если в ее составе остается один игрок) и «игра, проигранная лишением права» (в ситуации, когда команда отказывается начинать - или продолжать - игру после соответствующего сигнала арбитра). Правила периодически пересматриваются Всемирной технической комиссией ФИБА и утверждаются затем Центральным бюро Федерации. Последний серьезный их пересмотр произошел в мае 2000 года. Правилами определяются лишь основные принципы игры, в них не могут быть предусмотрены все возможные игровые ситуации. Помимо свода самих правил, существуют и их официальные интерпретации, в которых оговаривается возможная трактовка правил в различных спорных моментах. Судья матча вправе принимать самостоятельное решение в ситуациях, которые в правилах не оговорены. При проведении всех официальных международных соревнований действуют правила, утвержденные ФИБА. Они несколько отличаются от правил НБА.

За более чем столетнюю историю существования знакомая всем игра претерпела изменения. Она становится все более и более популярной, появляются ее разновидности. Во время занятий баскетболом наблюдается увеличение физической выносливости, ловкости, улучшение координации. Игроки учатся работать командой, согласовывать свои действия с партнерами.

### **Задание: подготовить реферат по заданной теме**

Реферат должен быть оформлен согласно рекомендациям прописанным в Самостоятельной работе №1

#### *Требования к реферату:*

- объем 5--7 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Обучающимся, (курсантам, студентам) для составления реферата рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающийся изучал сам.

С информацией из рефератов обучающийся выступают на занятиях, принимают активное участие в отстаивании той или иной нравственной позиции.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Кто является отцом прародителем современного баскетбола?
2. История возникновения , эволюция и современное состояние баскетбола.
3. Правила игры и методика судейства соревнований
4. Техника игры
5. Общая характеристика методики обучения
6. Физическая подготовка баскетболистов.

### **Самостоятельная работа № 13 Формирование здорового образа жизни человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья**

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

Цель: Формирование установок, знаний, убеждений о важности здорового образа жизни человека, особенно для имеющего отклонения в состоянии здоровья. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

### **Методические указания:**

Здоровье — одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной реализации личности. Но есть только один способ быть здоровым самому и обеспечить здоровье своему потомству — уметь сохранять и укреплять здоровье.

Основа здорового образа жизни — выбор полезного приспособительного поведения, закрепление привычки сделать полезное приятным, уметь отказаться от моды и собственных желаний во имя нужного для организма вида деятельности.

Следует с детства формировать у себя понятия о том, что здоровый образ жизни требует от человека работы, а праздный всегда несет с собой ухудшение здоровья.

Важным профилактическим фактором в укреплении здоровья человека естественно является здоровый образ жизни, от которого по данным Всемирной организации здравоохранения зависит 50 % его здоровья. На наследственные и внешние факторы приходится 20 % и только 10 % здоровья населения зависит от уровня развития здравоохранения в стране.

Здоровье — это личное богатство и собственность человека. Постоянно беречь и заботиться о нем должен каждый самостоятельно, используя свои адаптационные возможности физиологических систем, факторы природы и те социальные условия, в которых ему приходится жить.

В наше время, чтобы жить, необходимо быть здоровым, а это значит утверждать и поддерживать здоровый образ жизни. Внедрение в наше сознание мышления здорового образа жизни предусматривает, прежде всего, осознанное и активное участие самого человека в совершенствовании, укреплении и повышении физиологических резервных возможностей организма и, следовательно, качества своей жизни.

Жизнедеятельность организма во всех формах ее проявления самым прямым образом сказывается на качестве жизни человека. В то же время образ или стиль жизни каждого конкретного человека складывается и проявляется в организации свободного и рабочего времени, любимых занятий вне сферы труда, в устройстве быта, манерах поведения, ценностных предпочтениях, вкусах и т.д. При формировании своего стиля жизни необходимо обратить внимание на те обязательные требования и условия, без соблюдения которых невозможно в полной мере обеспечить здоровье человека, в которых органически сочетаются биологические, социальные и другие аспекты жизнедеятельности людей.

Для сохранения жизни и здоровья отдельного человека необходимо научить население в целом, как ему действовать в чрезвычайных ситуациях в мирное и военное время, т. е. научить основам безопасного поведения человека в быту, а также в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - это деятельность людей, которая направлена на укрепление, улучшение и сохранение своего здоровья, предупреждение возникновения и развития заболеваний.

При этом ЗОЖ объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья

условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Как целостная система, ЗОЖ складывается из трех основных взаимосвязанных элементов, или трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. **В целом структура ЗОЖ включает в себя следующие компоненты:**

- оптимальный двигательный режим,
- рациональное питание,
- рациональный режим дня,
- психофизиологическую регуляцию,
- тренировку иммунитета и закаливание,
- отсутствие вредных привычек,
- образовательная деятельность.

**Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ)** - это комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья; пропаганду здорового образа жизни; мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей; разработку индивидуальных подходов по формированию здорового образа жизни, в том числе детей; борьбу с факторами риска развития заболеваний; просвещение и информирование населения о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем; предотвращение социальнозначимых заболеваний, в том числе среди детского населения; увеличение продолжительности активной жизни

**Основной метод сохранения здоровья** - профилактическое направление здравоохранения

**Здоровье - важнейший фактор реализации жизненной программы индивидуума.**

Эффективность ЗОЖ для каждого конкретного человека определяется по ряду биосоциальных критериев, в том числе:

1. оценка морфофункциональных показателей здоровья: уровень физического развития, уровень физической подготовленности, уровень адаптивных возможностей человека;
2. оценка состояния иммунитета: количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;
3. оценка адаптации к социально-экономическим условиям (с учетом эффективности профессиональной деятельности, ее физиологической стоимости и

психофизиологических особенностей: активности исполнения семейно-бытовых обязанностей, широты и проявления социальных и личностных интересов;

4. оценка уровня образовательной грамотности, в том числе: степень формирования установки на ЗОЖ (психологический аспект); уровень полученных знаний (педагогический аспект); уровень усвоения практических навыков по поддержанию и укреплению здоровья (медико-физиологический и психолого-педагогический аспекты); умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу ЗОЖ.

**Культура здоровья** - это компонент социокультуры. У людей, ведущих ЗОЖ, изменяется мировоззрение, приоритетными становятся духовные ценности, обретается смысл жизни; исчезает физиологическая и психологическая зависимость от алкоголя, табака, наркотиков.

**Здоровый образ жизни** - это интегральный способ бытия индивида во внешнем и внутреннем мире, как и система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. В связи с ухудшением состояния окружающей среды современный человек все больше осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности в повышении уровня здоровья. Однако за осознанием важности и необходимости здорового образа жизни далеко не всегда следуют какие-либо конкретные действия. К сожалению, принципы ЗОЖ сегодня еще очень редко становятся Руководством в поведении большинства людей.

Сохранение здоровья, как значимый внутренний мотив, возникает чаще всего в период зрелости, но не у подрастающего поколения. В качестве побуждающих факторов выступает болезнь или «букет» болезней, жизненный кризис, другие экстремальные жизненные ситуации. ЗОЖ у человека целенаправленно и постоянно формируется с самого раннего возраста. Только при этом условии он будет реальным рычагом укрепления и формирования здоровья, совершенствует резервные возможности организма, обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций, независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

### **Нормативно правовая база реализации ЗОЖ в Российской Федерации**

Основные международные и отечественные документы в области охраны здоровья ребенка

1. Конвенция ООН о правах ребенка (ратифицирована в России 1990 г.);
2. Конституция РФ;

3. Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан (1993 г.);
4. Семейный Кодекс Российской Федерации (1995 г.);
5. Федеральный закон от 24 июля 1998 г.; № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ.
7. Об ограничении курения табака. Федеральный закон от 10 июля 2001 г. №87-ФЗ.

### ***Принципы рационального питания и здоровья человека:***

1. **Потребность в пище.** Ведущая биологическая потребность человека — это потребность в пище, она дает возможность сохранить его жизнь и здоровье. Рациональное питание является средством ликвидации этой потребности и неотделимо от здорового образа жизни.

Питание является рациональным, если оно адекватное, сбалансированное и индивидуальное, потому заботиться о нем каждый человек должен самостоятельно. Рациональное питание — неременный фактор, влияющий на здоровье человека.

Сбалансированное питание. Важнейшее условие рационального питания — *сбалансированность количественного состава и энергопоступления*. По калорийности суточный рацион питания должен соответствовать энергозатратам организма, а по объему — вызывать чувство сытости.

Суточный рацион питания должен содержать все необходимые для организма вещества: белки, жиры, углеводы в соотношении 1:1:4,5, минеральные вещества (кальций, фосфор, железо, медь, магний, цинк, хром и др.), витамины, воду и сорбенты (клетчатку). При выполнении преимущественно физического труда в пищевом рационе соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1,3:5,1.

### **Задание: пройти тест.**

*Выберите один или несколько правильных ответов:*

1. ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- а. рациональное питание
- б. отсутствие вредных привычек
- в. занятия физической культурой
- г. рациональный режим труда и отдыха.

2. ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА:

- а. 10%
- б. 20%,
- в. 40%

г. 50%.

3. ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ЙОДА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ:

- а. пища
- б. вода.

4. ИСТОЧНИКОМ ФТОРА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ:

- а. пища
- б. вода.

5. ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ МАРГАНЦА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ:

- а. пища
- б. вода.

6. ЭТИ ИОНЫ ОБУСЛАВЛИВАЮТ ЖЁСТКОСТЬ ВОДЫ:

- а. железо, хлор
- б. кальций, магний
- в. натрий, кальций
- г. медь, магний.

7. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В УГЛЕВОДАХ (В Г) В СУТКИ:

- а. 50-80
- б. 150-200
- в. 350-400
- г. 500-700.

8. СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В БЕЛКЕ (В Г) В СУТКИ:

- а. 15-20
- б. 30-40
- в. 50-70
- г. 80-100.

9. ВИТАМИНА «С» СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО В:

- а. капусте
- б. моркови
- в. чёрной смородине
- г. шиповнике.

10. НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА «А» В ОРГАНИЗМЕ ВЫЗЫВАЕТ:

- а. снижение прочности костей
- б. куриную слепоту
- в. порозность капилляров
- г. снижает свёртываемость крови.

**Задание: подготовить реферат по предложенным темам:**

1. Основные компоненты здорового образа жизни

2. Рациональное питание. Особенности рационального питания различных групп населения.

3. Основные нутриентные вещества, их биологическая ценность, значение в питании населения.

4. Заболевания, обусловленные недостаточной и избыточностью питания. Рациональное питание в профилактике рака.

5. Оптимальная двигательная активность как компонент ЗОЖ детей и подростков.

6.Закаливание как компонент ЗОЖ детей и подростков.

7.Личная гигиена как компонент ЗОЖ

Реферат должен быть оформлен согласно рекомендациям прописанным в Самостоятельной работе №1

*Требования к реферату:*

- объем 5--7 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Обучающимся, (курсантам, студентам) для составления реферата рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающийся изучал сам.

С информацией из рефератов обучающийся выступают на занятиях, принимают активное участие в отстаивании той или иной нравственной позиции.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Дайте определение образу жизни.
2. Перечислите компоненты образа жизни.
3. Что такое «Здоровый образ жизни»?
4. Перечислите основные компоненты ЗОЖ.
5. Что такое «оптимальная двигательная активность»?
6. Дайте определение закаливанию.
7. Перечислите основные принципы закаливания.
8. Что вкладывается в понятие «рациональная организация режима дня»?
9. Дайте определение рациональному питанию как компоненту ЗОЖ.
10. Перечислите последствия нерационального питания женщины во время беременности для здоровья ребенка.
11. Какова роль питания в формировании здоровья детей раннего, дошкольного и школьного возраста?
12. Перечислите наиболее распространенные нарушения в построении рационов питания школьников.

## **Самостоятельная работа № 14. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни»**

**Цель:** выявление влияния экологических факторов на ЗОЖ, формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

### **Методические указания**

Все процессы в биосфере взаимосвязаны. Человечество - лишь незначительная часть биосферы, а человек является лишь одним из видов органической жизни - Homo sapiens (человек разумный). Разум выделил человека из животного мира и дал ему огромное могущество. Человек на протяжении веков стремился не приспособиться к природной среде, а сделать ее удобной для своего существования. Теперь мы осознали, что любая деятельность человека оказывает влияние на окружающую среду, а ухудшение состояния биосферы опасно для всех живых существ, в том числе и для человека. Всестороннее изучение человека, его взаимоотношений с окружающим миром привели к пониманию, что здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие человека. Здоровье - это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем.

На наше здоровье оказывают влияние климатические факторы, химический и биологический состав воздуха, которым мы дышим, воды, которую мы пьем, и множество других экологических факторов.

Экологические факторы могут оказывать на организм человека следующее влияние:

- могут благоприятно влиять на организм человека (свежий воздух, умеренное воздействие ультрафиолетовых лучей помогают укрепить наше здоровье);
- могут выступать в роли раздражителей, тем самым заставляя нас приспосабливаться к определенным условиям;

- могут провоцировать существенные структурные и функциональные изменения в нашем организме (например, темный цвет кожи у коренных жителей регионов с интенсивным солнцем);
- способны полностью исключать наше обитание в определенных условиях (человек не сможет жить под водой, без доступа кислорода).

### **Классификации экологических факторов**

#### *По характеру воздействия:*

Прямо действующие - непосредственно влияющие на организм, главным образом на обмен веществ;

Косвенно действующие - влияющие опосредованно, через изменение прямо действующих факторов (рельеф, экспозиция, высота над уровнем моря и др.).

#### *По происхождению:*

##### **А) Абиотические - факторы неживой природы:**

климатические: годовая сумма температур, среднегодовая температура, влажность, давление воздуха;

эдафические (эдафогенные): механический состав почвы, воздухопроницаемость почвы, кислотность почвы, химический состав почвы;

орографические: рельеф, высота над уровнем моря, крутизна и экспозиция склона;

химические: газовый состав воздуха, солевой состав воды, концентрация, кислотность;

физические: шум, магнитные поля, теплопроводность и теплоёмкость, радиоактивность, интенсивность солнечного излучения.

Абиотические факторы – температура и влажность воздуха, магнитные поля, газовый состав воздуха, химический и механический состав почвы, высота над уровнем моря и другие.

##### **Б) Биотические - связанные с деятельностью живых организмов:**

фитогенные - влияние растений;

микогенные - влияние грибов;

зоогенные - влияние животных;

микробиогенные - влияние микроорганизмов.

Биотические факторы – воздействие микроорганизмов, растений и животных.

**В) Антропогенные (антропические):**

физические: использование атомной энергии, перемещение в поездах и самолётах, влияние шума и вибрации;

химические: использование минеральных удобрений и ядохимикатов, загрязнение оболочек Земли отходами промышленности и транспорта;

биологические: продукты питания; организмы, для которых человек может быть средой обитания или источником питания;

социальные - связанные с отношениями людей и жизнью в обществе.

К антропогенным экологическим факторам относятся загрязнение почвы и воздуха отходами промышленности и транспорта, использование атомной энергии, а также все, что связано с жизнью человека в обществе.

Благоприятное воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека долго описывать не нужно. Дозированное воздействие этих факторов улучшает приспособительные возможности человека, укрепляет иммунитет, тем самым помогает оставаться нам здоровыми.

К сожалению, экологические факторы могут также наносить вред организму человека. Большинство из них связано с воздействием самого человека – производственные отходы, попадающие в источники воды, почву и воздух, выделение в атмосферу выхлопных газов, не всегда удачные попытки человека обуздать атомную энергию (как пример – последствия аварии на Чернобыльской атомной электростанции). На этом мы остановимся подробнее.

**Действие экологических факторов на организм**

Факторы среды воздействуют на организм не по отдельности, а в комплексе, соответственно, любая реакция организма является многофакторно обусловленной. При этом интегральное влияние факторов не равно сумме влияний отдельных факторов, так как между ними происходят различного рода взаимодействия, которые можно подразделить на четыре основных типа:

Результат воздействия факторов зависит от продолжительности и повторяемости действия их экстремальных значений на протяжении всей жизни организма и его потомков: непродолжительные воздействия могут и не иметь никаких последствий, тогда как продолжительные через механизм естественного отбора ведут к качественным изменениям.

**Задание: подготовить реферат по заданной теме:**

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

1. Техногенные факторы, влияющие на здоровье
2. Экология, социальная экология влияющие на здоровье
3. Глобальные экологические проблемы и пути их решения
4. Транспортная проблема и их влияние на здоровье
5. Сырьевая проблема
6. Сельскохозяйственная проблема
7. Негативное воздействие абиотических экологических факторов на здоровье

человека

Реферат должен быть оформлен согласно рекомендациям прописанным в Самостоятельной работе №1

*Требования к реферату:*

- объем 5--7 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Обучающимся, (курсантам, студентам) для составления реферата рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающийся изучал сам.

С информацией из рефератов обучающийся выступают на занятиях, принимают активное участие в отстаивании той или иной нравственной позиции.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Раскрыть понятие- Экологические факторы.
2. Какие влияния могут оказывать экологические факторы на организм человека.
3. Негативное воздействие антропогенных экологических факторов на здоровье человека.
4. Негативное воздействие абиотических экологических факторов на здоровье человека.

## **Самостоятельная работа № 15. Организация активного отдыха и реабилитации после перенесенного заболевания**

*Цель:* выявление важности знаний о правильной организации активного отдыха и реабилитации после перенесенного заболевания». Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

### **Методические указания**

В последние десятилетия во многих странах мира необычайно возрос интерес к организации активного отдыха и реабилитации после перенесенного заболевания

В этих целях проводятся широкие исследования, задачами которых являются обоснование принципов и разработка методов реабилитации, реабилитационных программ и критериев эффективности их использования. Причина такого большого интереса — большое практическое значение реабилитации.

К числу причин большого интереса к проблеме реабилитации относятся: уменьшение числа инвалидов и большой процент людей, которые после перенесенных тех или иных заболеваний и травм, возвратились к своей профессиональной деятельности. В результате общество получает значительный социально-экономический эффект.

Термин «*реабилитация*» используется с давних пор в юридической практике применительно к лицам, восстановленным в правах, и происходит от латинского слова *reabilitatio* (восстановление).

В медицине — это комплекс медицинских, педагогических, физкультурных мер, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма и трудоспособности больных и инвалидов (БМЭ, т. 22, 1984, с.71).

Реабилитация является важным достижением современности, призванной не только вернуть здоровье больным и инвалидам, но и сохранить их профессиональную трудоспособность. Принято считать, что реабилитация восходит к годам Первой мировой войны, когда в Великобритании были созданы ортопедические госпитали для лечения инвалидов войны.

В этих госпиталях широко применялась **трудотерапия**, проводившаяся под руководством квалифицированных рабочих. Затем стала развиваться и медицинская педагогика, которая включила в себя большой **комплекс оздоровительных физических упражнений**.

### **Цель, задачи и основы реабилитации**

Целью реабилитации является *оздоровление* больного, лица с ОВЗ (инвалида) и оказание ему помощи в восстановлении или развитии профессиональных навыков с учетом специфики перенесенной им травмы или болезни.

#### **Основные задачи реабилитации:**

ускорение выздоровления; улучшение исходов травмы (болезни), в том числе профилактика осложнений; направленность всех реабилитационных мероприятий на сохранение жизни больного; предупреждение инвалидности или смягчение ее проявлений; возвращение человека к активной жизни, трудовой и профессиональной деятельности;

#### **Виды реабилитации:**

1. Медицинская реабилитация
- 2.. Психологическая реабилитация
3. Профессиональный аспект реабилитации
4. Физическая реабилитация
5. Активный отдых

**Физический аспект реабилитации** включает в себя все вопросы, относящиеся к применению физических факторов в восстановительном лечении.

Сюда относятся:

лечебная гимнастика и другие элементы лечебной физкультуры, нарастающие по интенсивности физические тренировки; санаторно-курортное лечение и др.

В отличие от медикаментозных средств использование физических факторов оказывает более широкое воздействие на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, обмен веществ и газообмен в легких. Механизмы положительного воздействия физических нагрузок: благоприятное влияние на регуляторные системы, что обеспечивает адаптационные процессы и выздоровление; нормализация нарушенных функций различных органов; становление, улучшение деятельности компенсаторно-приспособительных

механизмов; тренировка мышц, в том числе сердечной; нормализация обмена веществ; улучшение пищеварения, укрепление защитной функции иммунной системы организма; психологический эффект, благотворное влияние на эмоциональную сферу человека; улучшение течения болезни, сокращение сроков лечения.

Пренебрежительное отношение к физическому аспекту реабилитации в прошлом приводило к весьма неблагоприятным последствиям: более затяжному периоду течения болезненного процесса и увеличению частоты осложнений. Развивался страх активных движений, а также другие соматические расстройства, что значительно ухудшало эффективность проводимого лечения.

Применение физических факторов имеет ту особенность, что они эффективны только при адекватном назначении. Неадекватная физическая нагрузка не только бесполезна, но и может вызвать серьезные последствия. В настоящее время существуют точные и надежные методы определения индивидуального темпа, объема физических нагрузок, гарантирующих их эффективность и безопасность. Одна физкультура без правильного питания, здорового образа жизни, полноценного отдыха, без отказа от алкоголя и курения не может обеспечить хорошее здоровье.

Большое значение для реабилитации и профилактики заболеваний играет активных отдых.

**Активный отдых** - одно из наиболее интересных и массовых направлений туризма в мире. В наш век современных технологий, автоматизация вводится почти во всех отраслях человеческой жизни, лишая человека двигательной активности, и тем самым делая его невольным заложником своей лени. Как следствие, возникает целый комплекс заболеваний, обусловленных отсутствием мышечной активности. Активный туризм, в отличие от экскурсионного в большей степени положительно сказывается на физическом состоянии человека, выполняя своего рода *оздоровительную функцию*. В свою очередь активный отдых можно классифицировать по следующим направлениям:

***Зимний активный отдых:***

Горные лыжи, сноуборд;  
Сафари на снегоходах;  
Лыжные походы; и тд.

***Летние виды активного отдыха***

*водные виды активного отдыха* (каякинг, виндсерфинг, кайтинг, яхтинг, дайвинг)

*активный отдых на суше* (велотуризм, походы и трекинг, спелеотуризм, альпинизм и скалолазание)

*активный отдых в небе* (полеты на парапланах, дельтапланах, прыжки с парашютом)

Мы рассмотрим лишь некоторые из них.

*Каякинг* - один из наиболее популярных в западных странах видов спорта. Тысячи европейцев в разное время года покидают на выходные свои дома, чтобы пройтись на веслах по прибрежной полосе моря, вдоль живописных обрывистых берегов или красивой равнинной речушке, полюбовавшись окружающей природой. Некоторые даже отваживаются бросить вызов белой воде, сплаваясь по бурным горным потокам.

*Виндсёрфинг* - это гибрид парусного спорта и сёрфинга. Проще это парусная доска напоминающая маленькую яхту, но с важным отличием: управление осуществляется не рулём, а углом наклона мачты с парусом, и с помощью наклона самой доски с борта на борт. Во время движения виндсерфинга спортсмен должен управлять, держась за поперечину, именуемую гиком, расположить парус относительно ветра таким образом, чтобы на парусе возникла сила тяги .

*Кайтсёрфинг* - водный вид спорта, основой которого является движение по поверхности воды под действием силы тяги, развиваемой удерживаемым и управляемым спортсменом воздушным змеем (кайтом).

*Рафтинг* -- сплав по горным порожистым рекам на рафте (надувном судне без каркаса), сплавно катамаране (надувном двухкорпусном судне с каркасом), каяке (уменьшенная копия жёсткой неразборной байдарки из полиэтилена или углепластика) или другом сплавно судне.

Реки подходящие для рафтинга, как правило, находятся в относительно труднодоступных местах. Для рафтинга подходят реки с обилием порогов, шивер, перекатов и водопадов. Такие реки обычно находятся в горных районах или на очень рельефной местности. Как следствие, подобные районы слабо или вообще не заселены .

*Дайвинг* - изначально английское слово, означающее “подводное плавание”, ныряние. Основное оборудование для дайвинга - акваланг, гидрокостюм (сухой или мокрый), ласты, маска. Места для дайвинга могут быть самыми разнообразными - с

соленой водой и пресной, в холодных водах и теплых тропических, на мелководье и морских глубинах. В последнее время дайвинг приобрел большую популярность.

*Скалодромы* -- это искусственные сооружения, имитирующие рельеф скалы. Представляют собой вертикальные щиты высотой от 5 до с разнообразными цветными зацепками и петлями для страховки. Обычно на скалодромах разработано несколько видов маршрутов восхождения. Все они имеют свой номер по принятой в мире классификации -- от 4 до 9.

Для занятий скалолазание необходимо специальное снаряжение: скальные туфли -- специальная обувь для лазания, мешок с магнезией -- магнезия поглощает влагу, что обеспечивает надежное сцепление руки с зацепкой, страховочная система, устройство для страховки, карабины, веревка, комплект оттяжек для вщелкивания в крючья. Самой дорогой составляющей экипировки станут специальные скальные туфли. Начинающему скалолазу придется также научиться обращаться со страховкой и веревкой.

*Скалолазание* -- отличный вид спорта для разработки всех групп мышц. Но кроме физических сил спортсмену для прохождения маршрута необходимо рациональное мышление.

Велотуризм - это путешествия на велосипеде по равнинной и пересеченной местности. Велосипедный туризм позволяет всегда находиться в хорошей спортивной форме. А еще велотуризм это возможность увидеть новые пейзажи, посетить интересные города. Обычно маршруты для велотуризма подготавливаются заранее .

*Конный туризм* - замечательный вид активного отдыха. Это и общение с животными, и элементы треккинга и экологического и водного туризма. Конный туризм сегодня становится еще и элитным видом отдыха, ведь обучение верховой езде ценится не меньше, чем игре в теннис.

Конный туризм - это хороший жизненный тонус и оздоровление. Конные туры могут быть рассчитаны как на людей, уже владеющих навыками верховой езды, так и на новичков. Чаще всего во всех клубах все основное обмундирование для лошади выдают (седло, уздечка, мартингал, если нужен и т.д.).

*Сафари* - это путешествия на джипах (или похожих автомобилях) на природе. Основная цель сафари - полюбоваться природными ландшафтами, понаблюдать за животными и птицами. Обычно, путешествия сафари вполне безопасны и проводятся в сопровождении гидов. Сафари-парк - это особая природная зона, где проводятся сафари с целью наблюдения за животными. Дайвинг-сафари (или дайв-

сафари) - это морское путешествие на яхте или катере с программой погружений. Африканское сафари - это путешествие на джипах по просторам саванн или национальных парков, это потрясающие природные ландшафты, караваны диких зверей - жирафов, газелей, антилоп, львов, слонов .

Таким образом, туризм как вид активного отдыха предполагает осуществление какого-либо путешествия. Это может быть как поездка на различных видах транспорта, так и пеший поход (а часто и то и другое одновременно). При занятии туризмом можно хорошо отдохнуть, сменив при этом обстановку и характер деятельности, полюбоваться в пути красивыми природными ландшафтами, познакомиться с различными культурно-историческими достопримечательностями различных регионов, пообщаться с другими участниками путешествия и людьми, проживающими в посещённых населённых пунктах. При осуществлении такого активного отдыха важно знать особенности **дозирования физической нагрузки**, учитывать требования к организации питания и уметь правильно подбирать удобную для путешествий одежду.

При занятиях туризмом адаптация к нагрузкам происходит намного легче, чем при занятиях спортом. Походный режим как нельзя лучше способствует быстрому приспособлению к новым условиям. Во время передвижения по местности пешком, да ещё с дополнительной нагрузкой в виде рюкзака за плечами, практически все мышцы организма человека получают довольно приличную физическую нагрузку. Поэтому при активном движении в туристическом походе необходимо периодически останавливаться для отдыха и восстановления сил.

Несмотря на неизбежные длительные физические нагрузки во время пеших путешествий, правильно организованный туристический поход способствует формированию бодрого настроения и оказывает выраженный оздоровительный эффект на состояние здоровья человека.

Однако при некоторых упущениях во время занятий туризмом возможны и не совсем желательные воздействия на организм. Например, в случае недостаточной физической подготовки туристов возможно развитие переутомления и истощения сил. К таким последствиям может привести также наличие каких-либо хронических заболеваний, которые не проявляются при отсутствии физических нагрузок в повседневной жизни, но сразу дают о себе знать в походных условиях. Подобные факторы, тем не менее не являются абсолютным противопоказанием к осуществлению такого активного вида отдыха как туризм, однако при наличии отклонений в состоянии здоровья следует заранее тщательно учитывать возможные

нагрузки на участников похода. Например, при активном движении по пересечённой местности нужно рассчитывать нагрузку на каждого участника таким образом, чтобы предупредить развитие переутомления и не допустить снижение концентрации внимания. Длительное отсутствие остановок для отдыха в походе чревато развитием состояния утомления у человека, при этом турист становится больше подвержен травмам и намного хуже способен адекватно действовать в возможных экстренных ситуациях.

Активный отдых -- это особый вид туристской деятельности. Его специфика определяется не только особым контингентом клиентов, но и наличием набора условий, объективно представляющих опасность для здоровья и жизни туристов (горы, тайга, вода и т.д.)

.Активные виды туризма могут удовлетворять потребности, которые обуславливаются организацией туристского путешествия при использовании средств размещения, иметь ту или иную продолжительность путешествия, определенный состав группы, способ передвижения, выражаться в организационных формах и основываться на принципах формирования цены туристского продукта.

### **Вопросы для самопроверки**

Определение целей и задач реабилитации.

Задачи и содержание медицинской реабилитации.

Задачи и содержание физической реабилитации.

Задачи и содержание психологической реабилитации.

Содержание профессиональной реабилитации.

Характеристика этапов реабилитации.

Основные принципы реабилитации.

Особенности реабилитации инвалидов.

## **Самостоятельная работа № 16. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.**

*Цель:* формировать осознанный интерес к гигиенической гимнастики, понимание важности ее.

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

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

### **Методические указания**

*Утренняя гигиеническая гимнастика* - зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры.

Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность.

Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и заканчивая пожилым возрастом. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии).

Физические упражнения зарядки - простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья - подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс. Не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой – получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств.

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия - на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры - влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом - купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Лицам пожилого возраста, а также лицам, с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья перед тем как начать занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом и проводить занятия под его контролем. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важен самоконтроль - наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

Каждый организм характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств. На земле не существует двух одинаковых организмов, более того, в одном многоклеточном организме нет двух одинаковых клеток - каждая клетка уникальна и отличается от других. Поэтому, наряду с общими принципами построения комплекса утренней гимнастики, при его разработке необходимо учитывать и индивидуальные особенности организма. При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы - Состояние здоровья организма - Общую физическую подготовленность организма - Индивидуальные биологические ритмы организма

Мы предлагаем комплекс упражнений максимально приближенный к универсальному.

### **Комплекс упражнений утренней гимнастики**

1. Подняться на носки, поднять руки через стороны вверх. Опуститься на носки и опустить руки. Повторить 10 раз.
2. Руки на поясе, ходьба на носках в течение минуты.
3. Руки на поясе, ходьба в полуприседе и в полном приседе - одна-две минуты.
4. Сидя на краю стула, прямые ноги впереди на полу, руки в упоре сзади на сиденье. Прогнуться как можно сильнее назад, упираясь лопатками в спинку стула и одновременно поднимая таз, затем вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

5. Сидя на стуле, согнуть ноги, а затем выпрямить их как можно выше, после чего медленно опустить в и.п. Повторить 10 раз.

6. Сидя на стуле, согнуть колени, выпрямить ноги и выполнить движение "ножницы" максимально возможное число раз. После этого, немного передохнув, выполнить упражнение "велосипед" до лёгкого утомления.

7. Стоя, ноги врозь. Повороты туловища влево и вправо, не останавливаясь, руки отводить назад в сторону поворота - по 10 раз в каждую сторону.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утренней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека.

**Задание:** Составить индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики. Продемонстрировать выполнение.

## **Самостоятельная работа № 17. ЛФК, общие основы и механизм лечебного действия физических упражнений на организм»**

*Цель:* формирование убеждения у обучающихся в важности знаний по ЛФК, основах, особенностях и механизмах лечебного действия физических упражнений на организм. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

### **Методические указания**

Физические упражнения, возбуждая дыхательный центр рефлекторным и гуморальным путем, способствуют улучшению механики дыхания, легочной вентиляции и газообмена, ликвидируя либо уменьшая дыхательную недостаточность.

Под влиянием занятий ЛФК повышаются общий тонус организма, его сопротивляемость к неблагоприятным факторам внешней среды; улучшается нервно-психическое состояние больного.

Физические упражнения динамического характера в сочетании с дыхательными оказывают тонизирующее влияние и являются рефлекторными раздражителями дыхательной системы. На занятиях ЛФК используется способность человека произвольно управлять фазами дыхательного акта, изменяя ритм, частоту, глубину и тип дыхания, соотношения фаз вдоха и выдоха; тем самым ему предоставляется возможность выработать по механизму условных рефлексов полноценное дыхание.

Физические упражнения, укрепляя дыхательные мышцы, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы.

Систематические и целенаправленные упражнения, усиливая крово- и лимфообращение в легких и грудной клетке, способствуют более быстрому рассасыванию воспалительного инфильтрата и экссудата.

Итак, использование физических упражнений способствует ликвидации или уменьшению патологических процессов в органах дыхания (предупреждение образования плевральных спаек, сохранение эластичности легочной ткани, улучшение проходимости дыхательных путей и т.д.), а также может способствовать развитию компенсаторных механизмов, улучшающих дыхание при необратимых морфологических изменениях аппарата внешнего дыхания.

Занятия ЛФК, развивая функцию внешнего дыхания, стимулируют тканевое дыхание и тем самым способствуют ликвидации проявлений кислородного голодания тканей (В.Н. Мошков).

### **Основы методики лфк при заболеваниях органов дыхания**

Методика ЛФК при заболеваниях органов дыхания предусматривает применение как общеразвивающих, так и специальных! упражнений.

Общеразвивающие упражнения улучшают функцию всех органов и систем и оказывают благоприятное воздействие на дыхательный аппарат. В зависимости от состояния органов и степени патологических изменений в них применяются упражнения малой, умеренной и большой интенсивности. Следует помнить, что выполнение непривычных физических упражнений может привести к нарушению ритма дыхания. Выполнение упражнений в быстром темпе может вызвать увеличение частоты дыхания и гипервентиляцию, что неблагоприятно сказывается на самочувствии больных.

Специальные упражнения направлены на: улучшение функции дыхания в покое и при мышечной деятельности; увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы; укрепление дыхательной мускулатуры; растягивание плевральных спаек; очищение дыхательных путей от патологического содержимого (слизи, мокроты, гноя);

При поражении легких довольно часто возникает необходимость в избирательной (локальной) вентиляции определенных участков легкого.

Для улучшения **вентиляции верхушек легких** целесообразно использовать углубленное дыхание в и.п. сидя на низкой скамейке, при котором ограничивается диафрагмальное дыхание и компенсаторно усиливается «*ключичное*», или *верхнегрудное, дыхание*. При таком дыхании расширяется главным образом верхняя часть грудной клетки; это связано с работой мышц, поднимающих вверх плечи, ключицы, лопатки и ребра. При этом грудная клетка вытягивается вверх, но расширяется незначительно – только в верхней части. Поэтому расширение легких при вдохе минимально: только верхние их части заполняются воздухом. Тренировка верхнегрудного типа дыхания выполняется в и. п. сидя на краю стула, откинувшись на спинку (ноги вытянуты). На вдохе грудная клетка поднимается вверх, на выдохе опускается.

Для «*реберного*», или *нижнегрудного, дыхания* характерно расширение грудной клетки преимущественно в стороны. В силу этого в дыхании участвуют главным образом срединно расположенные сегменты легких. Тренировать его

следует в и.п. сидя на краю стула или стоя (кисти плотно охватывают нижнебоковые отделы грудной клетки, пальцы направлены вперед). На вдохе нижнебоковые отделы грудной клетки расширяются в стороны, на выдохе грудная клетка спадается и возвращается в и.п.; при этом кисти сдавливают ее. Вдох – через нос, выдох – через рот (губы сложены трубочкой).

**Вентиляция нижних отделов легких** осуществляется с помощью *диафрагмального дыхания*, которое осуществляется при сокращении диафрагмы и опускании ее вниз, в сторону брюшной полости; при этом грудная клетка расширяется лишь в нижней части, и эти участки вентилируются лучше других. Диафрагмальное дыхание осуществляется в и.п. лежа на спине, ноги согнуты (под колени подложен валик). На вдохе брюшная стенка поднимается вверх; на выдохе живот втягивается, и лежащая на нем рука надавливает на живот. Вдох – через нос, выдох – через рот (губы сложены трубочкой).

Два первых типа дыхания – *верхнегрудное* («ключичное») и *нижнегрудное* («реберное») – не физиологичны для организма и могут быть использованы либо для вентиляции слабо вентилируемых участков легкого (после бронхолегочных заболеваний), либо для тренировки полного дыхания.

Дыхательные фазы – вдох и выдох – должны последовательно сменять друг друга без задержки дыхания или с минимальной паузой между ними (обычно с удлинением выдоха). Акцент на удлинённый выдох позволяет уменьшить количество остаточного воздуха и улучшить легочную вентиляцию при пониженной эластичности легочной ткани и при ухудшенной проходимости бронхиального дерева.

Дыхание должно производиться через нос. При этом наряду с очищением и увлажнением вдыхаемого воздуха раздражение рецепторов верхних дыхательных путей рефлекторно приводит к расширению бронхиол и углублению дыхания (А.Н. Крестовников).

В методике занятий ЛФК применяются статические (СДУ) и динамические (ДДУ) дыхательные упражнения. К *статическим дыхательным упражнениям* относятся упражнения, выполняемые в покое, без движений конечностей и туловища. СДУ направлены на тренировку отдельных фаз дыхательного цикла: продолжительности вдоха и выдоха; пауз на вдохе и на выдохе; уменьшения глубины дыхания; удлинения выдоха, добавочного сопротивления на выдохе, толчкообразного выдоха; ровного, ритмичного дыхания; урежения дыхания. К статическим дыхательным упражнениям относятся и звуковые

упражнения: произнесение звуков и звукосочетаний на выдохе способствует удлинению фазы выдоха; произнесение вибрирующих звуков (mmm, rrr и т.п.) и звукосочетаний («брак», «брр», «жук» и т.п.) вызывает расслабление спазмированных бронхов и бронхиол.

Для тренировки дыхательных мышц, увеличения внутрибронхиального давления и вследствие этого – увеличения просвета бронхов используется добавочное сопротивление (выдох через сжатые губы или зубы, выдох в воду, надувание резиновых игрушек). Скопление мокроты при воспалительных заболеваниях нарушает проходимость бронхов; возникает необходимость освобождения дыхательных путей от патологического секрета. Это достигается с помощью дренажа бронхов в различных положениях тела, способствующих выделению секрета за счет собственной массы (постуральный дренаж). Сочетание постурального дренажа с физическими упражнениями (дренажная гимнастика) весьма эффективно для удаления мокроты из просвета бронхов.

При выполнении *динамических дыхательных упражнений* дыхание сочетается с различными движениями конечностей и туловища. Цель ДДУ – облегчение или, наоборот, затруднение дыхания при движении. Так, например, поднятие рук вверх и прогибание туловища назад способствуют более полному и глубокому вдоху; повороты и наклоны туловища с одновременным поднятием противоположной руки – растяжению плевральных спаек. ДДУ способствуют формированию навыков рационального согласования дыхания с движениями. Обучение дыхательным упражнениям надо начинать в покое. Навыки ритмичного, ровного дыхания в процессе двигательной деятельности лучше прививать во время ходьбы и бега.

Реабилитация больных с бронхолегочной патологией с помощью средств ЛФК проводится поэтапно.

На стационарном этапе (подострый период заболевания) на занятиях ЛФК в основном используются гимнастические и дыхательные упражнения.

Дальнейший процесс реабилитации осуществляется на санаторном или поликлиническом этапах. Применение средств и форм ЛФК заметно расширяется; наиболее эффективны циклические упражнения.

**Показания к назначению ЛФК:** подострый период, период выздоровления после острой пневмонии, плеврита, бронхита, межприступный период бронхиальной астмы.

**Противопоказания к назначению ЛФК:** резко выраженное обострение хронических заболеваний легких; острый период бронхолегочных заболеваний; легочно-сердечная недостаточность III степени; частые приступы удушья.

### **Острая и хроническая пневмония**

**Пневмония (воспаление легких)** – это тяжелое инфекционное заболевание, при котором поражается вся легочная доля (крупозная, долевая пневмония) или же отдельный участок легкого (очаговая пневмония, бронхопневмония).

Пневмония – наиболее распространенное заболевание легких; она может возникнуть самостоятельно либо как осложнение после других заболеваний.

*Крупозная пневмония* поражает большие участки легкого и поэтому тяжелее переносится больным. Заболевание начинается с озноба, затем-достаточно быстро температура поднимается до 39-40°C. У больного отмечаются колющие боли в груди, усиливающиеся при вдохе. Дыхание становится поверхностным, а потому частым; возникает инспираторный тип одышки. Кашель вначале сухой и болезненный. Возможна общая слабость. На 2-3-й день появляется мокрота розового цвета. В разгар болезни состояние больного тяжелое, что связано с интоксикацией организма.

При *очаговой пневмонии* воспалительный процесс охватывает участки легочной ткани. Для нее характерен интенсивный кашель с обильной мокротой слизисто-гнойного характера.

Не излеченная полностью *острая пневмония* может перейти в хроническую стадию. При *хронической пневмонии* поражается не только легочная ткань, но и межуточная. Патологический процесс может привести к разрастанию соединительной ткани в легких (пневмосклерозу), а также к деформации бронхов (возникновению бронхоэктазов). Постепенно снижается эластичность легочной ткани, появляются признаки дыхательной недостаточности.

Крупозная и очаговая пневмонии характеризуются образованием в просвете альвеол легких экссудата, который либо рассасывается в результате лечения, либо осложняется нагноением.

Лечение комплексное: антибактериальные, жаропонижающие, противовоспалительные и отхаркивающие препараты, витамины, усиленное питание, ЛФК.

### **Задачи ЛФК:**

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

- 1) повышение общего тонуса организма больного;
- 2) усиление крово- и лимфообращения в малом круге – для ускорения рассасывания инфильтрата (экссудата) в легком;
- 3) увеличение легочной вентиляции, нормализация глубины дыхания, увеличение подвижности диафрагмы, выведение мокроты;
- 4) предупреждение образования спаек в полости плевры, профилактика развития бронхита, бронхоэктазов (расширения и деформации бронхов);
- 5) адаптация дыхательного аппарата к физической нагрузке.

***Хроническая пневмония*** - это воспалительный процесс в легочной ткани, являющийся результатом не излеченной острой пневмонии с повторными вспышками воспалительного процесса в пораженном участке легкого.

Хроническая пневмония характеризуется определенной периодичностью течения с обострениями и ремиссиями (затихающее обострение) воспалительного процесса в легочной паренхиме, с постепенным сморщиванием пораженного участка легочной ткани.

Хроническая пневмония может привести к развитию либо пневмосклероза, либо хронического бронхита, либо астмоидного состояния (бронхиальной астмы). Независимо от формы этих проявлений развивается дыхательная недостаточность, которая нередко сочетается с сердечно-сосудистой. Состояние больного может ухудшаться также за счет развивающейся интоксикации.

***Задачи ЛФК:***

- общее оздоровление и укрепление организма, повышение его иммунологической устойчивости;
- улучшение вентиляции и газообмена за счет выработки правильного механизма дыхания;
- улучшение трофики, крово- и лимфообращения в легких с целью ликвидации воспалительного процесса;
- развитие компенсаторных реакций аппарата внешнего дыхания и кровообращения с целью их адаптации к бытовым и производственным нагрузкам;
- увеличение подвижности ребер, диафрагмы, позвоночника; силы мускулатуры грудной клетки;
- восстановление полного дыхания с преимущественной тренировкой продолжительного выдоха.

ЛФК назначается во время стихания воспалительных явлений и улучшения общего состояния больного.

### **Плеврит**

*Плеврит – это воспаление плевральных листков, покрывающих легкие, внутреннюю часть грудной клетки и диафрагму.*

Плеврит всегда вторичен, т.е. проявляется как осложнение при пневмонии, туберкулезе и других болезнях.

Различают два вида плеврита: 1) сухой, или фибринозный; 2) выпотной, или экссудативный.

При *сухом плеврите* на поверхности плевры образуется фибринозный налет. Поверхность плевры становится шероховатой; в результате при дыхательных движениях затрудняется дыхание, возникают боли в боку, усиливающиеся при углублении дыхания и кашле.

При *экссудативном плеврите* в полости плевры постепенно накапливается выпот (серозный, гнойный, геморрагический), который начинает оттеснять податливую ткань легкого, тем самым; ограничивая его дыхательную поверхность и затрудняя дыхательные движения. Наиболее часто скопление экссудата происходит в \ нижнебоковых участках грудной клетки.

Ограничение экскурсии грудной клетки, оттеснение диафрагмы экссудатом книзу, наличие болезненных ощущений при дыхании и сдавливание экссудатом легкого – все это приводит к поверхностному дыханию, уменьшению ЖЕЛ. У больного возникает одышка, особенно при движении.

В период обратного развития процесса могут образоваться плевральные спайки – в виде тяжей между листками плевры. При выраженных спайках у больного появляется одышка, усиливающаяся при физической нагрузке. Длительное время его беспокоят боли в боку: при глубоком дыхании, смене положения тела, движениях. Возможно западение части грудной клетки и ухудшение деятельности сердечно-сосудистой системы.

Занятия ЛФК начинают в стадии выздоровления, когда воспаление стихает, температура тела нормализуется либо становится субфебрильной, экссудат исчезает либо уменьшается, интенсивность болей снижается, а общее состояние улучшается.

#### *Задачи ЛФК:*

- 1) общеоздоровительное и укрепляющее влияние на организм больного;

2) усиление крово- и лимфообращения в грудной клетке, способствующее рассасыванию экссудата и ликвидации воспалительного процесса;

3) предупреждение образования плевральных спаек и сращений либо их растягивание;

4) восстановление правильного механизма дыхания и нормальной подвижности легких.

### ***Примерный комплекс упражнений для растягивания плевральных спаек***

1) И.п. – лежа на спине или сидя, выполняется углубленное диафрагмальное дыхание.

2) И.п. – лежа на здоровом боку, выполняется углубленное дыхание.

3) И.п. – то же, углубленное дыхание выполняется с движением свободной рукой вверх. В процессе этого упражнения постепенно увеличивается глубина дыхания.

4) И.п. – сидя или стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки к плечам, выполнять наклон туловища в здоровую сторону с одновременным выпрямлением и подниманием противоположной руки в сторону – вверх. При спайках в синусах в этот момент производится вдох, при спайках в боковых отделах – выдох. Эффект упражнения усиливается за счет увеличения амплитуды движения руки и перехода от плавных и медленных движений к резким и быстрым (рис. 1). Упражнение усложняется за счет использования отягощений – гантелей или гимнастической палки.

5) И.п. – сидя на гимнастической скамейке, поднять руки вверх – вдох; не опуская рук, сделать глубокий выдох (для растяжения спаек в передне-верхних отделах).

6) И.п. – сидя или стоя, выполнять повороты туловища с движениями рук в сторону поворота. При поворотах выполняется выдох или вдох – в зависимости от локализации спаек. Для усиления эффекта упражнения таз фиксируется (например, в и.п. сидя на гимнастической скамейке).

7) И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, предплечья параллельны полу, пальцы сжаты в кулаки. Поочередное вытягивание рук вперед с поворотом туловища в противоположную сторону; при этом локоть другой руки отводится назад (бокс). Темп медленный или средний, дыхание произвольное.

8) И.п. – стоя здоровым боком к гимнастической стенке и держась рукой за рейку (на уровне пояса), выполнять наклоны туловища в сторону стенки с захватом свободной рукой рейки над головой и последующим перехватом ниже расположенной рейки. В зависимости от расположения спаек выполняется вдох или выдох.

9) И.п. – сидя или стоя, выполнять наклоны туловища в стороны с одновременными его поворотами; при наклоне – выдох.

10) И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке и держась руками за рейку (на уровне лба), присесть – вдох (при спайках в синусах); вернуться в и. п. — выдох.

11) И.п. — стоя спиной к гимнастической стенке (на расстоянии полшага от нее) и захватив рейку руками, вытянутыми вверх, выполнять напряженное выгибание.

12) И.п. – стоя, держа в руках гимнастическую палку, махом перевести палку в сторону пораженного легкого, а затем вертикально вверх (рис. 2) с постепенным увеличением амплитуды движений.

13) И.п. – стоя или сидя, выполнять метание волейбольного или набивного мяча двумя руками из-за головы.

14) И.п. – стоя или сидя, выполнять броски волейбольного или набивного мяча рукой с пораженной стороны (сбоку, от плеча, из-за головы), одновременно наклоняя туловище в здоровую сторону (рис. 3).

15) И.п. – стоя, выполнять броски волейбольного мяча в баскетбольную корзину различными способами.

16) И.п. – стоя, выполнять метание небольших мячей в цель рукой с пораженной стороны.

17) И.п. – стоя, выполнять отбивание волейбольного мяча при высокой подаче.

18) И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, выполнять простые висы, с одновременным отведением прямых ног в здоровую сторону

**Бронхиальная астма** – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, сопровождающееся изменением чувствительности и реактивности бронхов и проявляющееся периодически возникающими приступами затрудненного дыхания или удушья в результате распространенной бронхиальной обструкции, обусловленной бронхоспазмом, отеком бронхов и гиперсекрецией слизи.

Название этой болезни происходит от греч. слова *asthma* («тяжелое дыхание, удушье»). Несмотря на многочисленные исследования, астма до настоящего времени остается до конца не изученной. В мире этим заболеванием страдает 100 млн чел., в России – от 7 до 10% взрослого населения. Обнаруживается тенденция к постоянному росту числа заболевших.

**Этиология и патогенез.** Наследственная предрасположенность рассматривается как основополагающий фактор формирования этого заболевания.

Этиологические факторы могут быть распределены на несколько групп: неинфекционные аллергены (пыльцевые, пылевые, производственные, пищевые, лекарственные, аллергены клещей, насекомых, животных, табачный дым); инфекционные агенты (вирусы, бактерии, грибки); химические воздействия (пары кислот, щелочей и т.п.); физические и метеорологические факторы (изменения температуры и влажности воздуха, колебания атмосферного давления, магнитного поля Земли); нервно-психические воздействия.

В большинстве случаев возникновению астмы предшествуют многократно повторяющиеся инфекции органов дыхания – респираторные заболевания, бронхиты, пневмония и т.д., вызывающие нарушение барьерной функции бронхов и облегчающие проникновение через их стенку аллергенов.

Многие исследователи склонны выделять как самостоятельный вариант бронхиальной астмы «астму физической нагрузки» – состояние, при котором

обструкция дыхательных путей, развившаяся после физической нагрузки, самостоятельно ликвидируется в течение 30-45 мин после физической активности.

В патогенезе бронхиальной астмы важное значение отводится функциональным нарушениям в деятельности центральной и вегетативной нервных систем. Под влиянием интероцептивных безусловных рефлексов в головном мозгу формируется застойный доминантный очаг патологического возбуждения, который преобразуется затем в условный рефлекс; этим и объясняется повторение приступов астмы.

Ведущим механизмом патогенеза является хронический воспалительный процесс в бронхиальном дереве. Важной патофизиологической стадией является спазм гладких мышц бронхов и бронхиол, отек слизистой оболочки за счет резкого повышения проницаемости капилляров и гиперсекреции слизистообразующих желез. При этом формируются основные клинические симптомы болезни.

***Механизмы лечебного действия физических упражнений.*** Физические упражнения при лечении бронхиальной астмы нормализуют деятельность ЦНС и аппарата внешнего дыхания. Под влиянием специальных физических упражнений снижается тонус гладкой мускулатуры бронхов, уменьшается отечность слизистой оболочки, т.е. устраняются основные патофизиологические механизмы нарушения бронхиальной проходимости. При этом восстанавливаются и закрепляются нормальные моторно-висцеральные и висцеро-висцеральные рефлексы, ликвидируются источники патологической импульсации.

Так, действие некоторых дыхательных упражнений связано с «нособронхиальным рефлексом». При дыхании через нос раздражение рецепторов в верхних дыхательных путях рефлекторно приводит к расширению бронхов и бронхиол, а последнее – к уменьшению или прекращению приступа удушья.

При выполнении дыхательных упражнений с произнесением звуков вибрации от голосовых связок передаются на легкие, трахею и от них – на грудную клетку, что способствует расслаблению гладкой мускулатуры спазмированных бронхов и бронхиол по так называемому принципу вибромассажа.

Как известно, при бронхиальной астме наблюдается экспираторная одышка – затруднение фазы выдоха. Поэтому особо важно применять динамические дыхательные упражнения с удлиненным выдохом; при этом необходимо тренировать именно удлиненный нефорсированный выдох.

Во время приступа бронхиальной астмы увеличенное сопротивление воздушному потоку (особенно на выдохе) вызывает задержку воздуха в легких и

увеличение функциональной остаточной емкости. Происходит уплощение диафрагмы, которое сопровождается увеличением работы органов дыхания, так как мышечные волокна уплощенной диафрагмы функционируют не в оптимальном режиме (возникает верхнегрудной тип дыхания).

В связи с этим необходимо в занятия ЛГ включать тренировку диафрагмального дыхания для улучшения работы сердца, снижения артериального давления, стимуляции пищеварения, регулирования деятельности органов брюшной полости и малого таза.

При бронхиальной астме рефлексорный механизм кашля снижен. Поэтому необходимо использовать дренажные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищение слизистой дыхательных путей от патологического экссудата, укрепление дыхательной мускулатуры (прежде всего мышц, производящих выдох). Мокрота, достигая бифуркации трахеи, рефлексорно вызывает непроизвольный кашель.

**Методика ЛФК.** Курс ЛФК в стационарных условиях имеет различную продолжительность и включает подготовительный и тренировочный периоды.

Подготовительный период обычно непродолжителен – 2-3 дня.

Задачи подготовительного периода:

- 1) исследовать состояние больного и его функциональные возможности;
- 2) разучить больным специальные упражнения для восстановления механизма правильного дыхания.

Методика занятий ЛФК строится индивидуально, в зависимости от состояния кардиореспираторной системы больного, возраста, степени тяжести заболевания, уровня физической подготовленности и др.

На занятиях ЛГ упражнения выполняются в различных исходных положениях: лежа на спине на кровати с приподнятым изголовьем; сидя на стуле (лицом к спинке), опираясь предплечьями согнутых рук на спинку и положив на них голову, что обеспечивает свободную экскурсию грудной клетки; сидя на краю стула, свободно откинувшись на спинку.

Занятие начинают и заканчивают легким массажем или самомассажем лица, плечевого пояса и грудной клетки. Используются дыхательные упражнения с удлиненным выдохом, упражнения с произнесением различных звуков, тренировка диафрагмального дыхания, упражнения на расслабление мышц верхнего плечевого пояса и грудной клетки. Продолжительность занятия – 5-10 мин (в зависимости от

состояния больного). Темп выполнения упражнений – медленный; количество повторений каждого упражнения – 3-5 раз.

### **Тренировочный период длится 2-3 недели.**

#### *Задачи тренировочного периода:*

- нормализовать тонус ЦНС (ликвидация застойного патологического очага), снизить общую напряженность;
- уменьшить спазм бронхов и бронхиол, улучшить вентиляцию легких;
- восстановить механизм полного дыхания с преимущественной тренировкой выдоха;
- укрепить мышцы, участвующие в акте дыхания, а также увеличить подвижность диафрагмы и грудной клетки;
- обучить больного произвольному расслаблению мышц и основам аутогенной тренировки;
- обучить больного управлению своим дыханием во время приступа.

#### **Примерный комплекс специальных упражнений**

1. И.п. - основная стойка (о.с). Медленно поднять руки в стороны – вдох; опуская руки, сделать продолжительный выдох с произнесением звука «шшш».
2. И.п. – стоя, обхватить руками нижнюю часть грудной клетки. Сделать вдох; на выдохе, слегка сжимая грудную клетку, протяжно произносить «жжж».
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти на грудной клетке (пальцы обращены вперед), выполнить отведение локтей в стороны-назад, толчкообразно нажимая кистями на ребра и произнося звук «оо-оо-оо».
4. И.п. – то же, но равномерно отвести плечи назад – вдох; свести плечи – выдох.
5. И.п. – сидя, руки на поясе, отвести правую руку в сторону-назад с поворотом туловища направо – вдох; вернуться в и.п. – продолжительный выдох. То же, но в левую сторону.
6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч; руки разведены в стороны, на уровне плеч и максимально отведены назад. На счет «раз» сделать вдох; на счет «два» – руки быстро скрестить перед грудью, чтобы локти оказались под подбородком, а кистями сильно хлестнуть по спине, выше лопаток, – выдох.
7. И.п. – лежа на спине; руки, согнутые в локтях, подложить под поясницу. На вдохе прогнуть спину с опорой на затылок и локти; на выдохе вернуться в и.п.
8. И.п. – то же, но руки вдоль туловища. Развести руки в стороны – вдох; подтянуть одно колено к груди, обхватив его руками, – медленный выдох. То же, но с другой ногой.
9. И.п. – то же, но делать вдох; поднимая туловище, наклониться вперед, коснувшись лбом коленей (руками тянуться к пальцам ног), – медленный выдох.
10. И.п. – то же, но поднять прямые ноги вверх – вдох; опуская ноги, сесть – выдох.
11. И.п. – то же, но плотно обхватить кистями нижнюю часть грудной клетки – вдох; на выдохе сжать грудную клетку руками.

12. «Диафрагмальное дыхание». И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях; одна рука лежит на груди, другая – на животе. На вдохе брюшная стенка поднимается вверх вместе с рукой; рука, лежащая на груди, остается неподвижной. На выдохе живот втягивается; лежащая на нем рука надавливает на живот. Вдох – через нос, выдох – через рот (губы сложены трубочкой).

13. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища, выполнять поочередное приподнимание прямых ног вверх: поднять ногу – вдох, опустить – выдох. То же, но другой ногой.

14. И.п. – упор лежа на животе; руки согнуты в локтях на уровне груди. Разгибая руки, приподнять верхнюю часть туловища и прогнуть спину – вдох; вернуться в и. п. – выдох.

15. И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять вверх прямые руки и ноги – вдох; задержать дыхание и вернуться в и. п. – медленный выдох.

16. И.п. – о. с. Поднять надплечья; затем, расслабив мышцы, опустить их.

17. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, соединить лопатки. Затем расслабить мышцы плечевого пояса и спины и слегка наклониться вперед.

18. И.п. – сидя, руки на поясе, расслабить мышцы правой руки и опустить руку. Расслабить мышцы левой руки и опустить руку. Расслабить мышцы шеи и наклонить голову вперед.

Продолжительность занятия лечебной гимнастикой – 20 мин и более (1 раз в день). Темп выполнения упражнений – медленный или средний. Количество повторений каждого упражнения – 4-5 раз; постепенно оно увеличивается до 8-10 раз.

Помимо занятий ЛГ больные должны ежедневно (2 раза в день) самостоятельно выполнять комплекс специальных физических упражнений.

Больным с бронхиальной астмой рекомендуется ежедневно заниматься дозированной ходьбой. При ходьбе следует обращать внимание на удлиненный выдох, который должен быть в 1,5-2 раза длиннее вдоха, и постепенно увеличивать дистанцию.

## **Бронхиты**

**Бронхит** – это воспаление слизистой оболочки бронхов. Различают острые и хронические бронхиты.

При остром бронхите происходит острое воспаление трахеобронхиального дерева. Основные причины – инфекции (бактерии, вирусы), воздействие механических и химических факторов. Факторы, способствующие развитию заболевания, – охлаждение, курение, употребление алкоголя, хроническая очаговая инфекция в верхних дыхательных путях и др. Острый бронхит проявляется кашлем – чаще сухим, реже влажным, со скудно отделяемой мокротой, а также ощущением сжатия за грудиной; порой – появлением разбитости и общей слабости; температура

невысокая. В последующем кашель усиливается, появляется мокрота; порой отмечается одышка, возникают боли в груди, голос становится хриплым.

*Хронический бронхит* – это хроническое воспаление бронхов, которое преимущественно является следствием острого бронхита и характеризуется длительным течением.

Патологические явления при бронхитах не ограничиваются поражением бронхов, а распространяются и на легкие (пневмосклероз, бронхоэктазы, эмфизема).

Анатомически в бронхиальной стенке иногда наблюдаются гипертрофические или атрофические процессы; последние способствуют развитию бронхоэктазов. При бронхитах имеют место гиперемия и набухание слизистой бронхов, нередко со скоплением в них вязкой, трудно отделяющейся мокроты, затрудняющей дыхание и усиливающей кашель. Наиболее частой формой хронического бронхита является слизисто-гнойная. Заболевание имеет определенную периодичность, т.е. периоды обострения сменяются периодами ремиссии (обострения, как правило, связаны с инфекционным фактором).

При хроническом бронхите основным функциональным признаком является степень обструкции (непроходимости) бронхов, при которой нарушается их дренажная функция.

Лечение комплексное: антибактериальные, отхаркивающие и противокашлевые препараты, физиотерапия, климатолечение.

Применение ЛФК наиболее эффективно в начальной стадии бронхита, когда он не осложнен другими заболеваниями.

#### *Основные задачи ЛФК:*

- укрепление и закаливание организма больного, а также профилактика возможных осложнений;

- улучшение вентиляции легких;

- укрепление дыхательной мускулатуры;

- облегчение откашливания и отхождение мокроты.

При остром бронхите ЛФК назначается при улучшении состояния больного и соответствует методике, применяемой при пневмонии в периоды палатного и свободного режимов. Дополнительными являются специальные дыхательные упражнения в различных дренажных положениях.

При хроническом бронхите ЛФК применяется в форме лечебной гимнастики. Широко используются упражнения для верхних конечностей, плечевого пояса и туловища, чередующиеся с дыхательными упражнениями (с акцентом на усиление

выдоха), а также корригирующие упражнения (для правильного положения грудной клетки) и элементы самомассажа грудной клетки. При затруднении выведения мокроты используют элементы дренажной гимнастики и постуральный дренаж. В целях усиления вентиляции легких и улучшения проходимости воздуха по бронхиальному дереву используется «звуковая гимнастика», т.е. упражнения с произнесением звуков и звукосочетаний.

### Туберкулез легких

**Туберкулез** – хроническое инфекционное заболевание, поражающее различные органы и системы человеческого организма; наиболее часто возникают стойкие патологические очаги в легких. Для этого заболевания, помимо специфического воспаления пораженной ткани, характерна выраженная общая реакция организма.

Возбудителем являются бактерии туберкулеза – палочки Коха. Заражение происходит в основном аэрогенным путем – при вдыхании с воздухом выделяемых больными мельчайших капелек мокроты, в которых содержатся бактерии. Инфекция распространяется гематогенным, лимфогенным или бронхогенным путем, затем в легочной ткани образуются туберкулезные бугорки или более крупные очаги.

Основные формы туберкулеза легких – очаговая, инфильтративная, кавернозная.

*Очаговая форма* характеризуется ограниченным участком поражения; это наиболее часто встречающаяся форма.

*Инфильтративная форма* – в основном экссудативное перифокальное воспаление вокруг старых или вновь образованных туберкулезных очагов в легких.

При прогрессировании различных форм туберкулеза легких происходит распад легочной ткани с образованием полостей (каверн) – это *кавернозная форма*.

Возможно и благоприятное течение процесса, когда происходит рассасывание экссудата с разрастанием соединительной ткани – возникает уплотнение, в котором в дальнейшем могут откладываться соли кальция.

Для туберкулеза легких характерен общий токсикоз организма, что отрицательно влияет на деятельность различных систем организма: центральной нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной (в частности, на образование адреналина) и т.д.

Но основные нарушения происходят в органах дыхания. Снижение легочной вентиляции в связи с уменьшением дыхательной поверхности, а также жизненной емкости легких (ЖЕЛ) до 25-50% по сравнению с нормой заметно ограничивают

функцию внешнего дыхания. У многих больных под влиянием интоксикации уменьшается содержание кислорода в артериальной крови и вследствие гипоксии снижается физическая работоспособность.

Больные также жалуются на общую слабость, субфебрильную температуру, кашель с мокротой, повышенную потливость, тахикардию. При прогрессировании патологического процесса температура тела стабильно превышает 38<sup>0</sup>С; слабость нарастает, возникают кровохарканье, похудение и полная потеря трудоспособности.

В системе лечебно-профилактических мероприятий при туберкулезе легких активно используют различные средства и формы ЛФК, которые оказывают не только местное, но и общее воздействие на макроорганизм, изменяют его реактивные свойства и повышают сопротивляемость.

Регулярное применение физических упражнений оказывает всестороннее и десенсибилизирующее воздействие на больного.

ЛФК применяется при всех формах туберкулеза, в период стихания острого процесса, активизируя процессы дезинтоксикации в организме, вырабатывая механизм правильного дыхания, увеличивая жизненную емкость легких.

#### *Задачи ЛФК:*

- улучшение общего состояния здоровья больного, совершенствование координации деятельности всех систем и органов;
- повышение защитных свойств организма, а также его резистентности;
- улучшение функции внешнего дыхания (усиление легочной вентиляции, нормализация газообмена);
- восстановление механизма правильного дыхания;
- улучшение функции сердечно-сосудистой системы.

*Задача ЛФК* – способствовать более быстрому всасыванию застоявшегося экссудата и тем самым предотвратить вышеописанные патологические процессы.

#### **Контрольные вопросы и задания**

1. Какие изменения в функции аппарата внешнего дыхания происходят при заболеваниях органов дыхания?
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
3. Основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Какие типы дыхания в ней используются?
4. Значение статических и динамических дыхательных упражнений после бронхолегочных заболеваний.

5. Дайте определение пневмонии.
6. Задачи и методика ЛФК при крупозной и очаговой пневмониях.
7. Какие двигательные режимы используются в методике ЛФК при воспалении легких?
8. Какие показатели позволяют судить о восстановлении функции внешнего дыхания?
9. Дайте определение хронической пневмонии, расскажите об особенностях ее течения.
10. Задачи и методика ЛФК при хронической пневмонии. Лечебно-восстановительная тренировка при хронической пневмонии.
11. Виды плеврита и их характеристика.
12. Задачи ЛФК при плеврите.
13. Специальные физические упражнения при плеврите.
14. Дайте определение бронхиальной астмы и расскажите о причинах возникновения этого заболевания.
15. Этиология и патогенез бронхиальной астмы.
16. Клиническая картина бронхиальной астмы.
17. Методика ЛФК при бронхиальной астме (в подготовительном и тренировочном периодах).
18. Специальные упражнения для больных с бронхиальной астмой.
19. Дайте определение эмфиземы легких и расскажите об основных причинах возникновения этого заболевания.
20. Клиническая картина эмфиземы легких.
21. Задачи ЛФК при эмфиземе легких.
22. Методика ЛФК при эмфиземе легких.
23. Этиопатогенез и клиническая картина бронхита.
24. Задачи и методика ЛФК при хроническом и остром бронхитах.
25. Дайте определение бронхоэктатической болезни и расскажите о ее клинической картине.
26. Что такое бронхоэктазы и как они влияют на дыхательную функцию и организм в целом?
27. Задачи и методика ЛФК при бронхоэктатической болезни.
28. Специальные дренажные упражнения при бронхоэктатической болезни и бронхитах.
29. Назовите основные формы туберкулеза легких.

30. Клиническая картина туберкулеза легких.

31. Особенности методики ЛФК при различных формах туберкулеза легких.

32. Методы определения эффективности занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

### **Самостоятельная работа № 18. Судейство соревнований по гимнастике**

*Цель:* закрепление знаний полученных на занятиях по физической культуре по судейству соревнований по гимнастике Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

#### **Методические указания:**

Необходимо пройти тест, выбрав правильный ответ:

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

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

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 условия 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. Выбери способы образования терминов.

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

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

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

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

20. Выбери способы образования терминов.

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

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

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

21. Выбери способы образования терминов.

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

Б) а) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение

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

22. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...

А) условную и знаковую

Б) простую и сложную

В) очень простую и очень сложную

Г) моделирующую и программную

23. Расшифруйте смешанную запись и.п.

А) индивидуальный предприниматель

Б) идеальный прыгун

В) исходное положение

Г) индекс Пинье

24. Расшифруйте смешанную запись о.с.

А) основной стиль

Б) очень серьезный

В) очень сильный

Г) основная стойка

25. 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

27. 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

28. 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

29. 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

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

- А) страховкой
- Б) вниманием
- В) опасностью
- Г) объяснением

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

- А) Жизненным фактором
- Б) Спортивной метрологией
- В) Врачебным контролем
- Г) Физиологии

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

- А) Внимание
- Б) Дисциплина
- В) Самоконтроль
- Г) Поведение

33. 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

34. 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

35. 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

36. 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

37. 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

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

- Быстрыми
- А) Динамическими
  - Б) Ускоренными
  - В) Взрывными

39. Методика – это...

- А) Совокупность упражнений и дозировок
- Б) Совокупность двигательных действий и физических качеств
- В) Совокупность элементов и снарядов
- Г) Совокупность средств и методов

40. 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 № 19 Средства, формы и методики ЛФК

Цель: Изучить основные формы, методы, средства ЛФК . Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

### Методические рекомендации

ЛФК — это лечебная гимнастика, то есть специально подобранные для лечения физические упражнения. Основное средство ЛФК — физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности.

Форма лечебной физической культуры — это та организационная форма, в рамках которой применяются средства лечебной физкультуры и осуществляются методы ЛФК.

Методы (методики) ЛФК по сути, являются задачами ЛФК. В наименовании методики ЛФК указывают то заболевание или патологическое состояние, при котором этот метод применяется. Например, «ЛФК при артрозе тазобедренного сустава в форме индивидуальных занятий утренней гимнастикой» или «ЛФК при хронической ишемической болезни сердца в форме группового занятия ЛФК», или «Обучение ходьбе с опорой на трость в форме индивидуального занятия ЛФК».

Средства ЛФК — это действующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, физические упражнения в воде, ходьба, занятия на тренажерах...

Классификация средств, форм и методов ЛФК:

#### Формы ЛФК

- Утренняя гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Дозированная ходьба
- Производственная гимнастика
- Лечебное плавание.
- Гидрокинезотерапия.
- Механотерапия.
- Трудотерапия, обучение бытовым навыкам и ходьбе.

*Документ управляется программными средствами 1С: Колледж  
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж*

- Игры, спортивные игры.
- Туризм.
- Терренкур.

### **Средства ЛФК**

- Физические упражнения.
- Физические упражнения в воде.
- Ходьба.
- Восхождения
- Занятия на тренажерах.
- Плавание

### **Методики ЛФК**

- при заболеваниях опорно-двигательной системы (ЛФК при коксартрозе, при нарушении осанки, при остеохондрозе, сколиозе...);
- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- при заболеваниях дыхательной системы;
- при заболеваниях пищеварительной системы;
- при нарушении осанки;
- при травмах;
- при операциях на грудной клетке;
- при беременности;
- обучение ходьбе с опорой на трость...

### **Способ проведения занятий ЛФК**

- Занятия с инструктором ЛФК (индивидуальные занятия, малогрупповые [2-3 человека] и групповые [8-12чел])
- Самостоятельные занятия — физические тренировки

### **Задание: подготовить реферат по заданной теме**

Реферат должен быть оформлен согласно рекомендациям прописанным в Самостоятельной работе №1

Требования к реферату:

- объем 5--7 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Обучающимся, (курсантам, студентам) для составления реферата рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающийся изучал сам.

С информацией из рефератов обучающийся выступают на занятиях, принимают активное участие в отстаивании той или иной нравственной позиции.

### **Самостоятельная работа № 20. Теоретические сведения, правила поведения на занятиях л/а.**

*Цель:* самостоятельное изучение теоретических сведений, правил поведения на занятиях по л/а. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

#### **Методические указания: Изучить правила поведения и применять их.**

1. К занятиям по легкой атлетике допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. Перед началом занятий надеть спортивный костюм и **спортивную обувь** с нескользкой подошвой.

3.1. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

3.2. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату т. д.).

3.3. Провести разминку.

4. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.

4.1. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

4.2. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

4.3. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания. Не выполнять метания без команды учителя.

5. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

6. После окончания занятия убрать в отведенное место для хранения **спортивный инвентарь**.

7. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

8. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Правила поведения занимающихся в спортивном зале**

#### *До выхода в спортивный зал*

1. Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки, заколки и т.д.)

3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать тренеру-преподавателю.

4. Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.

#### *На занятиях*

1. Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя

2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (Не портить имущество школы: шведскую стенку, ворота, баскетбольные щиты, маты и др.).

3. Пользоваться только исправным оборудованием.

4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя

5. Знать и соблюдать простейшие правила игры.

6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения

упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на тренировке

Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

7. Запрещается висеть на воротах.

8. При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя

#### *После занятий*

1. Использовать осушитель рук по назначению.

2. Тщательно вымыться и закрыть за собой воду.

3. Из раздевалки выходить в коридор в сменной обуви и полностью одетым.

4. Пить воду только с индивидуальной бутылочки

### **Самостоятельная работа № 21. Судейство соревнований по л/а**

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

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

#### **Методические указания: пройти тест, выбрав правильный вариант**

##### **ответа**

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

Стипель-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 атлетике 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

Какова 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 атлетике?

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 А21

Эстафетный бег бывает:

Варианты:

- 1) 4x100м, 4x400м
- 2) 4x300м, 4x500м
- 3) 4x100м, 4x200м
- 4) 2x100м, 2x400м

Задание В1

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

Задание В2

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

Задание S1

сопоставь:

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 № 22. Посещение секции, участие в соревнованиях**

Цель: Изучение важности спортивных секций, включающих в себя:

- - физическое развитие: способствуют общему физическому развитию, укрепляют здоровье, развивают ловкость и координацию движений, вырабатывают мышечную силу;
- - психическое развитие: помогают выработать силу воли, настойчивость, уверенность в себе, умение постоять за себя, умение терпеть боль и усталость, преодолевать препятствия, навыки работы в команде;
- - дополнительные преимущества: хороший отдых после длительного сидения за партой, возможность ребенку выплеснуть накопившуюся энергию в конструктивной форме.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

### **Методические указания**

Спортивные секции могут быть самыми разнообразными: хоккей, волейбол, баскетбол, футбол, теннис, различные виды борьбы, легкая атлетика, батут, бассейн. Всего и не перечислишь. У каждого вида спорта своя специфика. Для занятия некоторыми нужны определенные исходные способности. Другие под силу любому желающему. Конкретный выбор зависит от данных будущего спортсмена, его интересов и предпочтений, других факторов (наличие секций рядом с домом, стоимость занятий и т. д.)

### **Основные задачи спортивных секций**

Спортивные секции создаются для обучающихся, желающих заниматься определенным видом спорта.

### **Основные задачи секций:**

- - приобщить обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- - содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;
- - готовить их к участию в соревнованиях;

- - содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

### **Распределение секций по группам**

В секции приглашаются обучающиеся основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям.

Для учащихся 1 курса занятия проводятся два раза в неделю по 45 мин, для остальных возрастных групп -- три раза в неделю по 90 мин.

Проводят занятия в спортивных секциях учителя физической культуры, военные руководители (по военно-прикладным видам спорта), учителя других предметов, имеющие соответствующую подготовку по определенному виду спорта и компетентные в вопросах методики организации и проведения спортивных занятий с детьми.

Занятия в кружке или секции -- это:

- - **смена вида деятельности.** Если вы посещаете спортивную секцию, то умственная активность здесь сменяется физической.

- - **смена стиля общения.** Как правило, в кружках или секциях царит более неформальная обстановка, чем в колледже на занятиях. Не предъявляется столь жестких требований к дисциплине.

- - **смена круга общения.** Такие занятия, как правило, проходят в более малочисленных, нежели среднестатистическая группа. Для занятий обычно отводится отдельное помещение.

- - **смена обстановки.**

Занятия в кружке, секции -- это **способ организации досуга ребенка.**

Занятия в кружке, секции -- это **общение.**

Занятия в кружке, секции способствуют **формированию ответственности, самостоятельности.**

Занятия в кружке, секции способствуют развитию способностей. Здесь возможно несколько вариантов:

Занятия в кружке, секции способствуют **повышению самооценки.**

### **Методы спортивной тренировки**

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

*К словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

*К наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
- 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

*К методам строго регламентированного упражнения* относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют *методы разучивания упражнений и целом* (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении

целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении *целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов* большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облетающие освоение двигательных действий.

Среди *методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств*, выделяют две основные группы методов -- непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

*Непрерывные методы тренировки*, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. В качестве примера можно привести греблю на дистанциях 5000 и 10000 м с постоянной и переменной скоростью, бег на дистанциях 5000 и 10000 м, как с равномерной, так и с переменной интенсивностью. Указанные упражнения будут способствовать, как правило, повышению аэробной производительности спортсменов, развитию их выносливости к длительной работе, повышению ее экономичности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей

упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Например, при пробегании на коньках дистанции 8000 м (20 кругов по 400 м) один круг проходится с результатом 45 с, следующий -- свободно, с произвольной скоростью. Такая тренировочная работа будет способствовать воспитанию специальной выносливости, становлению соревновательной техники. Прогрессирующий вариант нагрузки связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, а нисходящий -- с ее снижением. Так, проплавание дистанции 500 м (первый стометровый отрезок проплывается за 64 с, а каждый последующий -- на 2 с быстрее, т.е. за 62, 60, 58 и 56 с) является примером применения прогрессирующего варианта. Примером нисходящего варианта является пробегание на лыжах 20 км (4 круга по 5 км) с результатами соответственно 20, 21, 22 к 23 мин.

Широко применяются в спортивной практике и *интервальные методы тренировки* (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов. В качестве примеров можно привести типичные серии, направленные на совершенствование специальной выносливости: 10 x400; 10 x 1000 м -- в беге и беге на коньках, в гребле. Примером варьирующего варианта могут служить серии для совершенствования спринтерских качеств в беге: 3x60 м с максимальной скоростью, отдых -- 3-5 мин, 30 м -- с ходу с максимальной скоростью, медленный бег -- 200 м. Примером прогрессирующего варианта являются комплексы, предполагающие последовательное прохождение отрезков возрастающей длины (пробегание серии 400 м + 800 м + 1200 м + 2000 м) либо стандартной длины при возрастающей скорости (шестикратное проплавание дистанции 200 м с результатами -- 2 мин 14 с; 2 мин 12 с; 2 мин 10 с; 2 мин 08 с; 2 мин 06 с; 2 мин 04 с). Нисходящий вариант предполагает обратное сочетание: последовательное выполнение упражнений уменьшающейся длины или выполнение

упражнений одной и той же продолжительности с последовательным уменьшением их интенсивности.

В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну или несколько серий.

В режимах непрерывной и интервальной работы на спортивной, тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

*Игровой метод* используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

*Игровой метод* чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Следует отметить, что все вышеперечисленные методы спортивной тренировки применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки.

### **Дозирование физических нагрузок**

Дозировать нагрузки - значит делить их на пропорции, определяя размеры однократного многократного использования. Показателями величины нагрузки при выполнении отдельных упражнений служат длительность и интенсивность работы.

Физиологическими показателями нагрузок, которые могут быть использованы учителем в практике работы, являются частота сердцебиения у учащихся, их объективные ощущения трудностей в работе и внешние проявления реакций на нагрузку.

### **Относительно выбора нагрузок необходимо отметить следующее:**

- 1. Тренирующее воздействие нагрузки должно быть пропорционально ее интенсивности и длительности.
- 2. Чтобы повышать физическую работоспособность обучающихся, надо увеличивать нагрузку от занятия к занятию. Если этого не делать, работоспособность будет оставаться на прежнем уровне или даже постепенно снижаться.
- 3. При занятиях с обучающимися рекомендуется повышать объем нагрузки сначала за счет длительности, а затем за счет интенсивности.
- 4. В серии занятий можно повышать нагрузки постепенно, ступенчато или волнообразно.
- 5. Суммарная нагрузка серии упражнений должна соответствовать способностям детей к адаптации. Слабые нагрузки малоэффективны, чрезмерные же вредны, поэтому надо искать оптимальный уровень, постепенно наблюдая за реакцией школьников.

## **Самостоятельная работа № 23. «Средства и методы развития выносливости»**

Цель: Изучение средств и методов развития выносливости, гибкости, ловкости. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Воспитать физически и морально-волевые качества у занимающихся физкультурой.

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 –ОК 09.

### **Методические указания**

Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают общую и специальную выносливость.

*Общая выносливость* - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью.

*Специальная выносливость* - способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Для развития выносливости применяются различные *методы*.

- равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма. Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);

- переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

- интервальный метод (дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба).

Средствами воспитания выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах).

### **Средства и методы развития гибкости**

Гибкость - подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Различают две формы проявления гибкости:

- активную, величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям;

- пассивную, максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил (партнер, отягощение).

Одним из наиболее принятых методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях.

Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.

Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений.

### **Средства и методы развития ловкости**

Ловкость - это способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать достаточно полное восстановление организма.

Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения сидя);

- зеркальное выполнение упражнений;
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнений (уменьшение размеров поля).

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т.д.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. п.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные - социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество. Например, нельзя судить о выносливости как о физическом качестве человека, если он способен длительно поддерживать скорость бега только на дистанции 800 м. Говорить о выносливости можно лишь тогда, когда совокупность физических способностей обеспечивает длительное поддержание работы при всем многообразии двигательных режимов ее выполнения. Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и

педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

**Задание: подготовить реферат по заданной теме**

Реферат должен быть оформлен согласно рекомендациям прописанным в Самостоятельной работе №1

*Требования к реферату:*

- объем 5--7 печатных листов;
- обязательно наличие титульного листа с названием темы, учебного заведения, автора (ФИО), группа.

Работа над рефератом предполагает самостоятельный поиск информации по выбранной теме. Обучающимся, (курсантам, студентам) для составления реферата рекомендуется использовать не менее 3-х источников информации. В поиске использованной литературы следует приводить ту литературу, которую обучающийся изучал сам.

С информацией из рефератов обучающийся выступают на занятиях, принимают активное участие в отстаивании той или иной нравственной позиции.

## Самостоятельная работа № 24. Судейство соревнований по легкой атлетике

Цель: Изучение основ судейства по легкой атлетике

Выполнение самостоятельной работы способствует формированию у обучающихся следующих элементов компетенций ОК 01 – ОК 09.

### Методические указания:

Изучение основ судейства по легкой атлетике рассмотрим на примере деятельности судейской коллегии по легкой атлетике.

Коллегия судей соответствующей федерации для проведения соревнований назначает *главную судейскую коллегию* (ГСК), которая состоит из главного судьи, главного секретаря, их заместителей и помощников (в зависимости от ранга соревнований). Работа ГСК делится на три этапа: предварительный, соревновательный и заключительный.

В судейскую коллегию полного состава входят как минимум **1 главный судья и 4 старших судьи**. Кроме того, в зависимости от вида в судейскую коллегию входят:

- 4 судьи на дорожке;
- 3 судьи хронометриста;
- стартер;
- помощник стартера;
- отвечающий за возвращение участников при нарушении ими правил старта;
- следящий за порядком на старте;
- счетчик кругов;
- секретарь судейской коллегии;
- судьи на финише;
- судьи на дистанции;
- судья по измерению скорости ветра в беге на короткие дистанции и прыжках.

Главный судья отвечает за соблюдение правил соревнований и принимает решения по всем техническим вопросам, могущим возникнуть в ходе соревнования (например, разногласия об очередности занятых мест он разрешает в соответствии с отчетом старшего судьи на финише, старшего судьи-хронометриста и показаний фотофиниша).

Во всех соревнованиях, во время которых результаты фиксируются по высоте и длине, старшие судьи обязаны измерять каждую попытку, выполненную в соответствии с правилами, и заносить результаты в протокол.

В прыжках в высоту и с шестом надлежит измерять высоту, на которую устанавливается планка. Каждому участнику предоставляется на каждой высоте только 3 попытки. По окончании соревнования по виду определяется очередность мест, занятых всеми участниками, а результаты заносятся в протокол.

### **Предварительный этап.**

Проверяется место предстоящих соревнований, дает указания по устранению недостатков.

Для проведения соревнований составляются судейские бригады:

беговая бригада,

бригада судей по прыжкам,

бригада судей по метаниям,

бригада судей по стилю,

бригада судей по дистанции,

бригада судей по награждению и торжественным процедурам, и тд.

*Беговая бригада* состоит из стартеров, хронометристов и финишной группы. Стартеры (2 — 4 чел.) дают старт участникам забегов, определяют правильность его выполнения. Судьи-хронометристы (6—10 чел.) определяют время прохождения дистанции каждого участника. Финишная группа (6 — 9 чел.) определяет порядок прихода участников на финише, метраж между участниками, для коррекции временных результатов (в спринте). Секретарь на финише записывает результаты в протокол соревнований и передает его в секретариат. Ответственным в этой бригаде является старший судья на финише.

*Бригада судей по прыжкам* (3 — 6 чел.) может состоять из 1 — 2 бригады или организовываться на каждый вид прыжка. Старший судья определяет правильность выполнения прыжка, судьи-измерители измеряют результат или устанавливают планку. Секретарь ведет протокол соревнований и передает его в секретариат.

*Бригада судей по метаниям* (3 — 7 чел.) может состоять из 1 — 2 бригады или организовываться по всем видам метаний. Старший судья следит за правильностью выполнения метаний, безопасностью при метаниях. Судьи-измерители измеряют результаты. Секретарь ведет протокол и передает его в секретариат.

*Бригада судей по стилю* создается при проведении соревнований по спортивной ходьбе и наблюдает за техникой спортивной ходьбы.

*Бригада судей на дистанции* следит за правильным преодолением дистанции и препятствий участниками соревнований, особенно на виражах, когда бег выполняется по отдельным дорожкам; следит за правильностью передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.

*Бригада судей по награждению и торжественным процедурам* организует награждение победителей и призеров соревнований, парад открытия и закрытия соревнований.

**Соревновательный этап.** Главный судья следит за ходом соревнований, чтобы не было задержек по времени; может перенести время начала соревнований; рассматривает все спорные вопросы, которые не смогли решить на месте старшие судьи; оценивает работу судейских бригад; проводит после каждого дня соревнований совещание судейской коллегии совместно с представителями команд и утверждает результаты соревнований.

**Заключительный этап.** Главный судья проводит итоговое совещание с судейской коллегией совместно с представителями команд, где окончательно утверждаются результаты соревнований; составляет отчет о соревновании, где указывается число участников, квалификация участников, занятые места командами, победители и призеры соревнований; оценивает работу судейских бригад и главной судейской коллегии.

*Судья на финише* определяет приход участников по пересечению ими линии финиша, определяет метраж между первым и вторым, вторым и третьим и т.д. в спринтерском беге. Старший судья записывает все сведения в «финишку», корректирует показания секундомеров на основании метража и передает ее секретарю.

*Судья-хронометрист* включает секундомер по команде стартера (реакция на огонь или дым патрона, отмахку флажка) и выключает его при касании участником створа финиша любой частью тела, сообщает результат старшему судье, который его записывает. После команды старшего судьи «Секундомеры — на ноль!» сбрасывает показания секундомера. Показания секундомеров передаются секретарю. Время первого участника фиксируется тремя секундомерами, остальных — по одному секундомеру; в мно-гоборьях время каждого участника фиксируется тремя секундомерами. Окончательный результат определяется следующим образом: отбрасываются лучшее и худшее показания секундомера, берется время среднего секундомера (например, 10,5 с; 10,7 с и 10,8 с, берется время 10,7 с).

*Секретарь на финише* сначала записывает приход участников забега, а затем напротив каждого из них фиксирует время секундомера. Время первого участника обязательно записывается по трем секундомерам, выделяя окончательный результат.

*Стартер* должен следить за тем, чтобы никто из участников не стартовал раньше или во время сигнала к старту. При нарушении этих правил он или его помощник должен вернуть участников к месту старта.

*Судьи на видах «прыжки в длину» и «тройной прыжок»* дают разрешение на выполнение попытки, следят за временем, данным на попытку, за заступом участника, определяют ближнюю точку приземления, измеряют результат. При успешной попытке поднимается белый флаг и замеряется результат, при заступе поднимается красный флаг, попытка не засчитывается. Секретарь записывает результат каждого участника или делает прочерк при неудачной попытке.

*Судьи на видах «прыжки в высоту» и «прыжки с шестом»* устанавливают начальную и последующие высоты, дают разрешение на выполнение попытки, следят за временем, данным на попытку, определяют правильность преодоления высоты. При удачной попытке поднимается белый флаг, при неудачной — красный. Секретарь ведет протокол соревнований, вызывает участников на очередную попытку, отмечает в протоколе удачные — знаком «о» и неудачные — «х» попытки, пропущенные высоты или попытки отмечаются прочерком.

*Судьи на виде «метания»* следят за техникой безопасности; правильностью выполнения попытки; за временем, отведенным на попытку; измеряют результат при удачной попытке; возвращают снаряды. Судьи в поле дают команду для выполнения попытки, после чего старший судья разрешает участнику выполнять метание. Секретарь вызывает участников на очередную попытку, записывает результаты в протокол, при неудачной попытке ставит прочерк.

Как происходит определение участников финальных соревнований на видах «прыжки в длину», «тройной прыжок» и «метания». В финал выходят восемь участников, показавших лучшие результаты. Они имеют право на выполнение еще трех финальных попыток. Если два или несколько участников показали одинаковые результаты, независимо в какой попытке, то рассматривается второй по величине результат каждого участника и по нему распределяются места. При равенстве второго результата рассматривают третий результат. Если все три результата равны, то в финал выходят все участники с одинаковыми результатами (9, 10 человек). Победитель определяется по лучшему результату из всех шести попыток.

В беговых видах, где соревнования проводятся в несколько кругов, участники, показавшие одинаковые результаты, имеют право на перебежку (если позволяет регламент соревнований) или среди них проводится жеребьевка для выхода в следующий круг, или, если есть возможность, в следующий круг допускаются все участники с одинаковым результатом. Места в беговых видах распределяются по результатам финальных забегов, места среди участников, не попавших в финал, — по результатам предварительных забегов. В нескольких финальных забегах места распределяются по показаниям секундомеров (например, забеги на 800 м проводятся в один круг, все забеги финальные).

### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА** **Для студентов**

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021
2. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : КноРус, 2019
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.:КНОРУС, 2017
4. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Текст] : учебник для сред. проф. образования / В.С.Кузнецов. - 2-е изд. - М. : КНОРУС, 2017

1. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : КноРус, 2019ЭБС КНОРУС

### **Для преподавателей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 №413».

5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з)

6. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 №06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru>
2. ЭБС «ЮРАЙТ», <https://www.biblio-online.ru>
3. ЭБС «Академия», <https://www.academia-moscow.ru>
4. Издательство «Лань», <https://e.lanbook.com>
5. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», <https://www.biblioclub.ru>

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).