



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Учебно-методическая документация

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

15.02.08 Технология машиностроения

15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

11.02.11 Сети связи и системы коммутации

Квалификация выпускника: техник

(базовая подготовка)

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Квалификация выпускника: техник-программист

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Квалификация выпускника: техник по компьютерным системам

(базовая подготовка)

Разработчики:

Лесков Роман Афанасьевич, преподаватель

Семенов Евгений Викторович, преподаватель

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» приняты на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических и естественнонаучных дисциплин колледжа протокол №1 от 22. 09. 2016 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии Белова /Л.П. Белорусова

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Тематический план.....	6
Содержание самостоятельной работы.	13
Информационное обеспечение обучения.....	41
Лист регистрации изменений.....	42

Пояснительная записка

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студента, являющиеся составной частью учебно-методического комплекса по дисциплине «Физическая культура» составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальностям:

- 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы,
- 15.02.08 Технология машиностроения,
- 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта,
- 11.02.11 Сети связи и системы коммутации,
- 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям),
- 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

2. Примерной программой учебной дисциплины «Физической культуры» (ФГУ «ФИРО» Министерство образования и науки, 2015 год).

3. Положением об оценке качества освоения обучающимися основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования в колледжах НовГУ.

Методические рекомендации включают внеаудиторную работу студентов, предусмотренную рабочей программой учебной дисциплины в объеме 117 часов.

Методические рекомендации самостоятельной работе студента охватывают весь объем содержания учебной дисциплины «Физической культуры» включают в себя все виды планируемых аттестационных мероприятий с указанием формы проведения, перечня вопросов и (или) практических заданий, критериев оценки.

Самостоятельной работе студента **проводится с целью** выявления уровня знаний, умений обучающегося.

После изучения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа

жизни.

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1
Раздел 1. Теоретическая часть		9	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1

Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	1
Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	1
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждении СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	1

Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	1
	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, нарушением 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.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	
Раздел 2. Практическая часть		185	

Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Содержание обучения по выбору	Практические занятия 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	4	
Тема 2.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - поддержка и укрепление здоровья, - развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	16	1,2,3

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	29	
Тема 2.3 Гимнастика	Практические занятия. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение оздоровительные и профилактические задач: - развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсоторики; - совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	28	

Тема 2.4 Спортивные игры	Практические занятия Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Футбол (для юношей) Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Практические занятия. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; - дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; - совершенствование взрывной силы;	68	
--	---	-----------	--

	- воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Самостоятельная работа обучающихся. 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	43	
Тема 2.5 Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Практические занятия. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса; - развитие абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	9	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	15	
	Всего	234	

Примечание:

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 -ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 -репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 -продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Самостоятельная работа студентов

Раздел 1. Теоретическая часть

Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Вид самостоятельной работы: внеаудиторная самостоятельная работа

Объём учебного времени: 2 часа

Цель самостоятельной работы:

1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.

Содержание заданий.

Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студента физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3—5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не допускается также отставание от группы отдельных занимающихся. Заниматься рекомендуется 2—7 раз в неделю по 1—1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2—3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Содержание самостоятельных занятий

Ходьба и бег. Наиболее доступными и полезными средствами зарядки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка; ходьба — естественный вид движений, в котором участвует большинство суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме.

При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие правила безопасности: занятия в открытом водоеме проводить группой из 3—5 человек и только на проверенном месте глубиной не более 1 м 20 см; заниматься следует не ранее чем через 1,5—2 ч после приема пищи; запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной

температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях; лучшее время для занятий плаванием — с 10—11 до 13 ч, в жаркую погоду можно заниматься второй раз — с 16 до 18 ч.

Ход и бег на лыжах. Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов; занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов, или в лесу во избежание несчастных случаев не допускаются.

Выезд или выход на тренировки за пределы населенного пункта должен осуществляться группами в 3—5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т.д. Отдельные спортсмены не должны отставать от группы.

Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма три раза в неделю по 1—1,5 ч и более при умеренной интенсивности.

Велосипед. Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное педалирование (вращение педалей) увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.

Ритмическая гимнастика (аэробные танцы). Ритмическая гимнастика — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, седах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений:

- упражнения с гантелями;
- упражнения с гириями;
- упражнения с эспандером;
- упражнения с металлической палкой;
- упражнения со штангой;
- различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива. Особенно полезны игры на открытом воздухе.

Подвижные игры отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно. Можно рекомендовать следующие подвижные игры «Третий лишний», «Мяч по кругу», «Мяч в корзину», «Пионербол», «Диск на льду».

Спортивные игры по сравнению с подвижными требуют более высокого владения приемами техники конкретного вида игры и знания правил судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих.

Наиболее распространенными спортивными играми в вузах являются: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис, настольный теннис, городки и др. Спортивные игры требуют специально оборудованных стандартных спортивных площадок или спортивных залов.

В большинстве своем для оздоровительных целей и активного отдыха игры проводятся по упрощенным правилам.

Форма контроля

- Домашние задания проблемного характера
- Ведение календаря самонаблюдения

Критерий оценки

Знания и правильность выполнения комплексов упражнений.

Список рекомендуемой литературы: Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.

Тема 2.2“Легкая атлетика”

Объём учебного времени: 29 часов

Цель самостоятельной работы: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий

Средства обучения: беговые дорожки, скакалки, мячи, штанги, гири, гантели.

Содержание заданий.

Развитие двигательных качеств.

Развитие выносливости. Основным средством развития выносливости являются: длительный бег, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.

Учитывая возросшие функциональные возможности студентов, продолжительность длительного бега и кросса может постепенно возрастать до 20 минут у девушек и 25 минут у юношей. Дистанции длительного бега, кросса, бега с препятствиями усложняются в занятиях с юношами. С девушками же, в силу их функционально-анатомических особенностей, в этом возрасте такое усложнение неоправданно и может негативно сказаться на их здоровье.

Эффективным средством развития выносливости является круговая тренировка, особенно для юношей. На различных станциях студентам предлагаются упражнения, выполняемые с умеренной интенсивностью большее количество раз. Для юношей это могут быть упражнения с небольшими отягощениями, многоскоками, лазанье по канату, упражнения с эспандером, с весом собственного тела, с резиновой лентой. Для девушек — упражнения со скакалкой, в парах, у гимнастической стенки, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями.

Длина кроссовой дистанции у юношей 1-го курса 3-4 км, у старшекурсников 4-5 км. Для девушек дистанция в 2-3 км является оптимальной и дальнейшее ее увеличение нецелесообразно.

Развитие скоростно-силовых способностей. На занятиях физической культурой широко используются различные прыжки и многоскоки, занимаясь которыми нужно особо учитывать двигательные возможности девушек.

В занятиях с юношами чаще применяются метания в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений. В качестве таких снарядов могут быть теннисные мячи, утяжеленные мячи (150 г), гранаты (спортивная разной массы, учебная боевая Ф-1). Для девушек рекомендуется использовать теннисные мячи, утяжеленные мячи и гранаты (500 г). Повышению интереса занимающихся способствуют

изменения форм и размеров целей, метания слабой и сильнейшей рукой, использование игр и эстафет с элементами метаний, метания по подвижным целям.

В арсенал средств развития скоростно-силовых способностей включается толкание ядра. Масса ядра для девушек 1 курса — 3 кг, для старшекурсниц — 4 кг, для юношей 1 курса — 5 кг, для старшекурсников — 6 кг. Учитывая подготовленность отдельных студентов, масса ядра для них может быть уменьшена. Рекомендуется толкание одной рукой от плеча, двумя руками от груди с поворотом и без поворота оси плеч в сторону, противоположную толканию; броски ядра двумя руками из-за головы, вперед-вверх, назад через голову. Эти же упражнения можно выполнять и с набивным мячом (массой 1 кг для девушек и 3 кг для юношей).

Двигательная подготовленность студентов позволяет использовать на уроках легкой атлетики круговую тренировку для развития скоростно-силовых способностей. На отдельных станциях могут применяться прыжки в шаге, с ноги на ногу через препятствие, прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов, броски мяча в цель и в щит на дальность отскока.

Развитие скоростных способностей. В качестве средств используются эстафеты с бегом на короткие дистанции (до 30 м у юношей, до 20 м у девушек), старты из различных исходных положений (высокого, низкого с вариантами, стоя спиной в направлении бега, сидя лицом в сторону бега; сидя спиной в сторону бега, лежа на животе, лежа на спине). У девушек два последних способа исключаются. Применяется бег с ускорением (юноши 1 курса до 40-50 м, старшекурсники — до 50-60 м; девушки 1 курса — до 30-40 м, старшекурсницы до 40-50 м). Дистанция бега с максимальной скоростью постепенно увеличивается у юношей и девушек до 50-60 м, 60-70 м и 40-50 м. 50-60 м соответственно. Кроме перечисленных средств в уроки включается бег с изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей. Учитывая их важность, программой рекомендуются многообразные средства развития. Это варианты челночного бега, начиная с 3 x 10 м для девушек 1 курса и кончая 8 x 10 м для юношей старших курсов класса. Это бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности (последнему особенно важно уделить внимание на занятиях с юношами). В качестве препятствий можно использовать различные предметы: бревна, автомобильные шипы, канавы, рвы, барьеры разной высоты. Кроме этого, для старшекурсников строятся специальные полосы препятствий. Дистанция бега с препятствиями для девушек 80-100 м, для юношей 150-200 м.

На старших курсах в качестве средств развития координационных способностей начинают использовать барьерный бег. Это сложное в координационном отношении

двигательное действие, поэтому рекомендуется на занятиях со студентами применять невысокие барьеры и уменьшать расстояние между ними в отличие от стандартного расположения их по дистанции. Нужно научить студентов преодолевать барьер с места, с шага, несколько барьеров сразу и только после этого продлевать дистанцию до 50 м у девушек и до 60 м у юношей. Высота барьера для девушек — 650 мм, для юношей — 840 мм, число барьеров на дистанции — 5.

Применяются прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны.

Широко используются метания различных предметов из разных исходных положений в цель и на дальность двумя руками. Метают в основном набивные мячи и ядра разной массы снизу, сверху, назад через голову, сидя йоги врозь.

Требования к результатам работы

Контрольные виды по легкой атлетике

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1	Бег на 100 м, с	15-16	16.0	14,5	14.2	19.0	18.0	17.0
		17	15.9	14.4	14.1	18.9	17.9	16.9
		18	15.8	14.3	14.0	18.8	17.8	16.8
		19 и ст.	15.7	14.2	13.9	18.7	17.7	16.7
2	Бег на 1000 м. мин. сек	15-16	4.5	4.20	4.00	Без. Вр.	4.34	4,22
		17	4.48	4.15	3.55	Без. Вр.	4,33	4,21
		18	4.46	4.10	3.50	Без. Вр.	4,32	4,20
		19 и ст.	4.44	4.05	3.45	Без. Вр.	4,31	4,19
3	Бег на 3000 м (юноши) мин, сек., 2000 (девушки) мин, сек.	15-16	17.00	15.30	14.30	Без. Вр.	12.30	11.15
		17	16.50	15,20	14.20	Без. Вр.	12.30	11.10
		18	16.40	15.10	14.10	Без. Вр.	12.30	11.10
		19 и ст.	16.30	15.00	14.00	Без. Вр.	12.30	11.10
4	Прыжок в длину с разбега, см.	15-16	3.40	400	440	310	340	360
		17	3.60	420	460	310	345	365
		18	3.70	440	480	310	350	380
		19 и ст.	3.70	440	480	310	350	380
5	Прыжок в высоту с разбега, см.	15-16	110	105	130	100	105	110
		17	120	130	140	105	110	115
		18	120	130	140	105	115	120
		19 и ст.	120	130	140	105	115	120

6	Метание гранаты 700 г (юноши), м Теннисного мяча (девушки) на дальность с разбега, м.	15-16	22	26	32	18	23	28
		17	26	32	38	19	25	30
		18	26	32	38	20	25	30
		19 и ст.	26	32	38	20	25	30

Форма контроля и критерии оценки: оценка по результатам выполненных упражнений

Список рекомендуемой литературы: Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.

Самостоятельная работа студентов

Тема 2.3

“Гимнастика”

Объём учебного времени: 28 часов

Цель самостоятельной работы: выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.

Средства обучения: штанги, гири, экспандеры, тренажеры, гимнастическое оборудование.

Содержание заданий.

Развитие двигательных качеств.

Развитие силы. Ведущим и основным методом развития силы у студентов является применение динамических упражнений. Статические упражнения должны служить лишь дополнением к ним.

Для развития силы широко используются упражнения с отягощением. К 15 годам при надлежащей предварительной подготовке мальчики начинают относительно легко справляться с весом, равным массе собственного тела. В юношеском возрасте допустимо применение значительных нагрузок: наиболее эффективными силовыми упражнениями являются такие, которые могут быть выполнены 6-10 раз подряд. Во время отдыха между подходами рекомендуется проделать несколько упражнений на расслабление, которые полезно сочетать с легким самомассажем.

Применяя изометрические упражнения, надо стремиться воздействовать одновременно на большее число мышечных групп. Напряжение должно нарастать одновременно и достигать максимума примерно к четвертой секунде при общей продолжительности 6-7 с.

Упражнения, специально направленные на развитие силы, следует выполнять в конце основной части урока.

Примерные упражнения для развития силы основных мышечных групп

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа, в упоре сидя и лежа сзади (руки на возвышении).
2. Передвижение в упоре на брусьях и бревне.
3. Сгибание и выпрямление рук в висе, в упоре на брусьях.
4. Лазанье по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног.
5. Из положения лежа на бедрах (на скамейке, коне, козле), ноги закреплены, наклоны вперед и назад с различными положениями рук.
6. Из упора сидя сзади поднимание ног до положения седа углом; то же без опоры руками; то же из положения лежа на спине; то же из вися.
7. Из седа на скамейке, коне, козле, ноги закреплены, наклоны назад с различными положениями рук и поворотами туловища.

8. Из основной стойки опускание на колени и возвращение в исходное положение без помощи рук: из стойки НОИ и скрестно, опускаясь, сесть и возвратиться в и. п. без опоры руками о пол.

9. Удержание различных статических положений (наклоны в сторону, вперед прогнувшись, лежа на бедрах поперек скамейки лицом вверх и вниз, сед углом на иолу и др.) с преодолением сопротивления партнера.

10. Приседания с партнером, сидящим на плечах; различные виды ходьбы с партнером, сидящим на плечах, и т. п.

Развитие гибкости. Упражнения на растягивание следует применять в малых дозах, но достаточно часто, чтобы можно было использовать эффект, который получается после выполнения этих упражнений. Объем и интенсивность упражнений на гибкость должны повышаться постепенно. Для достижения ощутимых результатов в развитии этого качества упражнения на растягивание следует выполнять ежедневно и даже два раза в день. В связи с этим целесообразно включать упражнения на гибкость в домашние задания и комплексы утренней гимнастики.

Примерные упражнения для развития подвижности в различных суставах.

1. Из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения туловищем вперед, руки прямые.

2. В положении «мост» покачивание вперед и назад, перемещая плечи так, чтобы они выходили за одну вертикаль с кистями.

3. Выкруты в плечевых суставах, держа в руках палку или сложенную скакалку.

4. Из разных исходных положений взмахи ногами вперед, назад и в стороны, наклоны вперед, в стороны, назад и т. п.

5. Из упора стоя ноги врозь, опираясь руками о пол, пружинящее опускание таза, с постепенным увеличением расстояния между стопами до максимального: то же, но одна нога впереди, другая сзади.

6. Стоя на одной ноге боком к гимнастической стенке, другая нога (прямая) на рейке, наклоны вперед и в сторону; наклоны с захватом ноги; повороты туловища, не сдвигая с места опорную ногу; приседания на опорной ноге; то же, стоя лицом и спиной к стенке.

7. Стоя на одной ноге лицом к гимнастической стенке, другая нога (прямая) на рейке, скольжение ногой по рейке в сторону, подтягивая руками туловище к стенке.

8. Стоя лицом к гимнастической стенке, опорная нога на нижней рейке, другая сзади на полу, отведение ноги назад (скольжением по полу), держась руками за четвертую-пятую рейку.

9. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника; то же, но стоя боком к стенке.

10. Стоя спиной к гимнастической стенке, на шаг от нее, наклон назад (не сгибая ног), постепенно переставляя руки по рейкам вниз.

Развитие скоростных качеств. Возрастное развитие скоростных качеств (во всех проявлениях) в основном заканчивается к 14-15 годам. В последующие годы, при отсутствии специальной тренировки, показатели быстроты изменяются мало, а в ряде случаев (особенно у девочек) даже снижаются.

Для развития скоростных качеств применяются различные циклические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Длительность их выполнения определяется временем, в течение которого может быть сохранен предельно высокий темп движений. Снижение темпа служит сигналом к прекращению упражнения. Интервалы

отдыха должны быть такими, чтобы очередное повторение начиналось в фазе повышенной работоспособности.

Для развития *быстроты двигательной реакции* применяют упражнения на внезапность, в которых занимающиеся в ответ на сигнал должны быстро выполнить либо заранее обусловленные, либо продиктованные обстановкой двигательные действия.

Для развития *прыгучести* применяют главным образом различные прыжковые упражнения и упражнения, направленные на укрепление мышц ног и туловища.

Примерные упражнения для развития скоростных качеств.

1. Прыжки через короткую и длинную скакалки (в виде соревнований на количество прыжков за 10-15 с).

2. Из разных исходных положений движения согнутыми и прямыми руками (однонаправленные, разнонаправленные, одновременные и поочередные) в максимально быстром темпе в течение 5-6 с.

3. Прыжки (с места, с небольшого разбега, с небольшой высоты) с различными движениями руками и ногами в фазе полета (с двойной и тройной сменой ног; со сгибанием и разгибанием ног в коленях; согнувшись с последующим разгибанием; с двумя-тремя круговыми движениями руками; с различными хлопками).

4. Из разных исходных положений (на полу и на снарядах) по заранее обусловленному сигналу быстрое выполнение несложных движений и действий (из положения лежа на спине быстро сесть или принять положение группировки; из упора присев быстро встать или прийти в упор лежа; в висе быстро согнуть и разогнуть ноги и т. п.).

5. Темповые прыжки на одной ноге и обеих ногах через препятствие (гимнастические скамейки, веревочки, гимнастические палки, набивные мячи).

6. Прыжки на возвышение (горку гимнастических матов, плит, козла, коня, гимнастический стол) с места и с разбега.

7. Многократное повторение в темпе вскоков на возвышение и соскоков с него.

8. Различные сочетания прыжков через короткую и длинную скакалки.

9. Различные упражнения в игровой форме, требующие быстрых ответных действий (остановка по сигналу во время быстрой ходьбы, бега, прыжков; то же, но по сигналу принять определенную позу; во время бега по сигналу повороты на 180-360°; различные действия в ответ на серию сигналов и т. п.).

10. Прыжки по отметкам, нанесенным на разном расстоянии друг от друга; прыжки через небольшие препятствия с выпрямлением ног в фазе полета.

Развитие выносливости. Занятия гимнастическими упражнениями способствуют повышению работоспособности организма. Средства общеразвивающих, спортивных и специальных видов гимнастики оказывают существенное влияние на развитие функций вегетативных органов и систем, повышают жизнедеятельность организма в целом. Однако в отношении развития общей выносливости гимнастические упражнения все же недостаточно эффективны. Средствами гимнастики целесообразно развивать специальные виды выносливости, в частности, силовую и выносливость к деятельности, сложной по координации.

Развитию *силовой выносливости* способствуют упражнения с небольшим и средним отягощениями, выполняемые до отказа.

Для развития *выносливости в статических усилиях* полезно применять упражнения изотермического характера. Величина напряжения должна составлять примерно 50-70% от максимально возможной; оптимальная длительность напряжений — 15-30 с.

Что касается *выносливости к работе*, предъявляющей повышенные требования к координации, то ее развитию способствуют повторные выполнения гимнастических комбинаций с минимальными интервалами отдыха между ними (или совсем без отдыха).

Развитие координационных способностей. Практически любые гимнастические упражнения способствуют развитию координационных способностей, сюда можно отнести и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, и упражнения на гимнастических снарядах, и акробатические упражнения, и игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Однако целесообразно применять в целях тренировки координационных способностей не просто любые гимнастические упражнения, а главным образом те из них, которые содержат элемент новизны. Хорошо освоенные (привычные) двигательные действия в этом отношении малоэффективны. В качестве конкретных методических приемов рекомендуется: применять упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, изменять скорость и темп движений, варьировать пространственные границы, в которых выполняется упражнение, усложнять упражнение дополнительными движениями, создавать непривычные условия выполнения упражнения с применением специальных снарядов и устройств.

Требования к результатам работы: выполнить комбинации в акробатике, на перекладине, показать технику опорного прыжка.

Форма контроля и критерии оценки: оценивается четкость и правильность выполнения комбинаций.

Список рекомендуемой литературы: Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.

Тема 2.4 “Спортивные игры”

Объём учебного времени: 43 часов

Цель самостоятельной работы: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

Средства обучения

Баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, оборудование спортивного зала (щиты, стойки) и стадионы.

Содержание заданий.

Баскетбол.

Развитие двигательных качеств.

1. Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед — в стороны. 8 прыжков. 3-4 серии.
2. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой. 15-20 прыжков на высоту 30-40 см, 2-3 серии.
3. Прыжки в глубину с высоты до 70 см с последующим выпрыгиванием вперед-вверх до высоты 50-55 см. 10-15 прыжков.
4. Скачки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу к груди. 3-5 раз на каждой ноге.
5. Упражнения с набивными мячами массой 2-3 кг.
6. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки; натянутую на высоте 40-50 см резинку на месте и в движении. 3-4 серии по 10-15 прыжков.
7. Выполнение рывков на 10-15 м спиной вперед, боком из различных исходных положений.
8. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с двойным вращением: с максимальной частотой вращения.
9. Двое учащихся с мячами на расстоянии 8-10 м. По команде подбросить мячи вверх, быстро поменяться местами и поймать брошенные мячи.
10. Комбинированные эстафеты, игровые задания и подвижные игры типа «Пятнашки» без мяча и с мячом. «Бегуны», «Наездники».

Упражнения для развития координационных способностей.

1. Вращение мяча вокруг туловища вправо и влево. То же, но выполнить, «восьмерку» между ног на месте и в движении.
2. Жонглирование двумя мячами:
 - а) поочередное подбрасывание двух мячей двумя руками перед собой;
 - б) то же, но над головой.
3. Ведение на месте и в движении двух мячей попеременно.
4. Подбросить мяч над собой, принять, упор лежа, встать, и пойман, подброшенный мяч.
5. Передачи двух мячей в стену поочередно:
 - а) ловля после отскока от пола;
 - б) ловля без отскока от пола.
6. Игрок с мячом в руках в прыжке сильно посылает мяч в щит или стену. Приземлившись, выполняет рывок, стремясь поймать мяч после первого отскока от пола.

7. Игроки поочередно двумя руками в прыжке совершают 5-6 бросков мяча подряд в стену или щит.

Футбол.

Примерные упражнения общей и специальной физической подготовки футболиста

Упражнения для развития силы

1. Прыжковые упражнения (различные варианты).
2. Упражнения с гантелями.
3. Упражнения с набивными мячами.
4. Упражнения без партнера и с партнером.
5. Упражнения со скакалкой.
6. Упражнения с различными видами амортизаторов.

Упражнения для совершенствования скоростных качеств

Упражнения без мяча.

1. Рывок 5—7 м из положения стоя, сидя, лежа на животе, спине, после кувырка, легкого бега, приседа по различным двигательным сигналам. Варианты: лицом, спиной, левым и правым боком по направлению движения.
2. Стартовые рывки на короткие дистанции 15—30 м.
3. Бег на 30 м с ходу, начиная движение лицом, боком, спиной вперед, с поворотами вокруг вертикальной оси по направлению движения.
4. Переменный бег на дистанции 100 м: 15—20 м в полную силу, 10—15 м расслаблено и т. д.
5. Бег с ускорениями по виражу.
6. Бег с максимальной скоростью по кругу, восьмерке.
7. Из исходного положения стойка на плечах, вращательные движения ногами («велосипед»). Скорость максимальная.
8. Бег в упоре стоя. Частота движений максимальная.
9. Бег под углом вправо и влево на отрезках 10 + 10 + 10 м.
10. Челночный бег на отрезках 10+10
11. Рывок на 15 м с обеганием стоек высотой не менее 1,5 м и отстоящих одна от другой на расстоянии 2—2,5 м
12. Бег с максимальной скоростью: игрок стартует к первой стойке и возвращается обратно, затем ко второй и т. д. Варианты: спиной вперед; правым, левым боком; комбинированный бег.
13. Бег с «тенью». Повторение движений партнера, выполняющего бег с предельной скоростью с изменением направления, прыжками, поворотами и т. д.
14. Бег с ходу под уклон 3—5° на дистанции 10—15 м.
15. Бег в гору под углом 5—10° с места.
16. Бег по песку, опилкам, воде.
17. Бег за лидером (световым, механическим) с места.
18. Прыжки: двойной, тройной, с места, под уклон, по песку, воде.
19. Бег с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, семенящий.
20. Игры в настольный теннис, теннис, гандбол, баскетбол, русская лапта, теннисбол (игроки посылают мяч через сетку, натянутую, как при игре в теннис. Играют один против одного, двое против двоих).

21. Бег цепочкой разными вариантами. Расстояние между игроками (их не меньше 6) — 3—5 м. Последний делает рывок вперед вдоль цепочки и занимает первое место. То же повторяет другой последний игрок.

22. Интенсивный бег с комбинацией различных прыжков на дистанции до 40 м.

23. Различные варианты эстафетного бега:

а) эстафета по кругу. На противоположных сторонах центрального круга выстраиваются две команды. Первые номера стартуют, пробегают целый круг и становятся в конце колонны;

б) эстафета с обеганием одной стойки (бег спиной вперед, прыжками). Игроки двух команд располагаются в колонны у контрольной линии. По сигналу первые игроки обегают стойку и возвращаются в конец колонны.

У п р а ж н е н и я с м я ч о м .

1. Игроки *А* и *Б* в исходном положении лицом к воротам. Игрок *В* посылает мяч вперед на 15—20 м. *Л* и *Б* стартуют за мячом. Один из них овладевает мячом и наносит удар по воротам после ведения.

2. Игроки *А* и *Б* в парах двигаются по разметке центрального круга. Игрок *В* из центрального круга делает передачу в сторону ворот. *Л* и *Б* стартуют. Первый из них овладевает мячом и бьет по воротам после ведения.

3. Передачи мяча на выход с последующим ударом по воротам. Первые номера в колоннах делают рывок, получают передачу от своих партнеров и производят удары по воротам после ведения.

4. Несколько игроков *А* с мячами. Игрок *А* передачу выполняет поперек поля игроку *Б* и тут же устремляется за мячом на его место. Игрок *Б*, получив мяч, выполняет поперек поля передачу *В* и производит рывок на место игрока *В* и т. д. Последний бьет по воротам и перемещается в колонну *Л*. Упражнение выполняется в потоке.

5. Игрок *А* делает передачу на ход игроку *Б*, тот — игроку *В* и т. д. Игрок *Г*, дойдя до района углового фланга, делает прострел. Игрок *Л*, *Б* или *В* заканчивает его ударом по воротам. Все игроки перемещаются в максимальном темпе (схема 42).

6. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игрок *Б* передает мяч *В* и рывком перемещается на его место. Игрок *В* передает мяч игроку *А* и максимально быстро бежит на его место. Игрок *Л* передает мяч игроку *Б*. Вариант: передача головой.

7. На расстоянии 15—20 м устанавливаются две стойки. Игрок *А* посылает мяч игроку *Б* и обегает свою стойку. Игрок *Б* двигается навстречу мячу, возвращает его партнеру и обегает свою стойку.

8. Двое игроков: *Л* (с мячом) и *Б* бегут в направлении ворот. Первый игрок неожиданно оставляет мяч и делает рывок. Второй делает передачу на ход с последующим ударом по воротам.

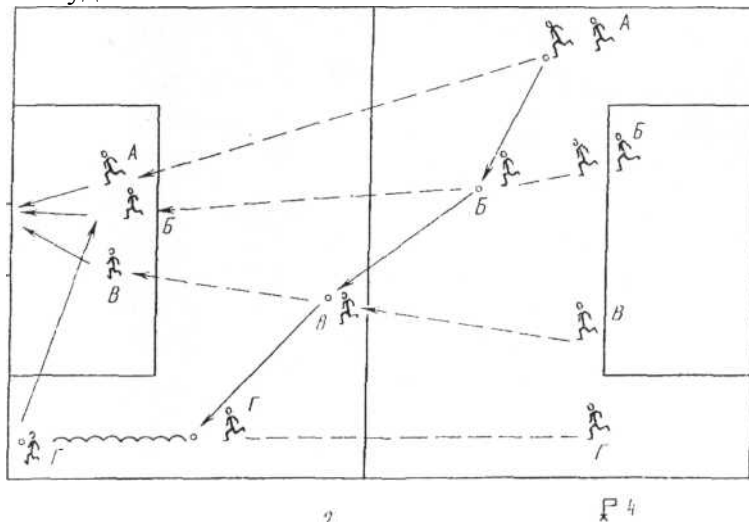
9. Два игрока передают мяч друг другу. Первый игрок в любой момент делает передачу в сторону ворот. Второй стартует 15—20 м и производит удар по воротам.

Упражнения для совершенствования выносливости.

Аэробные возможности (общая выносливость).

Упражнения без мяча получили широкое распространение как средство совершенствования общей выносливости.

1. Циклические упражнения: плавание, бег на лыжах, выполняемые в однократном или повторном режимах. Длительность выполнения этих упражнений в однократном режиме (равномерном или переменном) 30 мин и более, пульс не должен превышать в среднем 150 уд/мин.



1 — ведение мяча; 2 — передача мяча; 3 — перемещение игрока; 4 — стойка

2. Кроссы от 3 до 8 км по беговой дорожке, футбольному полю и т. д., используя равномерный метод.

3. Кросс с использованием переменного метода. 100 м бег ускоренный, 100 м малоинтенсивный бег. «Ускоренные» отрезки пробегаются с различной интенсивностью в зависимости от целей, задач и подготовленности футболистов.

Варианты: а) 100 м за 18,4 с, повторить 40 раз, отдых 60 с (малоинтенсивный бег); б) 100 м за 16,0 с, отдых 90 с (малоинтенсивный бег), повторить 20 раз; в) 100 м за 15,0 с, отдых 120—150 с (малоинтенсивный бег), повторить 15 раз.

4. Малоинтенсивный бег при повторном режиме выполнения упражнений.

Схема 42:

Компоненты нагрузки: длительность выполнения упражнений 3—10 мин, пульс не должен превышать 150 уд/мин, длительность отдыха определяется временем уменьшения частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 120 уд/мин; число повторений от 2 до 8 раз в зависимости от тренированности футболистов. У п р а ж н е н и я с м я ч о м

1. Различные упражнения, выполняемые в «квадратах» на ограниченной площадке (не более четверти поля) и без ограничений касания мяча. Несоблюдение этих требований приведет к повышению интенсивности упражнения.

Целесообразно упражнения выполнять повторно: длительность их не более 10 мин, ЧСС 150—160 уд/мин, длительность интервалов отдыха—до уменьшения ЧСС до 120 уд/мин, количество повторений 6—10 раз.

Например: а) игра в «квадрате» три игрока против двух на площади 12 x 15 м ; б) игра в «квадрате» четыре против двух на площади 12 x 15 м².

2. Игроки с мячами произвольно передвигаются по ограниченной площадке (центральный круг, штрафная площадь и т. д.). Ведут мяч в различных направлениях, выполняя финты, остановки мяча, стараясь не касаться партнеров.

3. Игроки в парах (один мяч на двоих) на ограниченном участке поля передают мяч друг другу, выполняют остановки мяча, финты и снова передают мяч партнеру, открывшемуся на свободное место.

Компоненты нагрузки повторного метода сохраняются.

Аэробно-анаэробные возможности (все виды выносливости).

Для совершенствования всех видов выносливости в основном используют интервальный метод тренировки, при котором длительность упражнений колеблется от 3 до 90 с, интенсивность определяется ЧСС (до 180 уд/мин), длительность интервалов отдыха — 90 с и менее (за это время пульс должен уменьшиться до 130—140 уд/мин). Количество повторений: либо 1 СУ—12 раз подряд, либо 5—6 повторений в серии (всего 2—4 серии, отдых между сериями 4—8 мин).

У п р а ж н е н и я б е з м я ч а

1. а) бег прыжками 15 м, поворот на 90°; б) рывок 15 м; в) поворот на 90°, бег прыжками 15 м; г) поворот на 90° — рывок к месту старта,

2. Челночный бег. Дистанция длиной 21 м разграничена линиями на 7-метровые отрезки. Футболисты добегают до каждой из линий и возвращаются на старт.

3. Бег по периметру равностороннего треугольника со стороной 20 м. На одной стороне его расположены две стойки, на другой — барьер высотой 30—40 см. Игрок стартует, обегает две стойки, далее прыгает через барьер и финиширует у места старта.

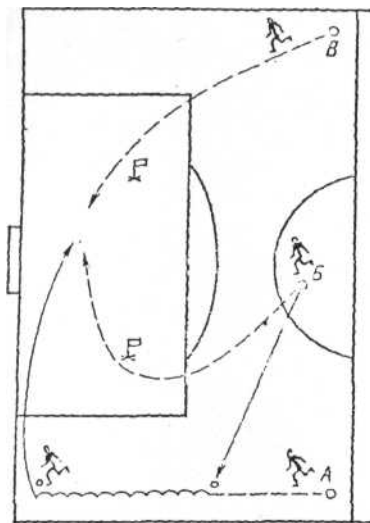
У п р а ж н е н и я с м я ч о м

В однократном режиме целесообразнее применять «квадраты» с ограничением числа касаний, с заданием. Используются для повышения интенсивности игровых упражнений: ЧСС должна составлять в среднем около 170—180 уд/мин, длительность упражнений до 30—40 мин.

1. Игра 6 x 6 с нейтральным на половине поля. Задача — держать мяч.

2. Игра 8 к 8 на половине поля. Каждый играет против определенного противника.

3. Игра 5 x 6 на половине поля с нейтральным. Задача держать мяч, персональная опека. В повторной работе длительность технико-тактических упражнений до 10—15 мин, ЧСС — до 180 уд/мин, длительность отдыха — до снижения ЧСС до 120—130 уд/мин, число повторений до шести. Пример: игра пяти защитников против пяти нападающих на половине поля с одними воротами. Задача — забить гол. При срыве атаки мяч передается сопернику через двух нейтральных (тренеры), стоящих на средней линии. ЧСС — 180 уд/мин. Время выполнения одной серии 10—15 мин.



При интервальном методе можно использовать упражнения следующего типа:

1. Игрок A получает мяч от игрока B , выполняет ведение (максимально) с последующей передачей игрокам B и B в зону штрафной площади для завершения удара по воротам (схема 43). Выполняются три серии по пять повторений в каждой.

Интервалы отдыха между повторениями до 60 с, при снижении ЧСС до 130—140 уд/мин. Интервалы отдыха между сериями 5 мин. Средняя ЧСС 175 уд/мин.

воротам после рывка 60 м. Рывок выполняется каждые 1,5 мин. В паузе отдыха пробежка до снижения ЧСС до 130—140 уд/мин. Средняя ЧСС 178—180 уд/мин. Количество повторений — 10, либо пять повторений в серии. Количество серий до четырех, отдых между сериями — 4—6 мин.

Анаэробные возможности (скоростно-силовая и скоростная выносливость).

Совершенствование скоростно-силовой выносливости достигается с помощью (упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью — 95—100% от максимума при ЧСС более 190 уд/мин.

Примеры:

упражнение без мяча: серия из пяти рывков по 70 м. Повторное выполнение каждого рывка через 120 с. В паузе — ходьба и возвращение на исходную позицию. Количество серий от трех до восьми (определяется подготовленностью футболистов). Отдых между сериями 7—10 мин;

упражнение с мячом: см. упражнение № 25 главы «Тактическая подготовка». Количество серий — 4. Отдых между сериями 7—10 мин.

Для совершенствования скоростной выносливости используются различные упражнения с интенсивностью 90—95% от максимума при ЧСС 180—190 уд/мин.

Пример упражнения без мяча. Серия: бег четыре раза по 300 м. Время пробегания каждого 300-метрового отрезка 44,5—50 с. Интервалы отдыха в сериях распределяются следующим образом: между 1 и 2 попыткой — 5 мин, 2 и 3 — 4 мин, 3—4 — 3 мин. Интервал отдыха между сериями — 15—20 мин (упражнения на расслабление). Количество серий —

Волейбол.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям человека. Игра, продолжающаяся до 2,5 ч, насыщена различными техническими приемами, внезапными, быстрыми перемещениями, падениями, прыжками, кувырками. Это требует всестороннего развития физических качеств волейболиста — силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Средствами общей физической подготовки волейболиста являются общеразвивающие упражнения, упражнения, направленные на: укрепление связочного

аппарата, голеностопных, коленных, локтевых, лучезапястных и плечевых суставов, определенных групп мышц и т. д.; воспитание осанки, улучшение общей координации движений; быстрое восстановление работоспособности организма в процессе напряженной тренировочной работы.

К средствам специальной физической подготовки относятся: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов игры, на развитие скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения с одних движений (действий) на другие; упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений; акробатические упражнения; подвижные игры; специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Примерные упражнения специальной физической подготовки

Для развития силы мышц.

- 4.1 Броски набивных мячей различного веса, акцент на движение кистями.
- 4.2 Вращение кистями рук палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5—15 кг).
- 4.3 В упоре лежа — отталкивание от пола с хлопком перед грудью.
- 4.4 Закрепив конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять имитационные упражнения, по своей структуре сходные с техническими приемами.
- 4.5 Сидя на гимнастической скамейке, наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
- 4.6 Полуприседания и быстрые вставания со штангой с подъемом на носки. Вес штанги не более 50 % от собственного веса спортсмена (10—15 раз за подход).
- 4.7 Выпрыгивания из полуприседа и приседа. Вес штанги 50 % максимального (6—8 выпрыгиваний за подход).
- 4.8 Упругие подпрыгивания со штангой, ноги не полностью сгибаются в коленных суставах. Вес штанги предыдущий (10—15 повторений за подход).
- 4.9 Прыжки со скакалкой.
- 4.10 Прыжки с разбега и с места с касанием предметов на оптимальной и максимальной высоте.

] 1. Напрыгивания на предметы различной высоты.

III. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим напрыгиванием.

IV. Серии прыжков с преодолением препятствий.

Для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления.
3. Имитационные упражнения с акцентированно быстрым выполнением какого-либо отдельного движения.
4. Быстрые перемещения, характерные для волейбола, с последующей имитацией или выполнением технического приема.
5. Быстрые переключения в разнохарактерных действиях.
6. Эстафеты на быстроту выполнения различных действий.

Для развития прыжковой, скоростной, игровой выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению

эмоционального состояния занимающихся, в результате чего центральная нервная система меньше утомляется.

4.11 Серии прыжков в течение 15—20 с каждая. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т. д. Четыре-пять серий прыжков выполняют без остановок в течение 1—1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

4.12 Перемещения в низкой стойке в различных направлениях по 1 —1,5 мин, затем отдых 30—45 с. Так 3—4 серии (можно с отягощением 2—5 кг).

4.13 Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падения у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4.14 Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). Число падений 6—10 раз в серии.

4.15 Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырка вперед и назад.

4.16 Челночный бег в различном направлении и на разное расстояние.

Для развития ловкости.

Выполнение технических приемов в безопорном положении требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве, которая зависит от тренированности вестибулярного аппарата.

V. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

VI. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 1 80,
270
и 360°.

VII. Прыжки через различные предметы и снаряды, то же, с поворотами.

VIII. Прыжки с подкидного мостика с выполнением различных движений и поворотов в воздухе. То же, на батуте.

IX. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую — партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Выполняется 10—15 раз.

Для развития специальной гибкости.

Для увеличения подвижности в суставах, укрепления мышечно-связочного аппарата и развития эластичности мышц и связок используют упражнения на растягивание, а также упражнения, сходные по структуре с движениями спортсмена во время игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше. Основными средствами, с помощью которых достигается развитие специальной гибкости, являются гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность человека. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений на встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, полное расслабление мышц лежа на спине, рекомендуется семенящий бег и т. п.

Требования к результатам работы:

В спортивных играх оценивается (тестируется) техника выполнения.

Баскетбол.

1. Ведение, прием, передача мяча, остановки.
2. Броски по кольцу.
3. Тактико-технические действия в игре.

Волейбол.

1. Прием и передача мяча, подача мяча.
2. Нападающий удар, блокирование.
3. Тактико-технические действия в игре.

Результаты оцениваются по таблице «Уровень физической подготовленности студентов».

По итогам тестирования, проведенного в сентябре - октябре преподавателем физвоспитания организуется индивидуальная работа с каждым студентом, направленная на совершенствование его физической подготовленности.

Тестирование проведенные в апреле - июне показывают динамику развития физических качеств в течение учебного года.

Форма контроля и критерии оценки:

Уровень технической подготовленности студентов по баскетболу.

№	Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бросок по кольцу с 2 м (дев), 3 м (юн)	4	3	1	4	3	1
2	Бросок по кольцу после ведения (раз)	3	2	1	3	2	1
3	Передача мяча в круг, диаметром 20 см, расстояние 4 м, 10 попыток	8	7	5	6	5	3

Уровень технической подготовленности студентов по волейболу.

№	Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Жонглирование двумя руками сверху (раз)	20	15	10	15	10	5
2	Подача мяча (кол-во попаданий)	4	3	2	4	2	1
3	Подача мяча, в определенную зону (раз)	4	3	2	3	2	1

Список рекомендуемой литературы: Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.

Тема 2.5 Виды спорта по выбору
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.
Атлетическая гимнастика.

Объём учебного времени: 15 часов

Цель самостоятельной работы: выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.

Средства обучения: штанги, гири, экспандеры, тренажеры.

Содержание заданий.

Работа на тренажерах.

Атлетическая гимнастика — система физических упражнений с использованием специальных отягощений. Известна с глубокой древности: наши предки убедились на опыте, что физические нагрузки с отягощениями делают мышцы крепче, суставы подвижнее, организм выносливее. Родина атлетизма — Древняя Греция, где для гармонического развития тела использовали упражнения с гальтерсами — прообразом гантелей. На фресках третьего века н. э. с гантелями упражняются не только мужчины, но и женщины.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО-БЕЗОПАСНОСТЬ

Запомните: в первую очередь необходимо убедиться в следующем:

- На тренажере установлен нужный вам вес (лучше меньше необходимой величины, чем превышающий ее) и штифт безопасности надежно закреплен. За исключением первого груза, который постоянно опускается и поднимается, все последующие грузы должны иметь штифт безопасности, закрепленный в гнезде под ними. На каком бы уровне вы ни установили штифт, все расположенные выше его грузы будут подниматься и опускаться в едином блоке. Штифт следует надежно вернуть в гнездо, что обеспечивает безопасность закрепления. Убедитесь в том, что все сделано, как следует, и приступайте.

- Наклонные скамейки надежно закреплены.

Когда вы работаете на тренажере, вы заставляете ваши мышцы преодолевать сопротивление груза и самого спортивного снаряда. Поэтому состояние снаряда и величину груза необходимо контролировать. В противном случае возможны повреждения и травмы. Вы несете ответственность за то, чтобы нагрузка не превышала допустимые значения. Контролируйте скорость опускания груза, при этом вы тренируете те же мышцы, что и при поднимании. При выполнении максимального усилия делайте выдох — это облегчит работу, поскольку задаст определенный ритм движениям. Не дышите полной грудью, недостаток воздуха тренирует сердце и легкие, а в результате улучшается аэробная производительность вашего организма.

Это, пожалуй, один из самых известных тренажеров, наиболее комфортный в использовании. На нем максимально прорабатываются мышцы спины и переднего отдела туловища. Но, если у человека есть боли в шейном или плечевом отделах, к лат-машине лучше подходить только после того, как все мышцы основательно разогреты. В любом случае, она требует подготовленных мышц спины и плечевого пояса.

Тренажер регулируется так, чтобы из положения сидя можно было легко дотянуться до перекладины, а угол коленных, тазобедренных и голеностопных суставов составлял ровно 90 градусов. При этом спина должна остаться совершенно прямой – туловищем нельзя наклонять ни вперед, ни назад.

Вес, который придется тянуть на себя, подбирается либо по ощущениям, либо на основании максимально «подъемного» веса.

Перекладина опускается помощи рук в положение перед грудью, либо за спиной. При заведении перекладины за спину работают широчайшие мышцы спины и мышцы-фиксаторы лопаток. Кисть при этом должна охватывать перекладину сзади, так называемым хватом вперед.

Опуская перекладину лат-машины перед грудью, разверните ладонь пальцами на себя и схватите «обратным хватом». Так вы нагрузите мышцы-сгибатели рук, мышцы грудной клетки и живота. Тренажер для ног: тренируем заднюю поверхность бедра

Для того, чтобы тело сохраняло устойчивость, а коленный сустав нормально фиксировался, в тонусе и балансе должны быть мышцы бедра. Но, как правило, задние мышцы бедра у человека тренированы хуже, чем передние. И им надо уделить повышенное внимание при работе на тренажерах. При разгибании ног работает задняя поверхность бедра, а при возвращении их в исходное положение – четырехглавая мышца бедра, расположенная спереди.

Важно соблюдать правильное положение тела при работе на этом тренажере. Спина полностью опирается на спинку кресла, чуть откинутую назад. Суставы ног четко зафиксируйте на держателях, а руки – на поручнях. В таком положении можно изолированно работать над мышцами задней поверхности бедра, не перегружая другие части тела.

Тренажер для ног: тренируем четырехглавую мышцу бедра

Сидеть на этом тренажере надо, слегка откинувшись назад, плотно прижав поясницу к спинке сидения, с упором рук в поручни. Ноги плотно зафиксируйте между упорами.

При полном разгибании ног можно вытягивать их пальцы, чтобы усилить нагрузку на четырехглавую мышцу бедра. Добавить нагрузку можно, сделав в конце движения на разгибание ног паузу.

Тренажер для плечевого пояса

Вариант широко известного гребного тренажера, позволяющего тренировать мышцы плечевого пояса.

Для работы на этом тренажере очень важно соблюдать правильную осанку. Смотрите прямо перед собой и не опускайте подбородок к груди, чтобы не перегрузить задние мышцы шеи и спины. А при разгибании рук нельзя поднимать вверх плечи.

Тренажер для мышц груди (Chest-press)

На этом тренажере выполняется жим руками вперед. При работе важен правильный упор ногами в пол. Не касайтесь пола только пальцами ног, поскольку тогда перенапряжете в поясницу. Стоит следить и за дыханием. При движении рук вперед производится выдох, а на себя – вдох. Благодаря возможности такой работы, тренажер подойдет и тем, у кого есть проблемы с дыханием. Он поможет увеличить объем легких.

Тренажер для дельтовидных мышц

Для правильной работы на этом тренажере важна посадка: поясницу обязательно надо прижать к спинке сидения. Плечи не поднимайте: работать должны только дельтовидные мышцы.

Если полное разгибание рук в плечевых суставах болезненно, отводите их, насколько комфортно, и на пять-десять секунд фиксируйте в таком положении.

Кстати, при работе на тренажере для дельтовидных мышц можно выяснить, насколько синхронно работают обе руки. Если они поднимаются на разную высоту и

с разным усилием, дело не только в разнице тренированности мышц. Возможно, есть проблемы с плечевыми суставами.

Тренажер для тренировки пресса

Целесообразно построить тренировку пресса, ориентируясь на частоту дыхания. При наклоне делать выдох, а при разгибании – вдох. Особенно удобен такой режим для тех, кто только начинает свои занятия.

Чтобы избежать болей в пояснице на следующий день, наклоняйтесь ровно настолько, насколько комфортно для мышц спины: при работе на этом тренажере они растягиваются в напряжении.

При этом обязательно следите за тем, чтобы упор ногами был правильным: на всю стопу, с ногами, расположенными параллельно друг другу.

Тренажер для укрепления мышц ног

На самом деле этот тренажер укрепляет все группы мышц ног. Его конструкция позволяет значительно менять угол сгибания ног. Но при первых тренировках этот угол должен составлять не менее 90 градусов. В таком случае отодвигание ногами платформы не перегрузит суставы и мышцы ног.

Чтобы избежать травм коленного сустава, будьте осторожнее с разгибанием его в конце подъема.

Тренажер для укрепления мышц голени

Довольно редкий, но очень эффективный тренажер, позволяющий одновременно тренировать мышцы передней и задней поверхности голени. Те самые мышцы, которые контролируют вертикальную устойчивость тела. Кроме того, они участвуют и в формировании мышцы стопы.

При разгибании голеностопа надо сгибать и пальцы ног. А при сгибании, соответственно, разгибать. Это позволит тренировать не только коленные и голеностопные суставы, но и мелкие суставы стопы, которые нередко страдают от неудобной обуви и сидячего образа жизни.

Примерные комплексы упражнений для атлетов начального и среднего уровня подготовки.

Шестиразовый тренинг в неделю» рекомендуемый А. Шварценегером.

Первая стадия тренировок

понедельник четверг

1. Жим штанги лежа широким хватом.

2. Жим штанги под углом средним хватом.

3. Пуловер со штангой согнутыми руками.

4. Подтягивание к груди на перекладине (50 раз).

5. Тяга штанги в наклоне двумя руками.

6. Брюшной пресс, подъем ног висе на перекладине (по 25 раз).

вторник пятница

7. Тяга штанги до подбородка узким хватом стоя.

8. Жим штанги с груди стоя широким хватом.

9. Махи гантелями в стороны стоя.
10. Бицепс со штангой стоя.
11. Бицепс гантелями сидя попеременно.
12. Жим штанги лежа очень узким хватом
13. Пресс, подъем туловища на наклонной доске 25 раз.
среда суббота
14. Приседания со штангой на плечах.
15. Приседания «Гаккеншмидта».
16. Сгибатель бедра в станке лежа.
17. Голень в станке стоя.
18. Становая (мертвая) тяга.

Этот комплекс упражнений начинают с двух подходов по восемь раз и в течение 6—8 недель доводят до пяти подходов в каждом упражнении. После доведения до полных нагрузок выполняют комплекс столько времени, сколько мышцы прогрессируют в росте и весе поднятого отягощения. Максимально «выжав» из этого этапа, необходимо перейти к следующему.

Вторая стадия тренировок

- 1, 3, 5 дни недели
1. Жим штанги лежа широким хватом.
2. Жим штанги лежа под углом.
3. Пуловер со штангой.
4. Подтягивания к перекладине (50 раз).
5. Тяга штанги в наклоне.
6. Приседания со штангой на плечах.
7. Приседания «Геккеншмидта».
8. Сгибатель бедра в станке лежа.
9. Пресс, подъем туловища на наклонной доске. 2, 4, 6 дни недели
10. Жим штанги с груди стоя.
11. Тяга штанги до подбородка.

12. Становая тяга.
13. Бицепс со штангой стоя.
14. Бицепс гантелями сидя попеременно.
15. Жим штанги лежа очень узким хватом.
16. Французский жим со штангой стоя.
17. Пресс, подъемы туловища на наклонной доске.

Во второй стадии рекомендуется выполнять пять подходов, в каждом по восемь повторений, для всех упражнений, где нет специальной пометки.

Трехразовый тренинг в неделю

1. Жим штанги лежа широким хватом. 6 подходов по 8—12 повторений (первая цифра указывает число подходов, вторая — число повторений).

2. Разведение рук с гантелями лежа 4 по 10—12.
 3. Приседания со штангой на плечах 6 по 8—12.
 4. Пуловер со штангой 4 по 10—12.
 5. Жим штанги с груди стоя 6 по 8—12.
 6. Подъем гантелей в бока сидя по 10—12.
 7. Тяга штанги в наклоне 6 по 8—12.
 8. Подтягивания на турнике за голову 4 по 10—12.
 9. Бицепс со штангой стоя 6 по 8—12.
 10. Французский жим со штангой стоя 6 по 8—12.
 11. Пресс, подъемы туловища на лавке 3 по 15—30.
 12. Пресс, подъемы ног на лавке 3 по 15—30.
- Четырехразовый тренинг в неделю

Понедельник, четверг

1. Жим штанги лежа 6 по 12.10.8.8.6.6.
2. Жим штанги лежа на наклонной доске угол 45 градусов 4 по 10.
3. Отжимание на брусьях с отягощением 4 по 12.
4. Тяга штанги в наклоне 4 по 8.

5. Подтягивания на перекладине 4 по 12.
6. Тяга к поясу на низком блоке 4 по 10.
7. Сгибание рук на бицепс на «пюпитре» 4 по 10.
8. Сгибание рук со штангой стоя 4 по 8.
9. Подтягивания на перекладине, узкий хват к себе 4 по 12.
10. Французский жим со штангой стоя 4 по 10.
11. Жим лежа очень узким хватом 4 по 8.
12. Трицепсовый жим на блоке 4 по 12.
13. Пресс, подъем ног на наклонной скамье — 6 серий до максимума.

Вторник, пятница

1. Приседания со штангой на спине 6 по 10.10.8.8.6.4,
 2. Жим ногами лежа на специальном станке 4 по 10.
 3. Сгибание ног лежа на станке 4 по 12.
 4. Жим с груди сидя 4 по 8.
 5. Разведение рук с гантелями в стороны стоя 4 по 10.
 6. Жим сидя из-за головы 4 по 8.
 7. Становая {«мертвая»} тяга 6 по 8.8.6.6.4.4.
 8. Наклоны в стороны стоя 4 по 12.
 9. Пресс. Подъемы туловища на наклонной доске 4 серии по 15—30 раз.
 10. Пресс, Подъемы ног на наклонной доске 4 серии до максимума.
- Комплексы и упражнения с весом собственного тела.

Упражнения, предлагаемые ниже, вы сможете использовать на отдыхе, дворовом стадионе или дома. Для занятий вам не понадобятся отягощения, ими станет вес вашего собственного тела. Рис. П.

Грудные мышцы. 1. Отжимания в упоре лежа на полу. Для усиления воздействия на грудные мышцы постепенно расширяйте постановку кистей, а также поднимайте ноги выше. Чем выше ноги, тем сильнее воздействие на верхние пучки грудных мышц и переднюю долю дельтовидных мышц.

Для увеличения амплитуды работы грудных мышц можно использовать подставки в виде брусков, стопок книг, табурет и т.п., чтобы торс «проваливался» при отжиманиях пониже. Вдох при опускании, выдох при отжимании при всех упражнениях подобного характера, 2. Отжимания в упоре спереди на перекладине. Упражнение трудное, оно развивает также координацию и силу хвата. 3. Отжимания на брусках (или на спинках двух стульев), хват от широкого до среднего, колени подтянуты к животу, подбородок опущен на грудь. При этом акцент передвигается на нижние пучки грудных мышц.

Мышцы ног. 4. Приседания на одной ноге, другая вытянута вперед («пистолет»). 5. Приседания на одной ноге, стоя на табурете, стуле, другая опущена. Вдох при опускании, выдох при подъеме. 6. Подъемы на носок одной ноги, другая приподнята и зафиксирована. Руки удерживают равновесие. Дыхание произвольное, но в такт движениям.

Мышцы спины. 7. Подтягивания на перекладине широким хватом до касания ее шей. Выдох при подтягивании, вдох при опускании (так дышать во всех подобных упражнениях). 8. Подтягивания на перекладине хватом ладони внутрь (вариант — держась за переброшенную через перекладину толстую веревку (полотенце). 9. Подтягивания на перекладине узким хватом с прогибанием корпуса и касанием перекладины животом. III. Подтягивания «из-под стола», не отрывая ступней от пола.

Мышцы плечевого пояса. 11. Отжимания в стойке на руках у стены. Упражнение трудное, его нужно осваивать постепенно, вначале проделывая в сокращенной, затем во все более полной амплитуде. Вдох при опускании, выдох при отжимании.

Мышцы рук. 12. Подтягивания на перекладине хватом к себе, кисти сомкнуты. 13. Отжимания на спинках двух стульев или брусках, ноги согнуты, пятки к ягодицам. 14. Отжимания в упоре сзади на скамейке, ноги на стуле или другом возвышении. Ощущать растягивание в мышцах груди и передней части плечевых мышц. 15. Отжимания от пола в узком (сомкнутом) упоре. 16. Отжимания на брусках хватом изнутри. Дыхание везде, как в упражнении 7 и др.

Мышцы пресса. 16. Подъемы туловища из положения лежа, ступни закреплены (под диваном, шкафом). 17. Подъемы ног в положении лежа, руки удерживают тело неподвижно на полу. Выдох при всех упражнениях на пресс производится при сокращении мышц.

Для того, чтобы разнообразить ваши занятия, нужно из предлагаемых упражнений составить два комплекса. Первый будет состоять из упражнений 1, 2, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 16. Второй — из упражнений 1, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17. Выполнять их надо поочередно, т. е. в первую неделю в понедельник и пятницу — комплекс № 1, в среду — комплекс № 2; во вторую: комплекс № 2 — в понедельник и пятницу, а в среду — комплекс № 1.

Количество повторений в подходе максимальное. В начале упражнения делать по два подхода, постепенно доведя количество подходов до шести.

Требования к результатам работы: выполнить упражнения на определенные группы мышц.

Форма контроля и критерии оценки: оценивается четкость и правильность выполнения упражнений на определенные группы мышц.

Список рекомендуемой литературы: Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.

Дополнительные источники:

1. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.: "Физкультура и спорт", 2006. - 86 с.
2. Пинхолстар Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: "Физкультура и спорт", 2003.-115 с.
3. Яхонтов Е.Р., Кит А.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М.: "Физкультура и спорт", 2006.-78 с.
4. Мацудайра Я., Икеда Н., Сайто М. Волейбол: путь к победе. М.: "Физкультура и спорт", 2003.-96 с.
5. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб.пособие для сред.проф. образования.- М.:Академия,2006.- 152 с.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М.. Волейбол. М.: "Физкультура и спорт", 2005.-58с.

Электронные источники:

1. Максимов А. Н. Лекции по дисциплине "Физкультурно-спортивные сооружения": учебно-метод. пособие: [Электронный ресурс]-57с. - Великий Новгород: НовГУ,2011.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-547>
2. Цветков М. С. Физическая подготовка студентов: лекции: [Электронный ресурс]-34 с.- Великий Новгород: НовГУ,2011.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-74>
3. Цветков М. С. Физическая культура в профессиональной подготовке студента: лекция: [Электронный ресурс]-18 с.- Великий Новгород: НовГУ,2011.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-73>
4. Цветков М. С. Двигательная активность и ее влияние на здоровье современного человека: лекция [Электронный ресурс]-26 с.- Великий Новгород: НовГУ,2011.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-72>
5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: учебно-методический комплекс/ Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е. и др. [Электронный ресурс]-316 с.- М: Изд. центр ЕАОИ ,2009.-режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/7444>

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изме- нения	Номер листа				Всего листов в документе	ФИО и подпись ответственного за внесение изменения	Дата внесения изменения	Дата введения изменения
	измененного	замененного	нового	изъятого				