



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»
«УДАЧНИНСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ ФИЛИАЛ»**

**РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
на заседании МО филиала «Удачинский»
ГАПОУ РС(Я) «МРТК»
Протокол №34
от «19» _05_ 2021 г.**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
Организация практической работы студентов по дисциплине
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Удачный, 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	2
ВВЕДЕНИЕ	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ПЕРЕЧЕНЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	5
ПРИЛОЖЕНИЯ	32
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	38

ВВЕДЕНИЕ

Одной из первоочередных проблем прогрессивного человечества является формирование гармоничной личности, обладающей высоким уровнем развития духовных, интеллектуальных и физических способностей. Особую актуальность данная проблема приобретает в условиях современных тенденций изменения общества. Из многих важных задач на первое место по значимости выдвигается здоровье учащихся и молодежи. Фактор здоровья подрастающего поколения во многом лимитируется содержанием и качеством организации процесса физического воспитания в школе, ориентированного на новые цели, которые ставит перед ним современное гражданское общество.

В соответствии с Государственными образовательными стандартами отрасль «Физическая культура и здоровье» представлена предметами: «ФК.00 Физическая культура», «Физическая культура», «Допризывная и медико-санитарная подготовка», «Основы безопасности жизнедеятельности».

Предмет «ФК.00 Физическая культура» решает проблему формирования здоровья, которое включает в себя физическое, духовное и социальное благополучие.

Целью предмета «ФК.00 Физическая культура» в общеобразовательной организации является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование умений саморегуляции средствами физической культуры, а также формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Для достижения цели в процессе преподавания реализуются следующие задачи:

- Оздоровительные:
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- формирование способности организма адаптироваться к окружающей среде;
- содействие укреплению здоровья обучающихся, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, миопии и других заболеваний;
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни.
- Образовательные:
- овладение физкультурными знаниями, необходимыми для организованных и самостоятельных занятий;
- освоение духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения (олимпийское образование);
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
 - Воспитательные:
 - формирование патриотического самосознания;
 - воспитание положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, взаимовыручка, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
 - формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; реализация принципа гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
 - формирование мотивационных установок на физическое и духовное самосовершенствование;
 - профилактика асоциального поведения средствами физической культуры.
 - Развивающие:
 - развитие кондиционных и координационных качеств;
 - развитие творческих способностей;
 - развитие мировосприятия;
 - развитие мыслительных способностей, через интеграционные процессы образования.
 - Прикладные:
 - обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
 - освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий.
- Все задачи предмета являются равнозначными.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации для организации практической работы по дисциплине ФК.00 Физическая культура предназначены для студентов I, II курсов по профессиям СПО.

Задачами методических рекомендаций для обучающихся по выполнению практических работ являются:

- содействие воспитанию морально-волевых качеств, самостоятельности;
- целеустремлённости;
- воспитание нравственного становления и формирования гармоничной личности;
- улучшение физического состояния обучающихся:
- способствовать укреплению здоровья и поддержанию работоспособности в учебной деятельности.

Использование данных методических рекомендаций облегчает индивидуальный подход к обучающимся, повышается уровень стимуляции интереса к физическим практическим занятиям, ускоряются темпы, обучения двигательным навыкам, повышается прочность их усвоения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения дисциплины является овладение обещающимися **общими компетенциями**, включающимися в себя способность:

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК.3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК.6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК.7 Использовать воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Методические рекомендации по учебной дисциплине «ФК.00 Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации предназначены для студентов колледжа, изучающих учебную дисциплину «ФК.00 Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов два часа в неделю.

Оценки за выполнение практических упражнений выставляются по пятибалльной системе. Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине «ФК.00 Физическая культура» и выставляются в журнале теоретического обучения.

Перечень и содержание практических занятий по физической культуре

Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.

Тема 1.1. Социально - биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни.

Практическая работа № 1. Социально - биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни.

Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание физического и психического здоровья. Здоровье является важнейшей ценностью человека. Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья:

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Слагаемые здорового образа жизни – это: гигиена, правильный режим дня, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима

двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

Соблюдение режима дня – залог здоровья и нормальной работы всех систем организма. Режим дня приучает к организованности и дисциплине.

Если ежедневно заниматься умственным или физическим трудом в одни и те же часы, организм как бы «подводится» к повышенной работоспособности именно в эти часы нагрузок. Здоровый образ жизни включает все известные формы занятий физической культуры: урочные, внеурочные.

Урок – основная форма учебных занятий в физическом воспитании. На уроках физической культуры упражнения могут быть различного типа. Различают: учебный урок (преобладает обучение новым физическим упражнениям); тренировочный урок (преобладают упражнения, направленные на совершенствование усвоенных двигательных умений и развитие двигательных качеств); учебно-тренировочный и контрольный (проверка усвоенных знаний, умений, навыков, уровня развития двигательных качеств).

Из разнообразных внеурочных форм физических упражнений в практике физического воспитания наиболее широко используются самостоятельные занятия, состязания, экскурсии и походы, массовые подвижные игры.

Чтобы повысить результаты тренировок, нужно соблюдать правила гигиены. Занятия должны проводиться систематически, физическая нагрузка увеличиваться постепенно. Спортивная одежда и обувь должны также отвечать гигиеническим правилам. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижения человека жизненного успеха. Дисциплина «ФК.00 Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.

Физическая культура – это часть общей культуры общества. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения. В понятие физической культуры входят общественная и личная гигиена быта и труда, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание.

В настоящее время физкультурное движение охватывает в той или иной мере всех людей и имеет непосредственную связь с общей культурой общества. На занятиях физической культурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но воспитывают нравственные и волевые качества. Возникающие во время тренировок и соревнований ситуации закаляют характер спортсменов, учат их правильному отношению к окружающим.

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Социально-биологические основы физической культуры.

Анатомо - морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной физической нагрузке. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельности и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность

организма. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Характеристика изменений, происходящих в организме под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

Вопрос о поддержании репродуктивной функции человека средствами физической культуры на первый взгляд кажется наивным и несколько некорректным, как бы ещё и нескромным. Но это только на первый взгляд, а на самом деле вопрос достаточно серьёзный. Стоит только на минуту задуматься над очень простой ситуацией: возможно ли повлиять на собственную наследственность, и если да, то каким образом и при помощи чего? Характер наследования таких признаков, как вес, рост, уровень артериального давления, устойчивость или предрасположенность к различным заболеваниям, определяется сложным взаимодействием генов. В то же время в значительной степени развитие указанных признаков зависит от влияния и воздействия окружающей среды. Человек, предрасположенный к худощавости, в случае избыточного питания может повлиять на свою наследственность и сделать организм предрасположенным к полноте.

Проявление наследственности до возраста, когда человек начинает осознавать самого себя, протекает как бы автоматически, полностью под влиянием окружающей среды, которую обеспечивают родители. С момента осознания себя человек приобретает способность оказывать воздействие на ход собственного развития, умственную и двигательную деятельность. Наследственность человека невозможно рассматривать отдельно от целостности его физической сущности, поэтому использование средств физической культуры в той или иной мере, несомненно, оказывает влияние на поддержание репродуктивной функции человека. Вопрос состоит лишь в том, как определить достаточность использования средств физической культуры, чтобы не нанести вреда.

Вспомним основные средства физической культуры. Это гигиена, физические упражнения, закаливающие процедуры. Необходимо помнить, что гигиена – не только залог здоровья и бодрости, а ещё и необходимое условие предупреждения травм, получения от каждого тренировочного занятия максимальной пользы.

Личная гигиена – это уход за кожей, гигиена одежды, обуви и другие составляющие повседневного быта. Уход за кожей имеет большое значение для сохранения здоровья. Кожа – не только орган осязания, она защищает тело от внешних вредных воздействий, играет важную роль в терморегуляции организма, в процессе дыхания. Для эффективного выполнения кожей вышеперечисленных функций необходимо её содержать в чистоте и хорошо за ней ухаживать: регулярно мыть тело горячей водой с мылом, ежедневно обтирать его прохладной водой с последующим растиранием кожи полотенцем. Лицо, шею, руки следует мыть не реже двух раз в день – утром и вечером. Умываться утром лучше холодной водой, она придаёт бодрость, способствует закаливанию. Особенно тщательным должен быть уход за кожей при занятиях физическими упражнениями.

Когда занятия физическими упражнениями построены разумно, нагрузки увеличиваются постепенно, интервалы отдыха обеспечивают нормальное и своевременное восстановление сил и энергии, то они не могут быть причиной возникновения болезней и травм. Только при неправильном режиме и методике тренировки, использовании чрезмерных нагрузок, тренировок в болезненном состоянии или других нарушениях режима (сочетания больших физических и умственных напряжений, употребление алкоголя и наркотиков, нарушение сна, режима питания и т. д.) могут возникнуть различные нарушения, сопровождающиеся снижением работоспособности, ухудшением состояния здоровья, что отрицательно сказывается и на репродуктивной функции человека.

Практические занятия:

1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.
4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушения осанки, в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.
9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом). Двигательная активность – это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого-либо периода времени, составляет объём двигательной активности. Учёные установили: если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия — недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности.

Важное значение для полноценной жизни имеет определённый распорядок дня (режим дня): правильное чередование трудовой деятельности с физическими упражнениями, с играми, при условии регулярного питания и отдыха. Соблюдение рационального режима дня способствует повышению физической и умственной работоспособности. А происходит это потому, что при соблюдении распорядка дня вырабатывается определённый ритм функционирования организма, благодаря чему у человека возрастает способность выполнять различные виды деятельности с наибольшей эффективностью. При составлении суточного режима необходимо учитывать условия

жизни человека и его индивидуальные особенности. По этим причинам нецелесообразно устанавливать единый для всех суточный режим. Однако основные составляющие распорядка дня должны быть едиными. Они перечислены вначале. Режим дня для школьников устанавливается с учётом возраста, их индивидуальных особенностей, а также условий, в которых они учатся и живут. Соблюдение режима дня постоянно оказывает большое воспитательное значение.

Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма и тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний. Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма. Большое значение в ведении здорового образа жизни имеют семейные традиции. Если же этого в семье нет, то человек сам должен позаботиться о своём здоровье и вовлечь в занятия физическими упражнениями своих близких.

Утренняя гимнастика (зарядка) выполняется ежедневно в домашних условиях при открытой форточке или на свежем воздухе. Утренняя гимнастика воспитывает привычку к занятиям физическими упражнениями. Она состоит из упражнений, которые можно выполнять без специальных предметов либо с предметами (скакалками, гантелями, резиновыми бинтами, эспандерами). Примерная продолжительность занятий составляет 10-15 минут. После утренней гимнастики необходимо принять душ. Комплексы упражнений нужно регулярно менять. При этом следует постепенно повышать нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп выполнения. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, а не усталость. Примерная продолжительность использования одного и того же комплекса 12-15 дней.

Комплекс упражнений без предмета

1. И. п. – основная стойка. 1. Левая рука вперёд-вверх. Правая начал-правая нога на носок.
2. И. п. То же другой рукой. Повторить 4-6 раз.
2. И. п. – ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. 2-3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. – упор лёжа на животе. Захватить руками голень. 3. Прогнуться. 4. И. п. Повторить 6-7 раз.
4. И. п. – упор лёжа. Толчком ног принять упор стоя согнувшись. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.
5. И. п. – упор лёжа боком (для девушек); упор лёжа кисти вместе (для юношей). 1. Согнуть руки. 2. И. п. Повторить 4-5 раз.
6. И. п. – выпад левой ногой вперёд, руки в стороны. 1-2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперёд, ладони книзу. Махом правой ноги коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу. 4. И. п. Повторить 5-7 раз.
7. И. п. - упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуть). 2-3. Развести в стороны. 4. И. п. Повторить 4-6 раз.
8. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бёдрами. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

9. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперёд. 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3-5 раз.
10. И. п. – основная стойка. 1. Выпад левой ногой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И. п. То же с правой ноги. Повторить 7-8 раз.
11. И. п. – основная стойка. 1-3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5-8. Ходьба на месте. Повторить 4-6 раз.

Гибкость - способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется гибкостью.

Гибкость у детей интенсивно увеличивается в возрасте 6-11 лет, причём показатели гибкости у мальчиков ниже, чем у девочек. При систематических занятиях можно добиться хороших результатов в развитии этого качества и в 12-15 лет. Различают активную и пассивную гибкость. Пассивная гибкость – способность достигать наибольшей амплитуды движений под воздействием внешних сил (при помощи партнёра и т. п.). Гибкость активная – способность достигать необходимой амплитуды движений за счёт напряжения соответствующих собственных мышц.

Проявление гибкости зависит от эластичности связок и мышц, а также от температуры окружающей среды. К упражнениям для развития гибкости можно приступить только после того, как все мышцы хорошо разогрелись. Чем теплее воздух в помещении или погода на улице, тем меньше затрачивается времени на разминку. Гибкость существенно снижается под влиянием утомления.

Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперёд, в стороны. Все эти упражнения выполняются с захватом (самопринудительно) или с партнёром. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д., размах движений надо увеличивать постепенно. При появлении болезненных ощущений в мышцах упражнение следует прекратить.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

Для развития гибкости рук и плеч: 1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперёд, влево, вправо, поворачивая ладони вперёд. 2. Наклоны вперёд, руки на спинке стула. Пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук. 3. В упоре лёжа пружинистые сгибания ног, в результате чего руки отводятся назад.

Для гибкости мышц туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперёд, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперёд, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лёжа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.

Для гибкости мышц ног: 1. Стоя на левой, подтянуть руками правую согнутую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть её назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперёд, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упражнение повторяется по 8-16 раз, а весь комплекс 2-3 раза с отдыхом до одной минуты.

Двигательно-координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

К числу координационных способностей, развитию которых следует уделять особое внимание в подростковом возрасте, можно отнести способности к быстрой перестройке и согласования двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярную устойчивость. В ходе урочных, внеурочных и самостоятельных занятий необходимо совершенствовать ещё и такие координационные способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию.

Для оценивания уровня развития координации применяются следующие тесты:

- варианты челночного бега (3 x 10 м и 4 x 10 м из и. п. лицом и спиной вперед, а также разница во времени выполнения между ними; в первом случае оценивается абсолютный показатель КС (координационных способностей) применительно к бегу, во втором – относительный;
- разность между высотой подскока, стоя на возвышении, например, на скамеечке высотой 50 см и шириной 20 см, и на полу;
- метание предметов (например, теннисных мячей из и. п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность – определяется КС к баллистическим движениям с акцентом на силу и дальность метания.

Для оценивания уровня развития координации существуют и другие тесты (упражнения).

Раздел 2.

Развитие и совершенствование основных жизненно - важных физических и профессиональных качеств (Основы физической подготовки)

Тема 2.1. Легкая атлетика

Практическая работа № 2. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.

Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.

Практические занятия.

Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три). Различные виды ходьбы Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, в том числе в парах. Спортивно-подвижные игры

Почти с рождения человек начинает знакомиться с играми. Играя в подвижные игры, можно соревноваться в беге, прыжках, но, в отличие от спортивных игр, подвижные игры не требуют специальной подготовки, для них нет единых правил. Одни и те же игры могут проводиться в разных условиях с большим или меньшим числом участников. Среди

игр, в которые играют сегодня дети и подростки, есть и те игры, в которые играли ещё мамы и папы и даже бабушки и дедушки: «Салочки», «Лапта», «Третий лишний» и др.

Подвижные игры помогают человеку совершенствоваться в беге, прыжках, метком и далёком метании, а также стать более ловким и сильным, быстрым и сообразительным. Подвижные игры нетрудно организовать во дворе, на даче, у реки, так как они не требуют специально оборудованных площадок и дорогостоящего инвентаря. Можно использовать для игры повязки, флажки, кегли, мелкие камешки, мячи, еловые шишки, скакалки.

Любую игру следует объяснять по схеме: название и правила игры; роли играющих и их расположение на площадке; ход игры; цель игры (кто будет назван победителем). Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы игроков. Для проведения лучше всего подобрать такую игру, которую хорошо знаешь сам: её легче объяснить и легче судить.

Обычно выделяют пять видов физических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Для того чтобы судить о различии между скоростными и силовыми качествами человека, рассмотрим их подробнее.

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется силой. Двумя способами оценивают силовые возможности человека. Первый способ основан на использовании специальных измерительных приборов – динамометров. Второй заключается в выполнении специальных контрольных заданий на силу: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания со штангой и т. д. Для развития силы надо правильно подбирать величины дополнительного сопротивления (отягощения). Его рассчитывают в зависимости от конкретных задач силовой тренировки. Вначале определяют максимальные силовые возможности, а затем в соответствии с конкретной задачей определяют вес дополнительного отягощения. Величины таких отягощений выражаются в процентах к максимальным показателям силы занимающихся. Выполнение упражнений с индивидуально дозированной нагрузкой позволяет даже самым слабым занимающимся наглядно видеть свои успехи. На начальном этапе силовой тренировки рекомендуется использовать метод непродельных отягощений.

Способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называется быстротой. Быстрота проявляется через скоростные способности, которые выражаются в элементарных и комплексных формах. К элементарным формам относятся быстрота движений реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Комплексные формы проявляются во всех спортивных движениях. Это быстрота бега, движений волейболиста, футболиста и т. д. В процессе занятий необходимо развивать все формы проявления быстроты. Так, для совершенствования времени реакции можно использовать подвижные игры с внезапной остановкой, бег из различных исходных положений по внезапному сигналу. Рекомендуется менять длительность пауз между предварительной и исполнительной командами при выполнении стартов из различных исходных положений. Для поддержания высокого темпа движений большое значение имеет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы, для чего используется повторное выполнение движений с возможно большей частотой, без излишнего напряжения. Чтобы выполнять эти движения технически правильно надо предварительно хорошо их разучить. Выполнять упражнения, развивающие быстроту, можно не более 6-10 с, отдых после выполнения упражнений должен составлять 20-25 с.

Большое количество повторений надо делить на серии. Отдых между сериями должен составлять 2-3 мин.

Практическая работа № 3. Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника метания гранаты. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

Практические занятия по легкой атлетике.

Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта. Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона. Обучение, закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги» Развитие физических качеств:

- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки

Длина и частота шагов – компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый – длина ног, а второй – скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий – вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

План по развитию скорости бега

Вводная и подготовительная части

1. Бег в медленном темпе – 6 – 8 мин.
2. Бег с преодолением различных препятствий – 3-5 мин.
3. Упражнения в движении:
 - а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) – 10-20 м;
 - б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд – 15-20 м;
 - г) подскоки на левой ноге с продвижением вперёд – 15-25 м.
4. Специальные беговые упражнения:
 - а) бег с высоким подниманием бедра;
 - б) семенящий бег;
 - в) прыжкообразный бег (2 серии по 15 м с переходом на бег с

ускорением по 15-20 м).

5. Упражнения на гибкость и растягивание.

Основная часть

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).
2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).
3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).
4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).
5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6-8 м. Цель – круг, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).
6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6-8 раз).

2. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть 1-2 мин. И снова повторить.

Заключительная часть

1. Бег в медленном темпе – 3-5 мин.
2. Упражнения на расслабление.

Техника выполнения упражнений.

Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных достижений, выделяют следующие группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, прыжки, метания и др.). Характерная особенность этих видов – кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить спортсмену возможность в процессе решения двигательной задачи развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, при полноценном использовании внутренних и внешних сил, действующих на его тело.
2. Виды с преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.). Техника направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий.
3. Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе (спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках и др.). Техника здесь приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивного достижения. Физическая подготовка тут играет подсобную роль и служит лишь для совершенствования техники движений.
4. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера) при переменных условиях двигательной деятельности (баскетбол, футбол, волейбол и др.). Техника призвана решать ряд следующих сложных задач: повышение эффективности использования максимальных усилий, экономизации рабочих усилий, повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы.

Условно различают три этапа в построении процесса освоения двигательного действия:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью первого этапа освоения двигательного действия является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, второго – довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а третьего – обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

Подготовительные упражнения по легкой атлетике

Гимнастические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечнососудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетического упражнения решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека.

Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения.

Независимо от типа урока принято различать: вводную; подготовительную; основную; заключительную части.

В вводную часть входит построение, организация внимания учащихся, проверка присутствующих, сообщение главных задач урока (2-3).

Подготовительная часть урока призвана подвести учащихся к решению основных задач урока. С этой целью проводится медленный бег и общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

В основной части приобретаются и совершенствуются умения и навыки. Задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов урока, задание на дом.

Упражнения в подготовительной части урока должны подбираться с таким учетом, чтобы повысить общую работоспособность организма и подготовить его к выполнению конкретной специфической работы в основной части.

Например: Если в основной части урока предстоит прыгать в высоту с разбега, то в подготовительной части надо ввести упражнения на гибкость (различные наклоны, махи и др.), а также прыжковые упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Разминка по легкой атлетике.

1. Легкий бег 5-10 мин. ЧСС 120-150 уд./мин.

2. Упр. на гибкость 10 мин.

- Рывки руками (одна внизу, другая сверху).
- рывки руками перед грудью, с поворотом на 90 град. рывк руками в сторону.
- вращения в тазобедренном суставе (по очереди в обе стороны).
- наклоны к левой ноге, между ног вниз, к правой ноге, выпрямиться.
- покачивания в выпаде (в полушпагате).
- махи ногой вперед вверх и назад вверх (по очереди).
- упор руками в стену, напряжение и расслабление икроножных мышц.
- вращения в разных плоскостях в голеностопном суставе (по очереди каждой ногой).

3. Специальные упражнения бегуна. (25 - 50 м). Отдых шагом назад.

- бег с высоким подниманием бедра.
 - с захлестыванием голени,
 - "колесо" (объединить 1 и 2 упр.).
 - прыжки на 2-х ногах вверх и с выносом бедра одной ноги (со сменой ног).
 - прыжки в шаге с ноги на ногу.
 - легкой ускорение с нарастанием и постепенным затуханием скорости.
 - отдых 5 мин.
- Всего разминка 25 - 30 мин.

Специальные беговые упражнения по легкой атлетике (СБУ)

Специальные беговые упражнения – это упражнения, направленные на развитие силы, мощности и координации всех мышц ног, а в первую очередь тех, которые получают основную нагрузку при беге.

СБУ предназначены для повышения частоты шагов при беге, силы отталкивания каждого шага, техники выполнения движений.

Дополнительная польза СБУ в том, что в интенсивных движениях, как и при беге, участвует практически вся мускулатура, при этом повышается координация движений, мощность всего тела.

Как результат спортсмен, выполняющий кроме беговых нагрузок ещё и СБУ, сможет на такой же дистанции как ранее, потратив меньше сил, пробежать быстрее.

Виды СБУ

Существует очень много вариантов СБУ. Предлагаю ознакомиться и применять самые распространённые в легкоатлетических клубах, и самые обсуждаемые на легкоатлетических форумах в интернете.

Виды СБУ:

- Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.
- Бег с захлестом голени. Голень захлестываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.
- Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд другим плечом.
- Многоскок (Олений бег). Делаете прыжки поочередно каждой ногой с акцентом вперёд. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше. Это немного похоже на то, как «летит» олень.
- Бег спиной. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.
- Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперёд, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.
- Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперёд. Получится своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.
- Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперёд, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же присядайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжёлое упражнение. Которое развивает мощность ног и всего тела.

Для начала необходимо подготовиться к выполнению СБУ. Поскольку это очень активные, интенсивные движения с высокой амплитудой, необходимо хорошенько

размять и растянуть связки и суставы ног. В этом случае риск получить ненужную травму будет сведён к минимуму.

В начале, выполните небольшую пробежку трусцой 1-2 километра, чтобы хорошо разогреться. После этого тщательно разомнитесь, растянитесь и только после этого приступайте к выполнению СБУ. Подберите участок ровной поверхности (бровка газона на стадионе, грунтовая дорожка в парке или поле) около 50 метров. Ровная поверхность опять-таки исключит возможность травмы. Желательно на асфальте СБУ не выполнять. Асфальт, бетон - жёсткие поверхности. СБУ в большинстве своём – прыжковые или полупрыжковые движения и на суставы будет большая нагрузка.

Сами движения выполняйте неторопливо, главный акцент делая на максимальную амплитуду движения. Выполняйте каждое упражнение сериями по 3-4 раза. Подберите для одной тренировки 3-4 упражнения и выполните, после каждой пробежки пробежавшись на начало дорожки трусцой. Все СБУ, описанные здесь за один выполнять раз не нужно. Это будет слишком тяжело и непродуктивно.

Также после завершения выполнения всех СБУ, сделайте заминочную пробежку 1-2 км, растяните мышцы ещё раз. Это позволит ускорить восстановление и повысить эффект от выполнения СБУ.

Обучение и совершенствование низкому старту

Низкий старт – наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для обеспечения удобства и прочности опоры ног используются стартовые колодки или стартовые станки.

Наиболее оптимальным для школьной практики является такой способ установки стартовых колодок, когда передняя колодка для сильнейшей (толчковой) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя – на расстоянии 1–1,5 стопы от передней (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45–60°, задняя – под углом 60–80°. Расстояние между колодками по ширине обычно равно длине стопы.

По команде: «На старт!» учащийся перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади него. Далее ученик приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные – наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами).

Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи – слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5–1 м от стартовой линии.

По команде: «Внимание!» ученик отрывает колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди стоящую ногу. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды: «Марш!».

После выстрела или команды: «Марш!» ученик отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедром.

Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. пронести стопу нужно возможно ближе к земле.

Благоприятные условия для наращивания скорости бега в возможно более короткий срок создаются благодаря достаточно острому углу отталкивания от колодок и наклонному положению тела спринтера при выходе со старта.

Методическая последовательность обучения технике низкого старта:

1. Старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.
2. Стоять на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другую ногу (прямую) отвести назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.
3. Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога согнута, руки опущены. По сигналу учителя – резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает учащегося вперед, он принимает положение, как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок, и переходит на бег.
4. Выполнение команд: «На старт!» и «Внимание!» без стартовых колодок. Учитель проверяет правильность принятия стартовых положений занимающихся и устраняет ошибки. Только после того как все учащиеся освоят стартовые позиции, можно переходить к обучению бегу с низкого старта.
5. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя). Выполнение низкого старта без стартового сигнала необходимо для того, чтобы учащиеся могли сосредоточить внимание на правильности формы и ритма движений, а не на быстроте и силе выполнения.
6. Установка стартовых колодок.
7. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!» с колодок. Положение по команде: «Внимание!» сохранять неподвижно 2–3 сек.
8. Выталкивание от стартовых колодок без шага приземления на руки. Впереди колодок можно положить мат для смягчения падения на кисти.
9. Прыжки в длину с места из положения низкого старта с колодок. Упражнения 8 и 9 выполняются для овладения техникой отталкивания.
10. Бег с низкого старта с колодок без сигнала.
11. Бег с низкого старта с колодок по сигналу учителя (команда: «Марш!», выстрел стартового пистолета, свисток). Учащимся дается установка на быстрое выполнение первого шага.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники низкого старта:

1. Бег с низкого старта с колодок в горку.
2. Бег с низкого старта с колодок по различным сигналам, заменяющим стартовые команды (например: «Гоп!», «Беги!» и т.п.).

3. Бег с низкого старта с колодок с затягиванием команды: «Марш!» после команды: «Внимание!» на 3–5 сек.
4. Бег с низкого старта с колодок после выполнения кувырка вперед.
5. Бег с низкого старта с колодок после прыжка в длину с места.
6. Из положения «На старт!» бросок набивного мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаюсь догнать летящий мяч.

Бег на короткие дистанции

Бег на 100 м характеризуется тем, что на всем протяжении дистанции нужно полностью использовать свои скоростные возможности. Спортсмены мужского пола для выполнения норматива ГТО на серебряный значок должны пробегать 100 м за 14,3 с, их средняя скорость на дистанции при этом составит 7,0 м/с. У девушек на этой же дистанции скорость приближается к 5,9 м/с. Специалисты подсчитали, что при беге с такой скоростью усилия, развиваемые мышцами ног при толчке, у мужчин составляют 240 кг, у девушек — 200 кг.

Порой приходится сталкиваться с не совсем приятными примерами. Так, новый, облегченный, норматив ГТО IV ступени в беге на 100 м у девушек равен 17,0с (серебряный значок) и 15,7 с (золотой значок). Большинство же студенток и в это время не «укладывается». Например, в Киевском университете средний результат в беге на эту дистанцию составляет 18 с, в ряде ленинградских вузов—18,2. Примерно такие же результаты и у студенток большинства белорусских вузов. Основная причина этого — низкий уровень развития физических качеств.

Для самостоятельной подготовки к выполнению норматива в беге на 100 м можно использовать повторный метод с пробеганием трех-четырех отрезков по 20—30 м с максимальной скоростью и интервалами отдыха до восстановления пульса 110—120 уд/мин. Кроме того, можно применять переменный метод: пробегание двух отрезков по 30 м с максимальной скоростью и последующим переходом на спокойный бег 150—200 м. Таких ускорений желательно выполнить 3—4.

Бег на короткие дистанции по сравнению с бегом на длинные дистанции проходит в более высоком темпе, с большой скоростью. Особенностью техники бега на короткие дистанции является низкая посадка (сильно согнуты ноги, приподняты плечи) и активные движения рук. Отталкивание производится резко, сильно и направлено больше назад, нога подтягивается кратчайшим путем, маховая нога не задерживается у опорного конька при смене опоры, а махом проносится вперед. Руки выполняют энергичные движения: правая рука на махе вперед слегка сгибается в локте над левым носком конька, в это время левая рука на махе назад выпрямляется, пальцы кисти слегка сжаты.

Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции проводится целостным методом. Только движения рук отрабатываются на месте, а затем в движении. Сначала разучивается техника бега на короткие дистанции в медленном темпе, затем в ускоренном и, наконец, в полную силу.

Для совершенствования техники бега по прямой на короткие дистанции следует проделывать ускорения группой, парами, пробегать с ходу на время короткие отрезки прямой - 50, 60, 100 м.

Понятие "бег на короткие дистанции" объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции

протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4x100 м и 4x400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов.

Спринтерский бег входит составной частью в ряд видов легкой атлетики (все виды прыжков, многоборий и некоторые виды метаний), а также во многие виды спорта. Различные виды бега на короткие дистанции включены в нормативы комплекса ГТО всех ступеней.

Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. На дистанциях до 200 м бегуны стремятся за минимальное время набрать максимальную скорость бега и поддерживать ее до финиша.

Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

Бег 100 м.

Эту дистанцию надо пробегать с максимально возможной скоростью. Быстрое выбегание со старта переходит в стремительное ускорение, с тем, чтобы быстрее достичь максимальной скорости и по возможности не снижать ее до финиша.

Бег 200 м.

Бег на этой дистанции отличается от бега на 100 м расположением старта и прохождением первой половины дистанции по повороту дорожки. Чтобы со старта пробегать больший отрезок по прямой, стартовые колодки устанавливаются у внешнего края дорожки по касательной к повороту.

При беге по повороту бегуну необходимо наклониться всем телом внутрь, иначе его вынесет в сторону центробежной силой, создаваемой при беге по кривой. При этом правая нога в момент вертикали согнута в колене меньше, чем левая. Увеличивать наклон тела влево - внутрь нужно постепенно. Только достигнув максимально возможной скорости (в стартовом разбеге), бегун перестает увеличивать наклон тела и сохраняет его на оставшемся участке поворота. Для уменьшения пробегаемого расстояния при беге по повороту дорожки лучше ставить стопы как можно ближе к бровке, поворачивая их влево к ней.

Движения рук также несколько отличаются от движений рук при беге по прямой. Правая рука направлена больше внутрь, а левая — несколько наружу. При этом плечи несколько поворачиваются влево. На последних метрах поворота необходимо плавно уменьшить наклон тела и в момент выхода на прямую выпрямиться.

Во время бега на 200 м бегун может при выходе из поворота сделать 2—3 шага, как бы выключившись из предельных усилий, после чего снова бежать с полной интенсивностью до финиша. Первую половину дистанции рекомендуется пробегать на 0,1—0,3 с хуже лучшего времени на 100 м (при беге по прямой).

Бег 400 м.

В основе техники бега 400 м лежит спринтерский свободный шаг. Бег проводится с относительно меньшей интенсивностью, чем на дистанциях 100 и 200 м. Наклон туловища

на поворотах Бег со старта начинается так же, как и бег на 200 м. Развив необходимую скорость, бегун переходит на свободный шаг, стремясь поддерживать приобретенную скорость возможно дольше. Следует пытаться преодолеть дистанцию в относительно равномерном темпе.

Кривая скорости бега 400 м очень быстро и высоко поднимается в начале первых 100 м, держится примерно на том же уровне вторые 100 м, затем постепенно снижается на третьих 100 м и резко — на последних 100 м, особенно за 70—50 м до финиша.

Бегун на 400 м должен пробежать первые 100 м лишь на 0,3—0,5 с медленнее, чем он может пробежать только 100 м, а первые 200 м — на 1,3—1,8 с хуже своего личного рекорда в беге на эту дистанцию.

Техника бега на протяжении первых 300 м мало изменяется. На последних 100 м в связи с быстро прогрессирующим утомлением она изменяется существенно падает из-за уменьшения частоты шагов (вследствие роста времени опоры и полета) и в меньшей степени — длины шагов (Ф. Гусейнов, 1983).

Обучение технике бега на короткие дистанции

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создает предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энергозатраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует с первых же занятий уделять большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности. Стремление новичка проявить себя с лучшей стороны приводит к чрезмерным напряжениям и искажениям естественных движений.

На формирование правильной координации сокращения и расслабления мышц тела бегуна отрицательное влияние оказывает раннее начало обучению бегу со старта, и особенно с низкого. Понятие "раннее начало" сугубо индивидуально, и обучающий должен умело определить время готовности отдельно каждого ученика к изучению техники бега со старта, особенно старта по сигналу.

Практическая работа № 4. Атлетическая гимнастика/Аэробика

Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.

Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.

Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, набивными мячами.

Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.

Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка.

Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.

Практические занятия по атлетической гимнастике

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса. Упражнения с набивными мячами 3 кг и 5 кг. Упражнения с бодибарами. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для развития гибкости.

Развитие физических качеств:

- воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.

На каждом занятии выполняется разученный комплекс упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.

Влияние упражнений на развитие телосложения.

Упражнения на гимнастической стенке и перекладине:

- подтягивание;
- висы на согнутых руках со статическим удержанием;
- выход силой;
- подъем переворотом.

Упражнения у гимнастической стенки:

- сгибание и разгибание рук в упоре с различным положением ног (на 2 рейке, 3 –ей и т. д.) и рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади.

Упражнения в движении:

- ходьба в упоре лежа;
- ходьба у упоре сзади («карактица»)
- передвижение по кругу в упоре лежа

Упражнения на месте:

- в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с поочередным отведением ноги назад-вверх;
- тоже с разгибанием рук;
- в упоре стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук, локти в стороны;
- сгибание и разгибание рук на 4 счета (со статическим удержанием).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на гимнастической стенке:

- поднимание ног в висе;
- поднимание ног в висе до касания перекладине;
- статическое удержание согнутых ног в коленях по углом 90 гр. (с мячом 1 кг.);
- «ножницы» (горизонтальные и вертикальные).

Упражнения на гимнастических матах:

- поднимание туловища из различных исходных положений с отягощением и без отягощения;
- поднимание туловища и статическое удержание;

- поднимание ног из различных исходных положений (с отягощением);
- поднимание ног и статическое удержание;
- поднимание туловища из положения лежа на спине с различным положением рук;
- статическое удержание.

Объем и интенсивность нагрузки зависит от возраста и подготовленности студентов.
Аэробика.

Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, основные средства, виды упражнений. Методы регулирования нагрузок в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.

Практические занятия по аэробике:

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники базовых шагов.
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники базовых шагов с движениями руками.
3. Обучение, закрепление, совершенствование техники движений в шейпинге.
4. Обучение, закрепление, совершенствование техники движений в пилатесе.
5. Комплексы упражнений для развития гибкости.
6. Прыжки со скакалкой.
7. Упражнения с набивными мячами.
8. Упражнения с бодибарами.
9. Развитие физических качеств.
 - воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики;
 - воспитание координационных способностей в процессе занятий;
 - воспитание силы и силовой выносливости.
10. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.
11. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.

Базовые упражнения для развития различных мышечных групп

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Для развития мышц брюшного пресса		
1 И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вернуться в и. п. (рис.2,1)	25 раз	Следить, чтобы поясница оставалась прижатой к полу
2 И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену. Затем правым плечом – к левому (рис.2,2)	по 10 раз в каждую сторону	Локти держать в стороны
3. И. п. – лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать скрещенные ноги	10 раз	Опуская ноги, Делать вдох, поднимая –

(рис.2,3)		выдох
4.И. п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вертикально вверх. Согнуть ноги в коленях (голень полу), положить на пол попеременно слева и справа (рис.2,4)	20 раз	Следить, чтобы голень была параллельна полу
5.И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Делать вращательные движения ногами вперед и назад (рис.2,5)	30 с	Фиксировать спину и поясницу, прижимая их к полу
6.И. п. – упор, сидя сзади. Согнутые ноги подтянуть к груди, затем выпрямить и опустить, не касаясь ими пола (рис.2,6)	20 раз	Опускать ноги медленно
Для развития мышц ног, таза и поясницы		
1.И. п. – упор на коленях. Поднять одну ногу до уровня одной линии с позвоночником. Выполнять небольшие махи вверх прямой ногой (рис.2,7)	20 раз с левой и правой ноги	Поясница не должна прогибаться. Ощущать напряжение в мышцах
2. И. п. – упор на одном колене, другая прямая нога назад. Согнуть ногу под углом 90° и выпрямить (рис.2,8)	20 раз с правой и левой ноги	Делать акцент на разгибание, коленом вниз
3.И. п. - упор на одном колене, другая нога отведена в сторону. Согнуть ногу и вновь выпрямить (рис.2,9)	20 раз с правой и левой ноги	Прямая нога отведена под углом 90° к туловищу.
4.И. п. – упор на коленях. Подтянуть одну ногу вперед к груди, затем разогнуть, забросив ее назад (рис.2,10)	10 раз с ноги	Ногу разгибать с усилием
5.И. п. – лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх и опустить (рис.2,11)	30-40 раз с каждой ноги	Нога двигается в одной плоскости с туловищем
И. п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты, стопами упираются в пол. Приподнять таз и затем вернуться в и. п. (рис.2,12)	30 раз	Животом тянуться вверх
И. п. – лежа на спине, ноги подняты вверх, слегка согнутые в коленях. Выполнять разведение и сведение ног (рис.2,13)	30 раз	Акцент на сведение
И. п. – упор, сидя сзади. Махи вверх правой ногой, затем левой (рис.2,14)	20 раз с каждой ноги	Выполнять махи вверх, ощущая напряжение в мышцах
И. п. – стойка, ноги шире плеч, руки на бедрах. Выполнить полуприсед, задержаться на 20 секунд, затем вернуться в и. п. (рис.2,15)	10 раз	Спину держать прямо, следить за осанкой
Для развития мышц спины		
1.И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице, отвести назад плечи и голову и вернуться в и. п. (рис.2,16)	20 раз	В и. п. расслаблять мышцы плеч и шеи

2.И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Правой рукой потянуться вдоль туловища и наклониться вправо, затем в другую сторону	20 раз	Плечи и голову приподнять вверх прогнуться
3.И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять ноги на 45° от пола и выполнить движение – ноги врозь – ноги скрестно (рис. 2,17)	10 раз	Не задерживать дыхание
4.И. п. – лежа на животе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Разгибая левую руку и сгибая левую ногу, прогнуться и коснуться правой рукой носка левой ноги. Вернуться в и. п. Выполнить в другую сторону (рис.2,18)	10 раз в каждую сторону	Прогибаясь, поднимать голову вверх
Для развития мышц рук		
1.И. п. – о. с. Выпад назад одной ногой, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сжать в кулаки. Вернуться в и. п. Тоже с другой ноги (рис.2,19)	20 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
2.И. п. – о. с. Руки в стороны, кисти на себя, беги на месте, руками выполнять малые круги вперед и назад	30 с	Руки в локтях не сгибать
3.И. п. – упор, лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, 10-12 раз принять упор лежа прогнувшись. Сгибая руки, вернуться в и. п. (рис.2,20)	10-12 раз	В и. п. – голову опустить вниз, в положении прогнувшись голову поднять вверх
4.И. п. – упор, лежа. Сгибание рук	10-12 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
5. И. п. – упор, сидя сзади. Сгибание рук одновременно и поочередно (рис.2,21)	20 раз	Следить за осанкой, локти направлены назад

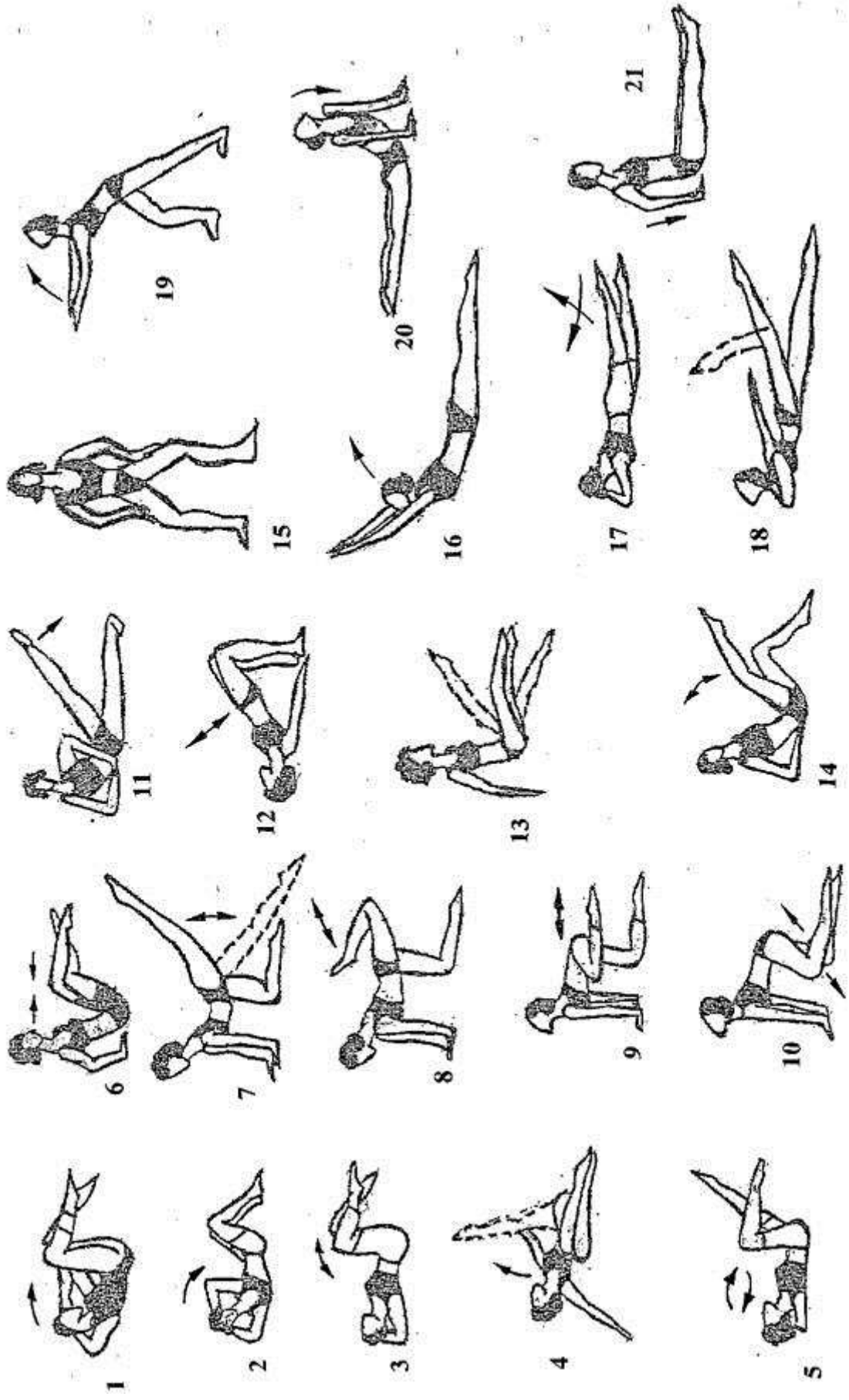


Рис.2 Подбор упражнений для различных мышечных групп.

Правильно организованные занятия физическими упражнениями накладывают заметный отпечаток на внешний облик человека. Те люди, которые с детства занимаются различными физическими упражнениями, отличаются красивым, соразмерно развитым телом.

Вопрос о пропорциях тела издавна интересует учёных. Ещё в древности считали, что пропорциональным следует считать телосложение, при котором ширина разведённых рук равняется росту тела. Высота головы должна, по мнению некоторых учёных, укладываться в длину тела взрослого человека восемь раз, ширина плеч – составлять четверть роста, окружность груди – равняться удвоенной окружности талий.

Занятия тем или иным видом спорта накладывают свой отпечаток на формы тела. Бегуны на средние и длинные дистанции худощавы, стройны, с нерезко выраженной мускулатурой, с хорошо развитой грудной клеткой. Прыгуны обычно обладают высоким ростом, относительно небольшим весом, тонким строением скелета, значительной окружностью бёдер при сравнительно небольшой их длине. Пловцы характеризуются высоким или средним ростом, хорошей подвижностью грудной клетки и высокой жизненной ёмкостью лёгких. Они имеют правильно и равномерно развитое тело с мягкими, нерезко выраженными линиями мускулов. Чтобы иметь хорошее телосложение, надо регулярно заниматься физическими упражнениями.

Практическая работа № 5. Спортивные игры

Настольный теннис

Последовательность обучения отдельным элементам игры

Стойка теннисиста. Перемещения. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, парные действия. Перекидка (для длительного удержания мяча в игре) при игре слева по диагонали. Поддача справа с подрезкой с левой стороны стола по диагонали. Поддача справа плоским ударом с левой стороны стола по диагонали. Удар справа по диагонали. Поддача слева плоским ударом по диагонали. Удары слева с левой стороны стола по диагонали. Перекидка при игре справа по диагонали. Поддача слева с подрезкой по диагонали. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.

Бадминтон

Стойка бадминтониста. Перемещения. Поддача волана: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая подачи. Прием волана. Передача волана. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с воланом и без волана. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.

Практические занятия по настольному теннису:

1. Перекидка (для длительного удержания мяча в игре) при игре слева по диагонали.
2. Поддача справа с подрезкой с левой стороны стола по диагонали.
3. Поддача справа плоским ударом с левой стороны стола по диагонали.
4. Удар справа по диагонали.
5. Поддача слева плоским ударом по диагонали.
6. Удары слева с левой стороны стола по диагонали.

7. Перекидка при игре справа по диагонали.

8. Поддача слева с подрезкой по диагонали.

Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.

Практические занятия по бадминтону:

Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещения в стойке бадминтониста; Обучение, закрепление, совершенствование техники подачи волана: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; боковая подача. Обучение, закрепление, совершенствование техники приема волана. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи волана. Обучение, закрепление, совершенствование техники Нападающего удара. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с воланом и без волана. Индивидуальные и парные действия игроков. Учебная игра.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Практическая работа № 6. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков

Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально - прикладной физической подготовке (ППФП). Использование, в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств, тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.

Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

Практические занятия по ППФП.

Рекомендуемые виды спорта, средства и методы ППФП:

Гимнастика: упражнения на перекладине, гимнастической стенке, брусьях; лазание по гимнастической стенке; упражнения в равновесии; акробатические упражнения.

Легкая атлетика: бег на средние и короткие дистанции; прыжки; метание.

Упражнения с отягощениями: набивные мячи; гантели.

Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально-значимых двигательных действий.

Формирование профессионально значимых физических качеств:

- воспитание общей выносливости в процессе занятий ППФП;
- воспитание силовой выносливости в процессе занятий ППФП
- воспитание координации движений и вестибулярной устойчивости в процессе ППФП;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий ППФП;
- воспитание быстроты реакции в процессе занятий ППФП

Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).

Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменить конфигурацию тела (телосложения).

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20—50% от максимальных силовых возможностей человека, сказывается динамическая выносливость.

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса

1. Из о. с. – наклон вперед, коснуться руками пола и, переступая руками по полу, принять упор лёжа, затем, переступая руками назад, вернуться в и. п. Ноги в коленях не сгибать.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на стуле.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики). Туловище держать прямо.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на стуле (мальчики). Это трудное упражнение можно выполнять после достаточной подготовленности.
5. В положении лёжа на спине разведение рук с гантелями (массой от 0,5 кг до 2 кг – мальчики) в стороны, поднятие прямых рук вперед.
6. В упоре лёжа передвижение на руках влево и вправо (мальчики). Туловище держать прямо, ноги вместе.
7. Подтягивание в висе лёжа. Для этого упражнения можно положить палку или кусок трубы на сиденье двух стульев (возможны и другие варианты).
8. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.

9. Подтягивание на перекладине.

Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность – наличие отягощения (собственный вес, вес гантелей, сопротивляемость амортизатора), которое необходимо преодолевать. В тренировочном процессе следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть не больше 60-70% от максимальной, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 6-8 раз подряд. В подростковом возрасте предельные нагрузки нежелательны.

Любая физическая нагрузка повышает частоту сокращений сердца, и чем нагрузка больше, тем пульс чаще. Во время лёгкой физической работы пульс достигает 100-120 ударов в минуту. Во время средней нагрузки – 130-150 ударов в минуту. Если нагрузка большая, то пульс повышается до 150-180, а при очень большой – до 200 ударов и выше.

Выносливость. Основные правила ее развития в процессе занятий физической культурой
Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.

Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности.

Для развития выносливости различных видов необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до наступления утомления: воспитывать свою волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления; повторять упражнения или игры после полного восстановления. Распространёнными средствами развития общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, передвижение на лыжах. Эти виды упражнений называются циклическими за непрерывно повторяющиеся движения. Регулярно используя эти средства, легко проследить за объёмом (количеством) и интенсивностью нагрузки, постепенно их увеличивая. При появлении усталости, плохом самочувствии необходимо нагрузку снизить. Можно использовать подвижные и спортивные игры. Однако в этих видах нагрузку самостоятельно регулировать трудно.

Во время самостоятельных занятий физической культурой для развития выносливости рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- Бег на средние и длинные дистанции с постепенным увеличением расстояния: в медленном беге – от 400 до 1000 м, от 1000 м до 3000 м; бег в среднем темпе – 200 м,

ходьба – 200 м; постепенное увеличение интервала бега и уменьшение интервала бега (бег – 250 м, ходьба – 150 м и т. д.).

Рекомендуемая нагрузка в неделю: в медленном темпе – до 10-15 км.

- Плавание. Постепенное увеличение проплыwania дистанции избранным стилем без остановок от 25 до 100 м.

Рекомендуемая нагрузка в неделю – 1500 м.

- Бег на лыжах. Увеличение дистанции бега до 3000 м.

Рекомендуемая нагрузка бега с ходьбой – 20 км.

Способствуют развитию выносливости и групповые занятия:

кросс по пересечённой местности; занятия подвижными (салки, лапта и др.) и спортивными играми (баскетбол, мини-футбол и т. д.) Сначала достаточно играть по 20 – 30 мин., постепенно увеличивая время игры до 40 – 60 мин. В течение недели желательно заниматься играми не менее 4-6 часов. Соблюдая принцип постепенного повышения нагрузки, для развития выносливости можно использовать прыжки со скакалкой, обычные и спортивные танцы.

Форма контроля

Контроль и оценка выполнения практических работ осуществляется по выполнению практических нормативов разработанных по каждому разделу программы.

Приложение 1.

Упражнения и нормативы по теме «Прикладная физическая подготовка»

№ п/п	Упражнения Курс	Юноши	Девушки				
1.	Челночный бег 6x10 м. (сек.)						
	2	15.7	16.2	16.5	18.5	19.0	19.5
	3	15.5	15.8	16.2	18.0	18.5	19.0
2.	Слаломный бег 6x10 м. (сек.)						
	2	19.8	20.4	20.6	25.5	26.0	26.5
	3	19.2	19.8	20.8	25.0	25.5	26.0
3.	Полоса препятствий №1. 3 круга (сек.)						
	2	27.0	27.5	28.0	28.0	27.0	28.0
	3	26.0	26.5	27.0	27.0	28.0	29.0
4.	Участие в соревнованиях на первенство учебной группы.	+	+	+	+	+	+
	2						
	3						

Приложение 2.

Упражнения и нормативы по теме «Аэробика» (ритмическая гимнастика)(девушки)

№ п/п	Упражнения	Курс	Оценка		
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре на скамейке (высота 40 см.).	2	10	8	6
		3	12	10	8
2.	Подъём туловища из положения лёжа на спине. (за 1 мин.).	2	40	35	30
		3	45	40	35
3.	Подъём ног до угла 90* из положения лёжа на спине. (за 1 мин.).	2	30	25	20
		3	35	30	25
4.	Приседания (за 30 сек.).	2	30	25	20
		3	35	30	25
5.	Подскоки (за 1 мин.).	2	60	55	50
		3	65	60	55
6.	Участие в соревнованиях на первенство группы.	2	+	+	+
		3			

Упражнения и нормативы по теме «Атлетическая гимнастика»(юноши)

№ п/п	Упражнения	Курс	Оценка		
1.	Подтягивания в висе на перекладине.	2	9	7	5
		3	12	9	7
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	2	25	20	18
		3	30	25	20
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.	2	13	11	9
		3	15	13	11
4.	Поднимание носков ног к перекладине из виса.	2	10	7	5
		3	12	10	7
5.	Поднимание прямых ног на 90* в упоре на брусках.	2	13	10	7
		3	15	13	10
6.	КСУ. И. П.- ос, 1- упор присев, 2- упор лёжа, 3- упор присев, 4- и. п. за 1 минуту.	2	25	20	15
		3	30	25	20
7.	Участие в соревнованиях по силовой подготовке на первенство группы.	2	+	+	+
		3			

Приложение 3.

Упражнения и нормативы по теме «Лёгкая атлетика»(юноши)

№ п/п	Упражнения	Курс	Оценка		
1.	Бег 30 метров.	2	4.4	4.5	4.7
		3	4.3	4.4	4.5
2.	Бег 60 метров.	2	10.1	10.3	10.5
		3	9.9	10.1	10.3
3.	Бег 100 метров.	2	13.8	14.2	14.6
		3	13.2	13.8	14.2
4.	Бег 1000 метров.	2	3.25	3.40	3.55
		3	3.10	3.25	3.40
5.	Участие в соревнованиях на первенство группы.	2		+	+
		3			

Приложение 4.

Упражнения и нормативы по теме «Лёгкая атлетика»(девушки)

№ п/п	Упражнения	Курс	Оценка		
1.	Бег 30 метров.	2	4.5	4.6	4.8
		3	4.4	4.5	4.6
2.	Бег 60 метров.	2	10.2	10.4	10.6
		3	10.0	10.2	10.4
3.	Бег 100 метров.	2	16.5	18.0	19.0
		3	15.7	16.5	18.0
4.	Бег 500 метров.	2	2.00	2.10	2.20
		3	1.50	2.00	2.10
5.	Участие в соревнованиях на первенство группы.	2	+	+	+
		3			

Приложение 5.

Упражнения и нормативы по теме «Спортивные игры»(настольный теннис)

№ п/п	Упражнения	Курс	Оценка		
1.	Непрерывно передача шарика через сетку (количество раз).	2	30	20	15
		3	35	25	20
2.	Подача шарика (любая) в различные зоны (из 5 подач).	2	4	3	2
		3	5	4	3
3.	Накаты слева или справа через сетку (из 6 попыток).	2	5	4	3
		3	6	5	4
4.	Участие в соревнованиях на первенство группы.	2	+	+	+
		3			

Приложение 6.

Упражнения и нормативы по теме «Спортивные игры»(бадминтон)

№ п/п	Упражнения	Курс	Оценка		
1.	Непрерывно передача волана через сетку (количество раз).	2	30	20	15
		3	35	25	20
2.	Подача волана (любая) в различные зоны (из 6 подач).	2	5	4	3
		3	6	5	4
3.	Укороченный удар сверху через сетку (из 6 попыток).	2	5	4	3
		3	6	5	4

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Физическая культура. А.А. Бишаева Москва «Академия», 2015

Дополнительные источники:

1. Физическая культура. В.И. Ляха. - М.: «Просвещение», 2000.

2. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. - Ставрополь: «Кавказский край», 2001.

3. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Высш.шк.», 2006

4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: «Высш. шк.», 2008

5. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2003.

6. Спортивные игры. В.Д. Ковалев. - М.: Просвещение, 1988.

7. Массовая физическая культура в вузе. В. А. Маслякова. - М.: «Высш.шк.», 1991.

8. Макаров А.М. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение, 2002

Интернет-ресурсы

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html

http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc

http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc

http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm

http://kn.kture.kharkov.ua/entrant_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%CF%C8

http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.doc