

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность

34.02.01 Сестринское дело

Квалификация выпускника: медицинская сестра / медицинский брат

(базовая подготовка)

Разработчики:

Г.А. Базай - преподаватель Медицинского колледжа Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого

Е.В. Ефимова - преподаватель Медицинского колледжа Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого

Д.Л. Демченко - преподаватель Медицинского колледжа Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого

ПРИНЯТО

Предметной (цикловой) комиссией преподавателей общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин колледжа

Протокол № 1 от «31» августа 2019г.

Председатель ПЦК _____  Е.В. Никифорова

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
Содержание самостоятельной работы	15
Самостоятельная работа № 1	15
Самостоятельная работа № 2	18
Самостоятельная работа № 3	21
Самостоятельная работа № 4	26
Самостоятельная работа № 5	26
Самостоятельная работа № 6	27
Самостоятельная работа № 7	28
Самостоятельная работа № 8	29
Самостоятельная работа № 9	30
Самостоятельная работа № 10	36
Самостоятельная работа № 11	37
Самостоятельная работа № 12	45
Самостоятельная работа № 13	49
Самостоятельная работа № 14	49
Самостоятельная работа № 15	51
Самостоятельная работа № 16	52
Самостоятельная работа № 17	56
Самостоятельная работа № 18	57
Самостоятельная работа № 19	58
Самостоятельная работа № 20	61
Самостоятельная работа № 21	64
Самостоятельная работа № 22	69
Самостоятельная работа № 23	71
Самостоятельная работа № 24	72
Самостоятельная работа № 25	75
Самостоятельная работа № 26	79
Самостоятельная работа № 27	80
Самостоятельная работа № 28	83

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

1. Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка)
2. Рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура»;
3. Локальными актами НовГУ.

Методические рекомендации включают внеаудиторную работу студентов, предусмотренную рабочей программой учебной дисциплины в объеме 174 часов.

Формами внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- выполнение комплексов физических упражнений;
- подбор комплекса упражнений ОФП;
- имитация выполнения изученных элементов;
- выполнение тестовых заданий;
- отработка умений выполнять упражнения.

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

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

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

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

Перечень формируемых компетенций:

Медицинская сестра/Медицинский брат (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
- ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.
- ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
- ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2		
Раздел 1.* Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления физкультуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.	1	2
		1	2

	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		297	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	-	1,2
	Практическое занятие № 1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	6	
	Практическое занятие № 2 Подвижные игры различной интенсивности.	8	
	Самостоятельная работа № 1 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие плечевого пояса	3	
	Самостоятельная работа № 2 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие гибкости	3	
	Самостоятельная работа № 3 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие общей выносливости	5	

	Самостоятельная работа № 4 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие мышц ног	3	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техники бега на короткие, средние и низкие дистанции, бега по прямой и виражу. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	-	2
	Практическое занятие № 3 Овладение техникой бега на короткие, средние и низкие дистанции.	6	
	Практическое занятие № 4 Бег по прямой и виражу.	4	
	Практическое занятие № 5 Овладение техникой эстафетного бега.	4	
	Практическое занятие № 6 Овладение техникой прыжка в длину.	4	
	Практическое занятие № 7 Овладение техникой прыжка в высоту	4	
	Практическое занятие № 8 Овладение техникой спортивной ходьбы	6	
	Самостоятельная работа № 5 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	4	
	Самостоятельная работа № 6 Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	3	
	Самостоятельная работа № 7 Подбор комплексов упражнений при прыжках в длину	5	
	Самостоятельная работа № 8 Подбор комплексов упражнений при прыжках в высоту	5	
	Самостоятельная работа № 9 Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	3	

Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	-	
	Практическое занятие № 9 Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча.	6	
	Практическое занятие № 10 Ловля мяча. Броски мяча.	4	
	Практическое занятие № 11 Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	4	
	Практическое занятие № 12 Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	4	
	Практическое занятие № 13 Двусторонняя игра.	4	
	Самостоятельная работа № 10 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	7	
	Самостоятельная работа № 11 Имитация выполнения изученных элементов в баскетболе	10	
	Самостоятельная работа № 12 Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	3	
	Содержание учебного материала Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра	-	2
	Практическое занятие №14 Перемещение по площадке. Поддача мяча.	4	

	Практическое занятие №15 Прием и передачи мяча	4	
	Практическое занятие №16 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2	
	Практическое занятие №17 Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.	2	
	Практическое занятие №18 Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	4	
	Практическое занятие №19 Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа №13 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	10	
	Самостоятельная работа №14 Имитация выполнения подачи мяча.	10	
	Самостоятельная работа №15 Имитация блокирования в прыжке	7	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа №16 Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	3	2
	Содержание учебного материала Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).	-	
	Практическое занятие №20 Разучивание элементов техники лыжных ходов	6	
	Практическое занятие №21 Техника переменного двухшажного хода, полуконькового, конькового ходов.	4	
	Практическое занятие №22 Передвижение по пересеченной местности.	4	
	Практическое занятие №23 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	

	Практическое занятие №24 Прохождение дистанции: девушки – 5 км, юноши – 10 км	4	
	Самостоятельная работа №17 Отработка умений проходить дистанции.	15	
	Самостоятельная работа №18 Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	10	
	Самостоятельная работа №19 Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	5	
Тема 2. 6 Аэробика.	Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в аэробике: общая характеристика степ - аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах аэробики. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-	
	Практическое занятие №25 Техника выполнения движений в аэробике	6	
	Практическое занятие №26 Техника выполнения движений в шейпинге	4	
	Практическое занятие №27 Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.	4	
	Практическое занятие №28 Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой.	2	
	Практическое занятие №29 Овладение техникой выполнения упражнений без предмета.	2	

	Практическое занятие №30 Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	4	
	Самостоятельная работа №20 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения со скакалкой	8	
	Самостоятельная работа №21 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с гимнастической палкой	8	
	Самостоятельная работа №22 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с лентой	8	
	Самостоятельная работа №23 Составление комплексов упражнений по гимнастике.	10	
	Самостоятельная работа №24 Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	3	
Тема 2. 7 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 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 тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		2
	Практическое занятие №31 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	4	
	Практическое занятие №32 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами,	4	
	Практическое занятие №33 Упражнения с собственным весом.	4	

	Практическое занятие №34 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	6	
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка		49	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	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 учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. 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. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	-	2
	Практическое занятие №35 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	10	
	Практическое занятие № 36 Формирование профессионально значимых физических качеств.	10	
	Практическое занятие № 37 Проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры.	6	
	Самостоятельная работа №25 Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность специалиста медицинская сестра / медицинский брат в течение дня, в свободное время	8	

	Самостоятельная работа №26 Выполнение комплексов упражнений для шеи	5	
	Самостоятельная работа №27 Выполнение комплексов упражнений для пояснично-крестцового отдела позвоночника	5	
	Самостоятельная работа №28 Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника	5	
Итого:		348	

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Раздел 2.

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Самостоятельная работа № 1.

Выполнение комплексов физических упражнений на развитие плечевого пояса

Объём времени –3 час.

Цель: тренировка мышц и развитие плечевого пояса

После выполнения задания студенты должны уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие плечевого пояса,
- использовать данный комплекс для укрепления здоровья

знать:

- роль комплекса физических упражнений на развитие плечевого пояса человека;
- особенности упражнений, используемых в комплексе физических упражнений на развитие плечевого пояса;
- критерии уровня подготовленности студентов.

Содержание работы

1. Выполнить предложенный комплекс физических упражнений на развитие плечевого пояса

Методические указания

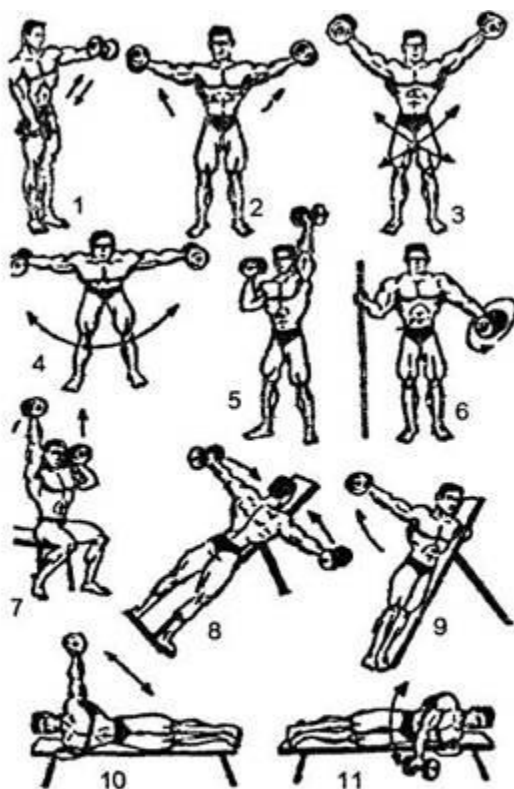
Предлагаются 22 упражнения, способствующие увеличению мышечной массы данных мышц, а также развитию их силы. Некоторые из упражнений имеют универсальный характер, т. к. в определенной мере воздействуют и на соседние группы мышц (трапециевидную, большую грудную мышцу, широчайшую мышцу спины и др.).

Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса

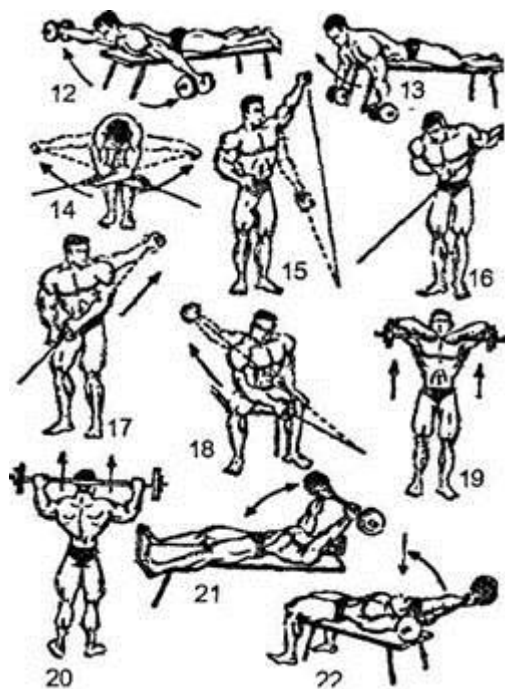
№ п/п	Упражнения	Дозировка
1.	Попеременное поднятие руки с гантелями перед собой до уровня плеч	2х6-8
2.	через стороны вверх до уровня плеч	2х6-8
3.	через стороны вверх над головой	2х4-6
4.	Туловище наклонено вперед, руки отводить в стороны	2х4-6
5.	Стоя попеременный жим гантелей от груди	3х6-8
6.	Круговые движения руками с отягощением	2х6-8
7.	В положении сидя попеременный жим гантелей	3х6-8

8.	Лежа на животе на наклонной скамье, отведение рук с гантелями в стороны	2x4-6
9.	В положении лежа на боку на наклонной скамье отводить руку в сторону	2x4-6
10.	В положении лежа на боку на гимнастической скамье поднимать руку на уровень плеча	2x4-6
11.	В положении лежа на боку на скамье руку с гантелью, находящуюся перед туловищем, отводить в сторону	2x4-6
12.	В положении лежа на животе на скамье отводить руки в стороны	2x4-6
13.	Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед вверх	2x4-6
14.	В положении наклона вперед руки скрещены и держат рукоятки тренажера. Преодолевая сопротивление тренажера, поднимать руки через стороны вверх	3x6-8
15.	Тяга рукоятки тренажера через стороны вверх одной рукой	3x8-10
16.	Тяга рукоятки тренажера через стороны вверх одной рукой в наклоне	3x8-10
17.	Из положения стоя, держа рукоятку тренажера на уровне пояса перед собой, отведение руки в сторону, преодолевая сопротивление тренажера	2x6-8
18.	Из положения сидя, держа рукоятку тренажера на уровне бедер, сведение рук в сторону, преодолевая сопротивление тренажера	2x6-8
19.	В положении стоя подтягивание штанги к подбородку	2x6-8
20.	В положении стоя жим руками штанги, находящейся за головой	2x5-6
21.	Из положения лежа на спине, штанга на бедрах. Подъем штанги на выпрямленных руках	2x4-6
22.	Жим штанги лежа узким хватом, удерживать ее на выпрямленных руках 3-4 с	3x4-6

Примечание: дозировка соответствует физическим возможностям занимающихся самостоятельно с отягощениями в течение 3—6 месяцев; в последующих 3—4-х месяцев тренировки количество повторений увеличивается на 15—20 процентов, а количество подходов (серий) через 6 месяцев — на один. Максимальное количество подходов в тренировке не должно превышать 5—6.



Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса



Требования к результатам работы:

Выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

Форма контроля и критерии оценки

Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля.

Взаимоконтроль.

Оценка 5

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

Оценка 4

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка 3

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Самостоятельная работа № 2

Выполнение комплексов физических упражнений на развитие гибкости

Объём времени – 3 час.

Цель: тренировка мышц и развитие гибкости

После выполнения задания студенты должны уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости,
- использовать данный комплекс для укрепления здоровья

знать:

- роль комплекса физических упражнений на развитие гибкости;
- особенности упражнений, используемых, в комплексе физических упражнений на развитие гибкости;
- критерии уровня подготовленности студентов.

Содержание работы

Выполнить предложенный комплекс физических упражнений на развитие гибкости

Методические указания

упражнения для развития гибкости часто упускаются из виду, хотя играют очень важную роль для сохранения мышц и суставов сильными и упругими, что минимизирует риск возникновения травм в результате физических тренировок. Вот почему столь важно проводить растяжку мышц в конце тренировки, чтобы расслабить их и сделать более гибкими.

Потратив всего несколько минут в день (от 5 до 10 минут) и медленно проработав весь комплекс упражнений на гибкость, вы сможете избавиться от стресса и улучшить свою сосредоточенность, концентрацию и внимание в повседневной жизни.

Как правильно растягиваться

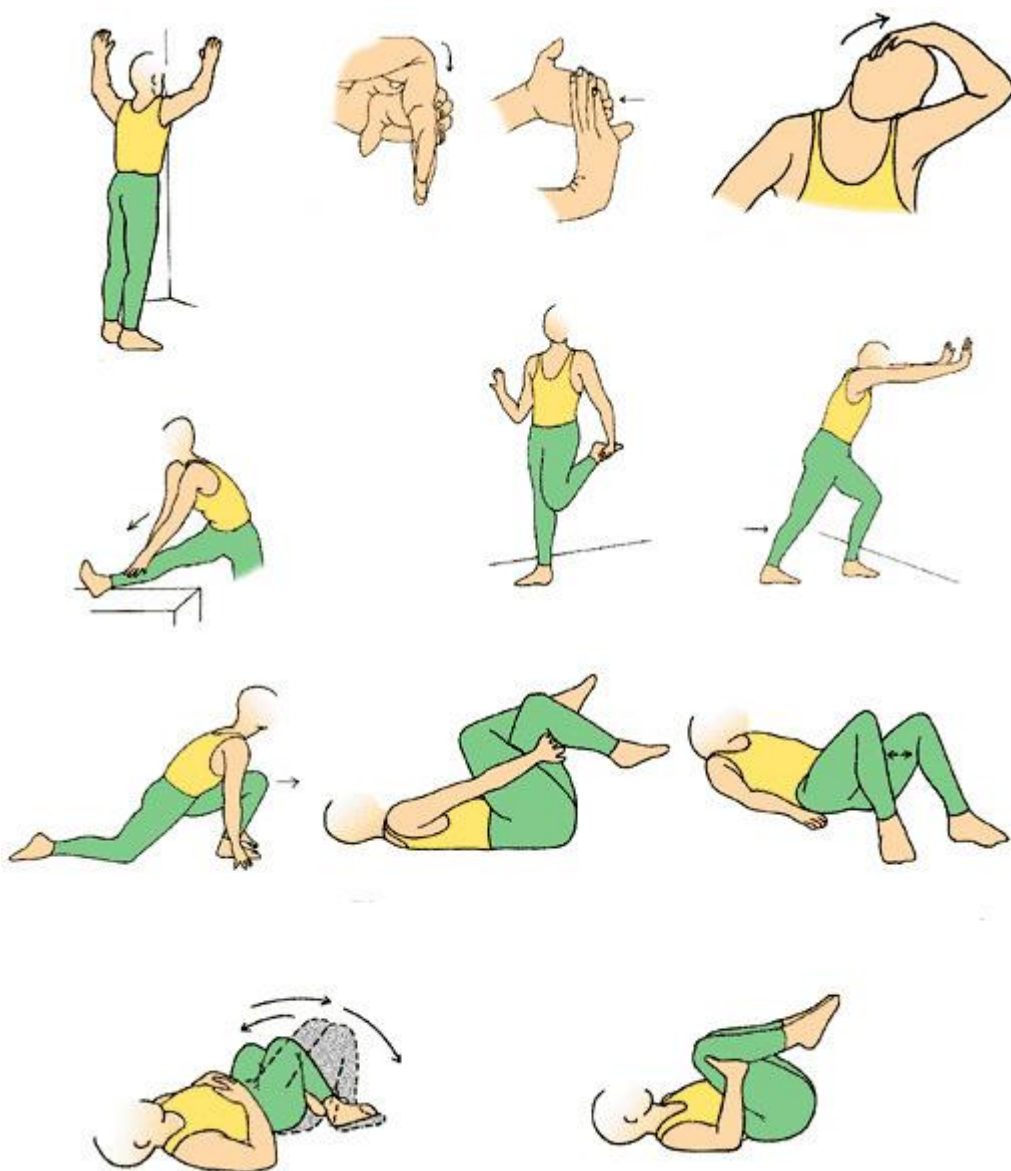
- Мышцы должны быть теплыми и разогретыми. То есть растягивать холодные и закрепощенные мышцы нельзя, иначе это будет очень болезненно.
- Удерживайте каждую позицию упражнения на гибкость в течение 10-20 секунд.
- Не прыгайте во время растяжки и не тяните мышцы туда-обратно. Ваше положение должно быть статическим.
- Тянитесь ровно до того момента, пока не почувствуете сопротивление мышц. Если вам больно, значит, вы жмете слишком сильно.
- Не спешите с растяжкой. Упражнения на гибкость должны проводиться медленно, плавно и методично одно за другим.

Расслабление

Очень важно хорошо расслабиться во время выполнения упражнений на гибкость. Это не тяжелая физическая нагрузка как во время занятий с гантелями, а наоборот. Вы должны быть полностью расслаблены и чувствовать себя очень комфортно в любой позе. Подумайте о чем-нибудь хорошем, отвлекитесь и освободите свой разум. Используйте мысленные образы и представляйте себе самое лучшее, что с вами может произойти. Хотя это звучит наивно, но это действительно работает. Многие практики, такие как пилатес и йога учат такому отвлечению ума и медитации во время принятия поз на развитие гибкости.

Комплекс упражнений на гибкость

Эти упражнения, которые показаны на картинках ниже, прекрасно помогут вам растянуть все области вашего тела.



Комплекс упражнений для развития гибкости

Описание (сверху вниз и слева направо):

- 1. Потяните руки максимально вверх. Это поможет растянуть грудь и плечи.
- 2. Выгните пальцы в разные стороны.
- 3. Поверните шею сначала в одну, потом в другую сторону.
- 4. Поставьте одну ногу на стул и потянитесь к стопе руками. Удерживайтесь нужное количество секунд, затем повторите с другой ногой.
- 5. Согните ногу в колене, закинув ее назад. Удерживайте позицию, затем повторите то же самое с другой ногой.
- 6. Обопритесь двумя руками о стену и попытайтесь сдвинуть ее с места.
- 7. Сделайте глубокий выпад вперед, растянув одну ногу назад и выставив одну вперед. Тяните эту позицию, затем поменяйте ногу.
- 8. Лягте на пол, приподнимите ноги и скрестите их между собой на максимально возможный угол. Затем поменяйте ноги.

- 9. Аналогично предыдущему упражнению, только ноги нужно тянуть в разные стороны.
- 10. Предпоследнее упражнение также делается из положения лежа. Держа ноги вместе, поворачивайте их сначала в одну сторону и тяните эту позицию, а затем другую.
- 11. И в случае последнего упражнения, вам просто нужно максимально подтянуть ноги к себе.

Требования к результатам работы

Выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

Форма контроля и критерии оценки

Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля.

Взаимоконтроль.

Оценка 5

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

Оценка 4

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка 3

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Самостоятельная работа № 3

Выполнение комплексов физических упражнений на развитие общей выносливости.

Объём времени –5 час.

Цель: Ознакомиться и выполнить комплекс упражнений на развитие общей выносливости

После выполнения задания студенты должны уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие общей выносливости,
- использовать данный комплекс для укрепления здоровья

знать:

- роль комплекса физических упражнений на развитие общей выносливости ;
- особенности упражнений, используемых, в комплексе физических упражнений на развитие общей выносливости;
- критерии уровня подготовленности студентов.

Содержание работы

1. Выполнить комплекс физических упражнений на развитие общей выносливости

Методические рекомендации

1. Подтягивания.

Тело вытянуто в струну, ноги вместе, подтягивание на двух руках, в верхней точке подбородок находится над перекладиной. Вдох производится при движении вниз, выдох – при движении вверх.

2. Отжимания.

Ноги вместе, спину держим ровно (никаких прогибаний). Вниз – вдох, вверх – выдох.

3. Качание пресса.

Из положения лёжа на спине сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком до колен. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны. Вдох при разгибании, выдох, соответственно, при подъёме тела. Если некому придержать ноги, можно пристегнуться каким-нибудь ремнём к скамейке.

4. Выброс ног.

Обе ладони находятся на земле, тело в состоянии полного присеста. Производится выброс ног назад, с прогибанием спины, потом возвращаемся в исходную позицию. Выдох производится при выбросе ног назад.

5. Прыжки со сменой ног.

Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Одна нога, согнута в колене, находится впереди, другая распрямлена и вытянута назад. Попеременно меняем ноги. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении.

А теперь о количестве повторений и темпе. На весь комплекс даётся ровно восемь минут, которые необходимо равномерно распределить между всеми упражнениями и отдыхом.

Итак (последовательность не меняем):

Подтягивания – 20 раз.

Отжимания – 60 раз.

Качание пресса – 40 раз.

Выброс ног – 40 раз.

Прыжки со сменой ног – 45 раз за 1 минуту. Также развитию выносливости, а соответственно и ритму дыхания, способствуют *прыжки на скакалке и бег*.

Требования к результатам работы

Выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

Форма контроля и критерии оценки

Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля.

Взаимоконтроль.

Оценка 5

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

Оценка 4

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка 3

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Самостоятельная работа № 4

Выполнение комплексов физических упражнений на развитие мышц ног

Объём времени – 3 час.

Цель: тренировка, укрепление и развитие мышц ног

После выполнения задания студенты должны уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие мышц ног,
- использовать данный комплекс для укрепления здоровья

знать:

- роль комплекса физических упражнений на развитие мышц ног;
- особенности упражнений, используемых, в комплексе физических упражнений на развитие мышц ног;
- критерии уровня подготовленности студентов.

Содержание работы

Выполнить комплекс физических упражнений на развитие мышц ног»,

Методические указания

Важную роль в движении ног выполняют мышцы стопы и голени, при ходьбе и беге они несут основную нагрузку.

Предлагаемые упражнения для развития и укрепления мышц ног, отличающиеся от общеизвестных традиционных, позволят получить дополнительный тренировочный эффект.

Комплекс упражнений

1. В положении стоя на носках (можно придерживаясь руками за какую-нибудь опору) максимально напрягите икроножные мышцы, а также мышцы внешнего свода стопы. Потянитесь вверх и, не уменьшая напряжения мышц, разводите и сводите пятки в умеренном темпе. Направление движений показано стрелками. О достаточном напряжении мышц будет «сигнализировать» боль в ахилловом сухожилии.

2. Немного выставив вперед ногу, поставьте ее на пятку, выпрямив в коленном суставе. Затем, максимально напрягая мышцы наружного свода стопы и большеберцовой мышцы, расположенной у передней поверхности голени, поднимите стопу вверх. После фиксации положения выполняйте медленные повороты носком стопы налево-направо, не отрывая пятку от опоры. Направление силовых акцентов показано стрелками F. Работа мышц стопы и голени в этом упражнении аналогична работе мышц-сгибателей руки.

3. Поставьте ногу на носок и максимально напрягите икроножную мышцу и мышцы стопы. Продолжая предельно оттягивать носок, выполняйте колебательные движения пяткой вправо-влево по стрелке F.

4. Стопу с предельно оттянутым носком поставьте на внешнюю боковую поверхность, насколько позволяет подвижность в голеностопном суставе, и перекачивайте ее с пятки на носок, предельно напрягая мышцы стопы и икроножную мышцу, при этом напрягаются и другие мышцы голени и стопы.

5. То же, что и в упражнении 3, но пятку отводить вправо, как можно сильнее напрягая мышцы стопы и голени. Амплитуда движения предельно возможная.

6. Правую ногу отведите в сторону-вверх, руки соедините и немного поднимите перед собой, чтобы легче сохранять равновесие. Стопа левой ноги полностью прилегает к опоре. Приседайте на левой ноге, стараясь не касаться пола правой ногой, отведенной в сторону. Чтобы нагрузка на мышцы ног была достаточно мощной, изменяйте темп выполнения упражнения. Поначалу можно придерживаясь руками за любую опору. Если не удастся выполнить упражнение, можно касаться пола ногой, отведенной в сторону.

7. То же, что и в упражнении 6, но правую ногу поставьте сзади на возвышение: стул, табурет, скамейку и т. п. Темп выполнения упражнения варьируйте.

8. Сидя на опоре, захватите руками согнутую в колене левую ногу за лодыжку и, создавая руками сопротивление, поднимите голень вверх, стремясь полностью выпрямить ногу.

9. Отставьте левую ногу в сторону на носок. Предельно напрягая мышцы стопы и голени, отводите пятку вправо-влево.

10. Отставьте левую ногу назад на носок и, предельно выпрямив ее в подъеме и коленном суставе, напрягите икроножную мышцу. В этом положении выполняйте движения пяткой вправо-влево.

11. Ходьба в положении полуприсев. Это упражнение, являющееся хорошим средством для профилактики нарушений в суставах ног, можно ежедневно включать в комплекс утренней гимнастики.

12. Ходьба, сильно напрягая мышцы бедра, — весьма эффективный и энергоемкий вид оздоровительной ходьбы.

Касаясь вопроса о пользе ежедневных обязательных десяти тысяч шагов (а почему именно десять тысяч?), отметим, что дело не в количестве шагов, а в их «качестве», то есть мощности выполняемой работы, которой характеризуется не только степень интенсивности энергообмена, но и эффективность проработки внутренних структур мышечных тканей.

Предлагаем дополнительный комплекс упражнений для развития мышц ног путем сложного биомеханического нагружения мышц, прямо или косвенно участвующих в работе по преодолению силы трения между подошвами и опорной поверхностью. Основное преимущество этих упражнений в том, что они дают высокий тренировочный эффект, укрепляют связки и суставы, развивают мышцы ног, не подвергая позвоночник сдавливающим нагрузкам, имеющим место в занятиях с отягощениями. В отличие от традиционных упражнений рефлекторно-активного характера, этот метод носит активно-принудительный характер, то есть достигается высокий уровень координации мышечной деятельности, и в первую очередь деятельности центральной нервной системы.

Эффект предлагаемых упражнений тем выше, чем достигается больший коэффициент трения между подошвами и поверхностью пола. Поэтому занятия желательно проводить на резиновом коврике с рифленой поверхностью.

Дополнительный комплекс упражнений

1. Присядьте, напрягите мышцы ног, затем сделайте усилие, чтобы сместить стопы ног в стороны (по стрелке F). Если трение между подошвами ног и опорой будет достаточно большое, то сделать это не удастся. Сохраняя напряжение мышц ног, медленно встаньте, выпрямив ноги. Темп выполнения упражнения можно варьировать от медленного до быстрого. Положение рук произвольное.

2. То же, что и в упражнении 1, но в исходном положении левую ногу поставьте несколько впереди правой. В этом случае можно менять силовые акценты на правую или левую ногу, чтобы проработать определенные группы мышц.

3. Поставьте ноги на ширину ступни. В этом положении имитируйте ходьбу на месте, но основное усилие направляйте на стопы ног, как бы пытаетесь сдвинуть одну из них вперед, а другую назад. При этом левую ногу слегка согните в колене. Непрерывно чередуйте напряжение мышц то одной, то другой ноги. Положение рук произвольное. Это упражнение положительно воздействует на мышцы, связки, сухожилия и суставы ног (голеностопный, коленный, тазобедренный). Выполнять его можно в начале занятий как разминочное и как самостоятельное в любое удобное время.

4. Вес тела перенесите на левую ногу, правую поставьте в сторону на носок. Быстро присядьте на левой ноге с резкой остановкой. Этот прием позволит повысить нагрузку на участвующие в работе мышцы ног за счет сил инерции, величина которых зависит от скорости выполнения упражнения в фазе резкого приседания и резкого «торможения». Это упражнение, направленное на развитие мышц бедра, оказывает тренировочный эффект на коленный сустав, подверженный частым травмам в беговых видах спорта, а также футболе, хоккее, баскетболе, теннисе и т. д.

Выполнять этот небольшой комплекс упражнений можно в обычной рабочей одежде, которая не стесняет движений, во время перерывов для отдыха.

Требования к результатам работы

Выполнить упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

Форма контроля и критерии оценки

Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля.

Взаимоконтроль.

Оценка 5

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

Оценка 4

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка 3

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Оценка 2

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Тема 2.2. Легкая атлетика

Самостоятельная работа № 5

Вид деятельности: тест на определение уровня физической подготовленности студентов

Объём времени – 4 часа.

Цель: сформировать умения выполнять нормативы и проверять уровень физической подготовленности.

После выполнения задания студенты должны

уметь: определять уровень своей подготовленности и подготовленности товарищей.

знать: критерии уровня подготовленности.

Требования по теоретической готовности студентов:

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

№№ пп	Контрольные упражнения	ОЦЕНКА					
		Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м (сек)	17,8	17,0	16,5	15,5	14,9	14,5
2	Бег 500 м (мин.сек)	2.30	2.20	2.10			
3	Бег 1000 м (мин.сек)				4.30	4.15	4.00
4	Подтягивание на высокой перекладине				8	9	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	15			
6	Подъем и опускание туловища из И.П. лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (в мин. раз)	20	25	30			
7	Прыжки со скакалкой (в мин. раз)	100	115	120	80	95	110
	5км (мин.сек)				31.00	29.00	27.00

Порядок выполнения работы:

1. Познакомиться с содержанием норматива.
2. Самостоятельно выполнить нормативы. Записать результат в дневник самоконтроля.
3. Проверить уровень подготовленности 2 своих товарищей. Результат записать в дневник самоконтроля.
4. Сделать сравнительный анализ результатов и вывод об уровне подготовленности всех участников тестирования.

Форма контроля – выполнение нормативов

Критерии оценки смотри в таблице УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Тема 2.2. Легкая атлетика Самостоятельная работа № 6.

Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.

Объём времени – 3 ч

Цель: Научить проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

После выполнения задания студенты должны уметь:

-выполнять подобранные комплексы упражнений по лёгкой атлетике

знать:

-понятия «силовых видов спорта»,

-особенности упражнений, используемых в скоростно-силовой выносливости,

-критерии уровня подготовленности студентов.

Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей

Оценка силы мышц рук и плечевого пояса

1. Броски 2-3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м).
2. Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м).
3. Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз).
5. Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).

Оцени силу мышц ног

1. В висе поднимание ног вперед в течение 20 с (кол-во раз).
2. Поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине в течение 20 с (кол-во раз).
3. То же, что в № 2, но сидя на скамейке и ноги держит партнер.
4. Поднимание туловища из положения лежа на бедрах на гимнастической скамейке лицом вниз в течение 20 с (кол-во раз).
5. Наклоны вперед и выпрямление со штангой на плечах (кол-во раз за 30 сек.). Вес штанги — 30 кг для мужчин и 20 кг для женщин.

Увеличив время выполнения всех упражнений до 1 мин, можно оценить силовую выносливость мышечных групп брюшного пресса и спины.

Форма контроля – самоконтроль

Критерии оценки

5 (отлично) -20 раз

4 (хорошо) -15раз

3 (удовлетворительно) -10 раз

Тема 2.2. Легкая атлетика

Самостоятельная работа № 7

Подбор комплексов упражнений в прыжках в длину

Цель: подобрать комплекс упражнений для подготовительной части перед прыжками в длину.

Объем часов – 5 час.

После выполнения задания студенты должны уметь:

выполнять технику подготовки к отталкиванию последней части разбега; скорость разбега и скорость отталкивания.

знать:

составные части прыжка и факторы, определяющие дальности прыжка

Содержание работы

1. Подобрать 9-10 упражнений ОФП для применения подготовительной части перед прыжками в длину.
2. Дать обоснование выбранных упражнений.
3. Найти возможные области применения комплекса.

Требования к результатам работы:

Работа выполняется письменно.

Критерии оценки

«отлично» -

- ❖ В комплекс включены 9-10 упражнений, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки,
- ❖ работа оформлена эстетично;

«хорошо» -

- ❖ Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы,
- ❖ работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 2-х дней
- ❖ работа оформлена эстетично;

«удовлетворительно» -

- ❖ выполнено с неточностями, нет выводов,
- ❖ работа сдана с задержкой более 1 недели,
- ❖ работа неэстетична;

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Форма контроля – выполнение упражнений на практическом занятии

Тема 2.2. Легкая атлетика Самостоятельная работа № 8

Подбор комплексов упражнений в прыжках в высоту

Объем часов – 5 час.

После выполнения задания студенты должны уметь:

выполнять технику подготовки к отталкиванию последней части разбега; скорость разбега и скорость отталкивания.

знать:

составные части прыжка и факторы, определяющие высоту прыжка

Содержание работы

1. Подобрать 9-10 упражнений ОФП для применения подготовительной части перед прыжками в высоту.
2. Дать обоснование выбранных упражнений.
3. Найти возможные области применения комплекса.

Требования к результатам работы: Работа выполняется письменно.

Форма контроля – выполнение упражнений на практическом занятии

Критерии оценки

«отлично» -

В комплекс включены 9-10 упражнений, сделаны выводы,
работа сдана в указанные сроки,
работа оформлена эстетично;

«хорошо» -

Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны
выводы,
работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 2-х дней
работа оформлена эстетично;

«удовлетворительно» -

выполнено с неточностями, нет выводов,
работа сдана с задержкой более 1 недели,
работа не эстетична;

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Тема 2.2. Легкая атлетика

Самостоятельная работа № 9

Тест по теме «Лёгкая атлетика»

Цель: сформировать знания по теме 2.2 «Лёгкая атлетика»

Объем часов – 3 часа

После выполнения задания студенты должны

уметь: выполнять тестовые задания в разделе «Лёгкая атлетика»

знать:

- понятия «лёгкоатлетических видов спорта»,
- особенности упражнений, используемых в скоростно-силовой выносливости,
- критерии уровня подготовленности студентов.

Содержание заданий:

Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа

1. Какой вид спорта называется “королевой спорта”?

- 1) спортивная гимнастика
- 2) художественная гимнастика
- 3) легкая атлетика
- 4) плавание

2. Выделить неправильно названный вид бега:

- 1) гладкий бег
- 2) бег с препятствиями
- 3) бег на местности
- 4) эстафетный бег
- 5) групповой бег

3. Выделить неправильно названный вид метания:

- 1) толкание
- 2) метание из-за головы
- 3) метание с поворотом
- 4) метание с разбега

4. Какие виды л/а входят в состав легкоатлетического троеборья для девушек?

- 1) толкание ядра, прыжок в высоту, бег 300 м
- 2) толкание ядра, прыжок в длину, бег 400 м
- 3) метание диска, прыжок с места, бег 100 м
- 4) метание копья, тройной прыжок, бег 100 м

5. Выделить неправильно названный вид бега с препятствиями.

- 1) барьерный бег
- 2) бег с препятствиями
- 3) кросс

6. Какие виды прыжков через вертикальное препятствие не входят в программу Олимпийских игр?

- 1) прыжки в высоту
- 2) прыжки с шестом
- 3) прыжки через препятствие

7. Какой снаряд не метают способом из-за головы?

- 1) граната
- 2) копье
- 3) ядро

8. Какой из легкоатлетических снарядов не метают, а толкают?

- 1) молот
- 2) диск
- 3) копье
- 4) граната
- 5) ядро

9. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- 1) низкий старт
- 2) средний старт
- 3) высокий старт

10. При какой команде судьи-стартера бегун на короткой дистанции должен занять исходное положение для бега?

- 1) приготовиться!
- 2) на старт!
- 3) внимание!
- 4) занять исходную позицию!

11. В каком виде бега для старта применяются спортивные колодки?

- 1) бег на короткой дистанции
- 2) бег на длинной дистанции
- 3) кросс
- 4) марафонский бег

12. В какой по длине зоне беговой дорожки разрешается передача эстафетной палочки при эстафетном беге?

- 1) 10 м
- 2) 12,4 м
- 3) 20 м
- 4) 22,4 м

13. Какая дистанция в беге называется средней?

- 1) от 400 м до 1500 м
- 2) от 500 м до 2000 м
- 3) от 1000 м до 3000 м
- 4) от 800 м до 1500 м

14. Какая команда подается на старте во время бега на средние дистанции?

- 1) на старт!
- 2) внимание!
- 3) приготовиться!
- 4) марш!

15. Выделить неправильно названную часть техники легкоатлетических прыжков:

- 1) подготовка к разбегу
- 2) разбег
- 3) отталкивание
- 4) полет
- 5) приземление

16. Укажите неправильно названный вид прыжков в длину:

- 1) прыжок в длину “согнув ноги”
- 2) прыжок в длину “прогнувшись”
- 3) прыжок в длину “ножницы”
- 4) прыжок в длину “ноги врозь”

17. Укажите самый легкий снаряд для метания:

- 1) мяч
- 2) граната
- 3) копье
- 4) диск
- 5) ядро
- 6) молот

18. Укажите несуществующую фазу в метании гранаты:

- 1) исходное положение
- 2) разбег
- 3) финальное усилие
- 4) бросок
- 5) сохранение равновесия после броска

19. В каком году впервые проведен Чемпионат Европы по л/атлетике?

- 1) 1904г.
- 2) 1913г.
- 3) 1934г.
- 4) 1947г.

20. Какое физическое качество наиболее важно для бегуна на длинные дистанции?

- 1) сила
- 2) быстрота
- 3) гибкость
- 4) выносливость
- 5) ловкость

21. Укажите длину беговой дорожки стадиона:

- 1) 200 м
- 2) 224,6 м
- 3) 400 м
- 4) 800 м

22. Укажите ширину стартовой линии стадиона:

- 1) 5 см
- 2) 10 см
- 3) 12,4 см
- 4) 25 см

23. Укажите материал, который не применяется для покрытия беговых дорожек стадиона:

- 1) гаревые дорожки (пирито-гаревые, коксо-пиритовые, кирпичные)
- 2) резинобитумные
- 3) синтетические (тартан, рекортан, спортан и т.д.)
- 4) деревянные

24. Чем заполняется яма для прыжков в длину?

- 1) влажным песком
- 2) сухим песком
- 3) поролоном
- 4) мелким гравием

25. Что означает слово “стипель-чез”?

- 1) барьерный бег
- 2) бег с препятствиями
- 3) кросс
- 4) эстафетный бег

26. Сколько шипов на подошве может иметь обувь легкоатлета?

- 1) не более 2 шип.
- 2) 4 шип.
- 3) 6 шип.
- 4) 8 шип.

27. В каком месте стадиона находится финиш всех дистанций?

- 1) в одном месте
- 2) в двух местах
- 3) в четырех местах на каждом повороте дорожки
- 4) в любом месте

28. Могут ли бегуны на короткую дистанцию бежать по одной дорожке стадиона?

- 1) могут
- 2) не могут
- 3) могут бежать после прохождения первого виража
- 4) могут бежать по разрешению судьи

29. Что такое “фальстарт”?

- 1) индивидуальный старт
- 2) раздельный старт
- 3) общий старт
- 4) нарушение правил старта, преждевременное движение со старта участника забега

30. Сколько попыток может сделать прыгун в прыжках в длину?

- 1) одну
- 2) две
- 3) три
- 4) четыре

31. С какого места производится измерение результата прыгуна в длину?

- 1) от ближайшей отметки в песке до планки отталкивания
- 2) отметки ногами в песке
- 3) по дальней отметке в песке
- 4) по центральной отметке в песке

32. Сколько минут дается метателю на одну попытку?

- 1) одну мин.
- 2) 1,5 мин.
- 3) 2 мин.
- 4) неограниченное время

33. Разрешается ли метание гранаты и копья с места?

- 1) разрешается
- 2) не разрешается
- 3) разрешается, если нет места для разбега
- 4) разрешается по решению судьи

34. Можно ли пересекать бегуну дорожку при беге на 100 м?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно для опережения соперника
- 4) можно по решению судьи на старте

35. Кто должен принять эстафетную палочку в случае ее падения в момент передачи?

- 1) участник, передавший эстафету
- 2) участник, принимающий эстафету
- 3) судья
- 4) тренер или помощник тренера

36. Чему должно быть равно расстояние между стойками в прыжках в высоту?

- 1) 250 - 280 см
- 2) 300 - 350 см
- 3) 366 - 402 см
- 4) 408 - 512 см

37. Сколько пробных прыжков может сделать прыгун в длину перед соревнованиями?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) количество прыжков (равное для всех) определяется судьей

38. Прыжок в высоту с разбега считается не засчитанным, если участник:

- 1) оттолкнулся от земли обеими ногами
- 2) сбил планку
- 3) коснулся поверхности сектора за плоскостью стоек
- 4) без преодоления планки пробежал под ней
- 5) остановился перед планкой

39. При каком виде метания должно быть установлено металлическое ограждение вокруг сектора метания?

- 1) граната и копье
- 2) молот и диск
- 3) ядро и мяч

40. Укажите ширину коридора для метания гранаты и мяча:

- 1) 5 м
- 2) 8 м
- 3) 8,82 м
- 4) 10 м

41. Чему равен вес ядра для мужчины?

- 1) 4 кг
- 2) 5 кг
- 3) 6 кг
- 4) 7 кг 257 г

Форма контроля – выполнение теста

Критерии оценки:

«Отлично» -85-100% правильно данных ответов.

«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов

«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов

Тема 2. 3. Баскетбол
Самостоятельная работа № 10

Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол

Объем часов - 7 часов

Цель: Развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья.

После выполнения задания студенты должны

Уметь:

Выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

знать:

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития.

Требования по теоретической готовности студентов

Правила игры в баскетбол. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча). Контрольные нормативы для игры баскетбол.

Содержание заданий:

- 1.Познакомиться с содержанием темы (см список рекомендуемой литературы)
- 2.Подобрать 14-15 упражнений ОФП для применения в разминке перед игрой в баскетбол.
- 3.Дать пояснения о составе разработанного комплекса с указанием причин, повлиявших на выбор тех или иных упражнений.
- 4.Найти возможные области применения этого комплекса.

Результат работы: комплекс упражнений с выводом.

Форма контроля – выполнение комплекса

Критерии оценки:

«отлично» - В комплекс включены 20 упражнений, сделаны методические указания.

«хорошо» - Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, не сделаны методические указания.

«удовлетворительно» - В комплекс включены не более 10 упражнений, не сделаны методические указания.

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Тема 2. 3. Баскетбол

Самостоятельная работа № 11

Имитация выполнения изученных элементов в баскетболе

Объем времени – 10 час.

Цель: Развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья.

После выполнения задания студенты должны

Уметь:

- Применять теоретические знания на практике.

знать:

- Правила игры в баскетбол.
- Способы перемещения по полю.
- Тактика игры в защите, нападении

Содержание заданий:

1.Познакомьтесь с методикой тактических действий игры в нападении и защите.

2.Выполните данные упражнения.

Методические рекомендации

При ознакомлении с приемом сначала надо создать двигательное и зрительное представление о нем.

При изучении приема в упрощенных условиях предполагается основное внимание уделять овладению правильной структурой движения. При этом соблюдают такую последовательность: овладение правильным исходным положением, уточнение согласованности рук и ног и направления движения.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного разучивания и расчлененного упражнения. Метод целостного разучивания создает более полное представление для формирования двигательного навыка. Расчлененным методом пользуются для изучения сложных по структуре приемов техники. Это помогает избежать ошибок в отдельных звеньях сложной системы движения.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов техники игры пользуются изменением исходного положения, расстояния, направления движения, быстроты движения, введением помех, противоборства

Приемы техники нападения

Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: бег, остановки, прыжки, повороты.

С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, к постоянной готовности изменить характер и направления в действиях. Этому в значительной мере способствует стойка. Стойка является исходным положением для выполнения любого приема.

Выполните следующие упражнения:

I. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределить тяжесть на обе ноги. Возвратиться в стойку.

II. Из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку.

III. Принять стойку по сигналу

Ошибки: тяжесть тела переносится на одну ногу, пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу; туловище чрезмерно наклонено вперед; сведены колени, напряженность в позе.

Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставными шагами в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед. Представление о технике бега в определенной мере достигается показом и кратким объяснением.

Следует акцентировать внимание на степень сгибания ног, на особенности постановки стопы на опору, а затем на других деталях. Техника бега изучается в определенной последовательности.

Техника бокового шага. Для освоения применяются упражнения:

1. Бег на месте с переходом в бег по прямой линии.
2. Семенящий бег с переходом на обычный бег.
3. Бег по дистанции.

Обращается внимание на бесшумность бега, мягкость и свободу его, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменение направления бега. Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения:

1. Пружинный бег с высоким подниманием бедра.
2. Прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег.
3. Прыжки с высоким подниманием бедра.

4. Бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом. При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на энергичное и полное выпрямление толчковой ноги с ускорением к концу движения.

Техника бега при ускорениях: обращается внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции ОЦТ, энергичное движение руками, эффективное отталкивание.

Применяются такие упражнения:

1. Старты с места с ускорением отрезков 5-10 м.

2. Переход от обычного бега к бегу с ускорением /по ориентиру, затем по внезапному сигналу - слуховому или зрительному/.

3. Ускорение на виражах после выхода с прямой линии.

4. Ускорение по прямой линии после выхода с виража.

Техника бега по дугам:

1. Бег по дуге или кругу радиусом до 5 м.

2. Бег с выходом с дуги на прямую линию и наоборот.

3. Бег по дуге вправо и влево.

При обучении перемещениям особое внимание необходимо обратить на стартовый рывок. Для стартового рывка большое значение имеет стойка. Внимание при этом должно обращаться на перенос ОЦТ к носкам.

Остановка - прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с самого начала научить остановке таким образом, чтобы перед остановкой не изменялась ширина шага и не замедлялась скорость бега. Применяются такие упражнения:

1. Равномерный бег и остановка, выполняемая учеником самостоятельно.

2. То же, но остановка выполняется по сигналу.

3. Остановка в заранее обусловленном месте /по ориентиру/, не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

Первоначально следует обращать внимание на выполнение первого шага остановки, сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед, правильное взаиморасположение стоп и ОЦТ.

Наиболее распространены ошибки: смещение ОЦТ на одну ногу из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси.

Ошибки устраняются с помощью повторных показов, замечаний и анализа причин их появления.

Повороты применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте. Повороты вперед и назад изучаются параллельно. Упражнения следуют в таком порядке:

1. Вышагивание ногой /правой или левой/.

2. Повороты вперед /назад/ по общей команде.

3. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам.

4. Повороты с одновременными движениями руками /вперед, вверх, к туловищу/.

5. Повороты при условии, а затем активном противодействии. Эти упражнения выполняются с мячом.

При обучении поворотам необходимо следить за правильным положением ног /особенно опорной/ и равномерным распределением ОЦТ, воспитывать навыки наблюдения и оценки обстановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот.

Ошибки: отрыв опорной ноги, изменение высоты ОЦТ, выпрямление опорной ноги, перенос ОЦТ на одну ногу.

Прыжки. Большинство приемов современного баскетбола выполняются в сочетании с прыжком вверх. При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию, высоте взлета, координации движений и правильному приземлению. Вначале изучаются прыжки с места а затем в движении толчком одной и двумя ногами.

Прыжки с места изучаются с помощью таких упражнений:

1. Прыжок вверх, вверх - вперед, вверх - в сторону, вверх -назад.
2. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°.
3. Многоскоки с акцентом на высоту.

Прыжки в движении требуют внимания. После показа и объяснения техники упражнения выполняются в таком порядке, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем техника прыжков совершенствуется в единых приемах, в которые прыжки входят органической частью.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета и движение рук, способствующее прыжку.

Наиболее распространены следующие ошибки: поступательное движение в бесспорном положении; неправильный вынос руки; приземление на прямые ноги.

Важно сразу правильно научиться приземляться, с тем чтобы из данного положения игрок был способен немедленно выполнить очередное действие.

Воспитанию таких навыков способствуют:

1. Прыжки с акцентом на приземление.
2. Прыжки в глубину.
3. Повторные прыжки после приземления.

При изучении техники владения мячом соблюдается такая последовательность: ловля, передача, броски, ведение.

Изучение приемов зависит от правильной стойки баскетболиста с мячом. Навыки в выполнении стойки, полученные при изучении перемещений, уточняются при наличии мяча в руках.

Для правильного захвата и удержания мяча в стойке рекомендуются следующие упражнения :

1. Выполнить имитацию держания мяча в руках, следя за воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами.
2. То же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу и поднять его. Принять стойку.
3. Выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, правильно расположив кисти на мяче, захватить его и принять стойку.

Ловля мяча. Сначала изучается ловля двумя руками, а затем одной. Первые упражнения заключаются в ловле мяча, летящего по воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося мяча.

При изучении любого способа последовательность педагогических задач такова: правильное исходное положение для ловли и окончание ее, умение концентрировать внимание на полете мяча, контролируя весь его путь; правильное выполнение амортизирующих движений; сближение с мячом во время ловли.

Характер упражнений зависит от количества мячей. Лучше, если каждый занимающийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стенки или от партнера. Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся игрок овладевает правильным положением рук на мяче. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Ловящий игрок заранее выставляет руки навстречу мячу. Задача его состоит в том, чтобы, контролируя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующее движение руками и поймать его.

Ошибки: мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев; не выполнены или несвоевременно начаты амортизирующие движения руками; амортизирующие движения выполнены одними руками без участия ног; неустойчивое положение в конце ловли.

Передача мяча - основной, обеспечивающий взаимодействия партнеров в игре прием. Обучение передачам начинается со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других способов не имеет существенного значения. Основное стремление должно быть направлено на умение выполнять передачи по различным направлениям незаметно и быстро. Поэтому наряду с основными упражнениями в передачах большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа «жонглирования».

После показа и объяснения необходимых движений занимающиеся самостоятельно выполняют передачи. Преподаватель последовательно акцентирует их внимание: на правильном исходном положении, на согласованности в движении рук и ног, на заключительном движении кисти. Правильное выполнение основной структуры движений позволяет требовать точности передачи. Здесь важно объяснить значение траектории направления.

Для изучения передач используются различные построения: в шеренгах, в кругах, встречных колоннах.

Выбор построения зависит от количества занимающихся и мячей, а также от характера предполагаемого упражнения.

1. Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в шеренгу по прямой линии и по диагонали. То же, передав мяч, в шеренгу напротив.

2. Построение в кругах. Передача выполняется стоящему рядом, а затем через одного, затем любому игроку.

3. Построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующим перемещением.

Как только освоена структура движений, следует, не задерживаясь, переходить к изучению передач в движении. Наиболее эффективно обучение с помощью следующих упражнений:

1. Во время обычного бега по прямой в заранее обусловленном месте выделяется один, более широкий шаг после толчка левой ногой, прыжок шагом.

2. То же, но выполняется 2 шага.

3. То же, но с имитацией движения руками /ловля и передача/.

4. То же, но с мячом.

По мере овладения ритмом сочетания шагов с движениями руками необходимо обращать внимание на ширину шагов при ловле и передаче. Выделение широких шагов облегчает задачу обучения, но закреплять этого не следует. Упражнения подбираются в такой последовательности: сначала один игрок упражняется в передачах с места, а другой в движении, затем оба находятся в движении. Наиболее целесообразным для этого является построение во встречных колоннах. Затем изучаются передачи поступательные и сопровождающие игроков.

Броски. Весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска. Точность броска в значительной мере зависит от техники. Для правильной техники большое значение имеет исходное положение. На этом при обучении сосредотачивается внимание. Важны также согласованность движений и их направление. Параллельно с обучением движениям броска должен воспитываться навыка прицеливания. Занимающихся надо учить видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя зрением свои движения до момента их завершения.

Поскольку корзина сама по себе является эмоциональным фактором, отвлекающим внимание начинающего баскетболиста, первые упражнения выполняются без нее в передачах с траекторией, соответствующей полету мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полета мяча. Акцент на попадании следует делать лишь в том случае, если есть уверенность в правильности движения. Для облегчения задачи на первом этапе необходимо давать занимающимся игрокам дополнительные ориентировки, облегчающие прицеливание, а также позволяющие контролировать свои движения. Изучаются броски в такой последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние дальние, а затем добивание мяча.

Для бросков с близкой дистанции применяются способы одной рукой. Первые упражнения выполняются под углом к щиту с использованием его в качестве дополнительного ориентира для прицеливания. Вначале выполняются упражнения для основной кисти, с тем чтобы занимающиеся почувствовали момент выпуска мяча и сами движения кисти, обеспечивающие попадание мяча в цель. Для этого игроки выстраиваются справа от кольца на расстоянии одного и, поочередно переводя мяч вверх и «скатывая» его с кисти, выполняют бросок с отражением от щита. Затем упражнения выполняются в движении. Наиболее часто встречаются следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх, нарушение ритма шагов при ловле /подскок/. Первая ошибка исправляется путем объяснения и дополнительных упражнений в прыжках с разбега толчком одной ногой. Во втором случае занимающемуся игроку необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки преподавателя. При изучении штрафного броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки и выполнения. На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания /на передний край корзины/, уточнить исходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску /сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения/.

выполнению движений броска в постоянном ритме с постоянной амплитудой движений.

Броски со средних дистанций требуют специальной подготовки. Для броска выбирается один из наиболее эффективных способов /в настоящее время это бросок одной рукой сверху/. Дистанция устанавливается индивидуально. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног. Затем обращается внимание на заключительное движение кисти.

Чтобы создать наиболее благоприятное условие для точного броска, исходное положение должно способствовать свободному, без напряжений выполнению необходимых движений. Индивидуальное исходное положение должно отвечать следующим требованиям: угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, должен быть минимальным; для оптимального исходного положения необходимо стремиться к совмещению указанных линий.

Уточняя движения броска, основное внимание следует уделять постоянству амплитуды движений кисти. Надо стремиться, чтобы оно выполнялось с полной амплитудой, при полном разгибании руки в локтевом суставе. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, необходимо регулировать /при правильной работе руки/ работой ног - энергичным коротким толчковым движением за счет разгибания ног в коленях. Правильное освоение движений позволяет уточнить работу кисти: если рука работает по полной амплитуде, то кисть будет осуществлять естественное захлестывающее движение, необходимое при броске.

В настоящее время для бросков со средних дистанций наиболее широко применяется бросок в прыжке. В первые упражнения выполняются в виде имитации броска, вернее передачи в прыжке с траекторией, свойственной броску. Основное внимание должно быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем на отталкивание для прыжка. Отталкивание должно быть кратковременным, а бросок выполняться в наиболее высокой точке прыжка.

Ошибки могут быть следующие: несвоевременный вынос мяча в исходное положение, несогласованные движения рук и ног, отталкивание с носка, в результате чего получается не прыжок, а подпрыгивание, несвоевременный выпуск мяча.

Овладению своевременным выпуском мяча в прыжке помогает такое упражнение: встать с мячом на возвышение /скамейку, стул/, затем, выпрыгивая вверх, выполнить бросок. Для правильного отталкивания на прыжок в движении надо упражняться без мяча. При выполнении упражнения следить, чтобы занимающийся игрок ставил ногу на опору с пятки и соответственно приседал.

Добивание изучается после освоения броска в прыжке. Для добивания необходимо овладеть умением своевременно посылать мяч кистью в нужном направлении. Этой цели служат следующие упражнения:

1. Выполнить передачу в стену так, чтобы мяч отскочил возможно выше. Поймать мяч в наиболее высокой точке прыжка на вытянутые руки предварительного движения вперед.
2. То же, но мяч не поймать, а отбить кистью в стену.
3. То же, но передачу выполняет партнер по упражнению.

4. Построиться парами на середине боковой линии. Первый игрок ведет мяч к щиту и с близкой дистанции посылает его в щит, имитируя бросок. Второй должен добить отскакивающий мяч от щита.

5. Стоя лицом к щиту, выполнить трижды забивание в щит, а затем в корзину.

Ведения мяча - прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Вначале изучается ведение с обычным отскоком, а затем со снижением.

Следует осваивать ведение правой и левой рукой. При обучении ведению необходимо научить: правильному расположению кисти на мяче, сопровождению мяча и своевременной встрече его, расположению мяча по отношению к туловищу, во время ведения согласованности движения руки, посылающей мяч, со свободным перемещением игрока. Первые упражнения рекомендуется выполнять следующим образом: занимающиеся строятся в две колонны, стоящие в правой колонне имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч, описывая полный круг по площадке, а затем передают мяч своим партнерам.

Ошибки: а) «удары» по мячу - результат недостаточного сопровождения мяча. Исправляется путем дополнительных показов, объяснений и ведения на месте с акцентом на сопровождение; б) недостаточное продвижение вперед - результат либо неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильное положение мяча по отношению к туловищу - впереди а не сбоку. Упражнения, способствующие воспитанию навыков управления мячом. При обводке препятствий необходимо учить занимающихся укрыванию мяча в момент прохождения препятствия.

При изучении ведения мяча со сниженным отскоком следует особо обратить внимание на работу кисти. Первые упражнения должны быть направлены на овладение переходом от обычного ведения к сниженному. Упражнения способствуют воспитанию навыков ведения мяча независимо от характера работы ног. Независимость работы рук и ног, ведение на подскоках, приставных шагах во время ускорений - основное направление в совершенствовании ведения мяча.

Приемы техники защиты

Выбивание мяча. Сначала отрабатывается выбивание у стоящего игрока с мячом в руках, затем у овладевшего игрока мячом в прыжке и, наконец, у игрока, ведущего мяч. Во всех упражнениях необходимо строго следить за тем, чтобы защитник был правильно ориентирован по отношению к щиту и игроку, с которым ведет борьбу. Прием должен выполняться им так, чтобы ошибки, позволяющие активизировать действия нападающего, были исключены.

Накрывание. Для правильного накрывания мяча необходимо научиться правильному и своевременному прыжку, этому могут способствовать упражнения в парах.

Перехваты - прием, требующий хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны. Важным при обучении является навык наблюдения за действиями противника и умение определить момент действия. Сначала изучается перехват у игрока, выполняющего передачу с места, затем при ведении и при передачах в движении. Здесь важно следить, чтобы стремление выйти на перехват не приводило к потере правильной позиции в опеке игроков. После упражнения в перехватах передач, следующих к подопечному, усложнить прием

можно перехватом передачи, следующей от подопечного его партеру. Затем выполняются перехваты с выходом вперед.

Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины необходимо владеть мячом и навыками ловли в прыжке. При имитации приема надо прежде всего сосредоточить внимание на выборе позиции, своевременном прыжке, владении телом в прыжке, приземлении и укрывании мяча телом.

Форма контроля – выполнение изученных упражнений на аудиторном занятии

Критерии оценки:

«отлично» - соблюдена методика тактики игры в нападении и защите в баскетболе безошибочно.

«хорошо» - в методике допускаются незначительные ошибки.

«удовлетворительно» - слабо усвоена методика и правила тактических действий

Тема 2. 3. Баскетбол
Самостоятельная работа № 12

Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»

Объем времени -3 часа

Цель: Освоение системы знаний по теме баскетбол

После выполнения задания студенты должны уметь:

- выполнять тестовые задания в разделе «Баскетбол»

знать:

- Правила игры в баскетбол
- Способы перемещения по полю.
- Техники, применяемые в баскетболе

Содержание заданий:

Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.
- 4) 1980г.

2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?

- 1) Динамо (Москва)
- 2) Строитель (Самара)
- 3) ЦСКА (Москва)
- 4) Жальгирис (Вильнюс)

3. Сколько игроков в баскетбольной команде?

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

4. Размеры баскетбольного щита?

- 1) 1м x 2м
- 2) 1м 20см x 1м 80см
- 3) 1м x 1м 50см
- 4) 1м 27см x 1м 85см

5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?

- 1) 45 см
- 2) 62,5см
- 3) 38 см
- 4) 75 см

6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?

- 1) 6м
- 2) 8м 52см
- 3) 4м 75см
- 4) 7м

7. Что такое "блокировка"?

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

8. Что такое "дриблинг"?

- 1) бросок мяча
- 2) ведение мяча
- 3) нарушение правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

9. Что такое "пробежка"?

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

10. Можно ли касаться мяча ногой?

- 1) нет
- 2) да
- 3) да, если случайно
- 4) да, если сделан пас ногой

11. Что такое правило пяти секунд?

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков

3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

12. Что такое зонная защита?

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
- 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

13. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

14. Что такое «персональный фол»?

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- 2) бросок мяча со штрафной линии
- 3) неправильная замена игроков
- 4) касание мяча соперником

15. Что такое «умышленный фол»?

- 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
- 2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно
- 3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
- 4) бросок мяча из-за спины защитника

16. Что такое «обоюдный фол»?

- 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
- 2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд
- 3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

17. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) минутный перерыв
- 4) удаление игрока с поля

18. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) персональное замечание игроку или тренеру
- 4) минутный перерыв

19. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?

- 1) персональное замещение
- 2) предупреждение игрока
- 3) неправильное ведение мяча
- 4) замена игрока

20. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?

- 1) толчок игрока
- 2) удар игрока
- 3) блокировка
- 4) задержка игрока

21. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?

- 1) толчок игрока
- 2) столкновение
- 3) удар по рукам
- 4) пробежка

22. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

23. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

24. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?

- 1) замена игроков
- 2) штрафной бросок
- 3) пробежка
- 4) обоюдный фол

25. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?

- 1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
- 2) спорным броском
- 3) штрафным броском
- 4) по усмотрению судьи

26. Что такое “пивот”?

- 1) штрафной бросок
- 2) остановка после ведения
- 3) шаги на месте без отрыва опорной ноги
- 4) бросок после ведения мяча.

Форма контроля – выполнение теста

Критерии оценки:

«Отлично» - 85-100% правильно данных ответов.

«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов

«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов.

Тема 2.4 Волейбол

Самостоятельная работа № 13

Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол

Объём времени - 10ч

Цель: сформировать умения разрабатывать комплексы упражнений по заданным параметрам.

После выполнения задания студенты должны уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений
- выполнять приёмы подачи и передачи мяча.

знать:

- правила и способы игры в волейбол
- особенности упражнений, используемых для организации тренировок перед игрой
- критерии уровня подготовленности студентов.

Содержание работы

1. Подобрать 15 упражнений для самостоятельной разминки студентов.
2. Дать обоснование выбранных упражнений.

Требования к результатам работы:

Работа защищается на уроке физкультуры во время проведения разминки студентами

Форма контроля – выполнение упражнений

Критерии оценки

«отлично» -

В комплекс включены 15 упражнений, сделаны методические указания.

«хорошо» -

Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, не сделаны методические указания.

«удовлетворительно» -

В комплекс включены не более 10 упражнений, не сделаны методические указания.

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Тема 2.4 Волейбол

Самостоятельная работа № 14

Имитация выполнения подач мяча.

Объём времени -10ч

Цель: сформировать умения выполнять имитацию подачи мяча

После выполнения задания студенты должны

Уметь:

правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу

знать:

- Имитация подбрасывания мяча и ударного движения в верхней прямой подаче из положения, когда бьющая рука находится наверху в положении замаха.
- Имитация составных частей подачи: из стойки волейболиста на счет «раз» перевести руку над плечом в положение замаха, на счет «два» подбросить мяч, на «три» - выполнить ударное движение.
- Подача в направлении партнера, соблюдая последовательность: замах, подбрасывание, ударное движение.
- Подача через сетку в сторону соперника.
- Подача через сетку в заданную зону площадки.

Содержание работы

Выполнить следующие упражнения:

1. Занять правильное исходное положение
2. Правильно подбросить мяч
3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой
4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.
5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.
4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.
6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.
7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Требования к результатам работы:

Научиться подавать мяч

Форма контроля – выполнение упражнений

Критерии оценки

Отлично - 3 подачи

Хорошо - 2 подачи

Удовлетворительно - 1 подача

Тема 2.4 Волейбол

Самостоятельная работа № 15

Имитация блокирования в прыжке

Объём времени -7ч

Цель: сформировать умения выполнять имитацию блокирования в прыжке

После выполнения задания студенты должны

Уметь:

- обладать чувством паса, четкой координацией движений;
- видеть всю игровую площадку и на своей стороне, и на стороне противника,
- тактически мыслить.

Знать

- Правила и способы блокирования в прыжке

Материал для справки:

Техника выполнения блокирования



Тренировочные упражнения для улучшения техники выполнения блокирования.

«Имитация блокирования».

Команды располагаются в колоннах. Поочередно игроки подходят к стене, прыгают пять раз, и касаются ладонью стены выше линии, которую нужно заранее провести. Побеждает та команда, которая выполнила большее количество «блоков».

«Коснись, но не ошибись».

Игроки первой команды располагаются на гимнастических скамейках, которые расположены вдоль сетки. Они выставляют над ней ладони. Игроки второй команды в четвёртой зоне выстраиваются в колонну. После сигнала тренера, они должны перемещаться в третью зону приставными шагами, стремясь коснуться ладоней, которые выставлены над сеткой. Игрок, который коснулся ладоней соперника, получает одно очко. Если игрок касается сетки, то очко забирается. Потом команды меняются местами.

«Не пропусти мяч».

В парах игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Десять раз подряд один игрок старается перебросить мяч через сетку. А другой игрок в прыжке преграждает путь мячу. После этого, игроки меняются местами. Побеждает тот игрок, который больше всех преградил путь мячу на свою сторону.

«Кто быстрее и лучше».

Игроки команд располагаются в четвёртой зоне на противоположных сторонах. Они по очереди перемещаются во вторую зону, имитируя блок в четвёртой зоне. После этого, они имитируют блок в третьей зоне и вновь касаются рукой линии нападения. И ещё – имитируют блок во второй зоне. Побеждает та команда, которая раньше всех закончила задание.

«Соперники».

Игроки располагаются с противоположных сторон в парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет удар, а второй игрок блокирует его. Через десять ударов, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше всех сумел заблокировать.

Требования по теоретической готовности студентов (см. материал для справки)

Требования к результатам работы:

Научиться блокировать мяч в прыжке

Формы контроля: демонстрация умений блокировать мяч

Критерии оценки: зависят от умения студента продемонстрировать практические умения блокировать мяч

Тема 2.4 Волейбол**Самостоятельная работа № 16**

Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»

Объём времени – 3ч

Цель: сформировать знания по теме «Волейбол»

После выполнения задания студенты должны уметь:

- выполнять тестовые задания в разделе «Волейбол»

знать:

- Правила игры в волейбол
- Способы перемещения по полю.
- Техники, применяемые в волейболе

Содержание заданий:

Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа:

1. Укажите размеры волейбольной сетки.

- 1) 9,5 м х 1 м
- 2) 10 м х 1,5 м
- 3) 12 м х 0,95 м
- 4) 15 м х 2 м

2. Укажите высоту волейбольной сетки для мужчин.

- 1) 2 м 20 см
- 2) 2 м 43 см
- 3) 2 м 54 см
- 4) 2 м 35 см

3. Каким должен быть размер окружности волейбольного мяча.

- 1) 65 ± 1 см
- 2) 82 ± 2 см
- 3) 75 ± 5 см
- 4) 48 ± 2 см

4. Сколько человек в одной команде могут быть заявлены на соревнование?

- 1) 6 чел.
- 2) 10 чел.
- 3) не ограничено
- 4) от 6 до 12 чел.

5. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?

- 1) одно очко
- 2) два очка
- 3) три очка
- 4) четыре очка

6. Сколько партий в игре должно быть при соревнованиях девушек (до 14 лет)?

- 1) 3 партии
- 2) 4 партии
- 3) 5 партии
- 4) не ограничено

7. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

- 1) да
- 2) нет
- 3) разрешается при переходе подачи
- 4) запрещается только без свистка судьи

8. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, после свистка судьи
- 4) нельзя, после свистка судьи

9. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

- 1) одну подачу
- 2) две подачи
- 3) неограниченное количество
- 4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

10. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно играть ногами
- 4) нельзя играть ногами в обороне

11. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно только время атаки соперника
- 4) нельзя только во время атаки соперника

12. Можно ли касаться сетки во время игры?

- 1) нельзя
- 2) можно
- 3) можно, но только во время защитных действий
- 4) можно, но только во время атакующих действий

13. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки
- 4) нельзя при приеме подачи соперника

14. Сколько времени дается команде при замене игрока?

- 1) 20 сек.
- 2) 30 сек.
- 3) 1 мин.
- 4) времени для замены не дается

15. Можно ли использовать нереализованные перерывы в партиях последующих?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, не более двух
- 4) можно, при равном счете в игре

16. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально четыре пальца?

- 1) счет в партии 4:0
- 2) номер игрока (4)
- 3) четвертая замена в команде игроков
- 4) четыре удара по мячу одной и той же команды

17. Что означает жест судьи: судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку?

- 1) неправильная расстановка игрока во время подачи и подача вне очереди
- 2) неправильная замена
- 3) пробежка
- 4) неправильное блокирование

18. В каком году был изобретен волейбол?

- 1) 1861г.
- 2) 324г. до н.э.
- 3) 1204г.
- 4) 1895г.

19. В каком году волейбол был включен в Олимпийские игры?

- 1) 1896г.
- 2) 1900г.
- 3) 1957г.
- 4) 1924г.

20. В каком году проведен первый чемпионат нашей страны по волейболу?

- 1) 1904г.
- 2) 1925г.
- 3) 1899г.
- 4) 1939г.

Форма контроля – выполнение теста

Критерии оценки:

«Отлично» -85-100% правильно данных ответов.

«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов

«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов

Тема 2.5 Лыжная подготовка

Самостоятельная работа №17.

Отработка умений проходить дистанции изученными ходами

Объём времени –15ч

Цель: сформировать умения выполнять нормативы и проверять уровень физической подготовленности.

После выполнения задания студенты должны

уметь:

проходить дистанцию на лыжах.

Знать:

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

Требования по теоретической готовности студентов:

Виды лыжного спорта, их характеристика.

Подбор и закрепление лыжного инвентаря.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, требования к одежде. Защита от обморожения. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техники перемещения на лыжах.

Техники перемещения на лыжах.

Техники спуска/подъема. Способы торможения и поворотов.

Порядок выполнения работы:

1. Познакомиться с содержанием темы.
2. Самостоятельно пройти дистанцию 3-5 км.
3. Подготовить письменный отчет с указанием маршрута, времени движения, а также использованных техниках (виды ходов, виды техник подъемов и спусков).

Результат работы: письменный отчет по результатам работы

Форма контроля: устная защита работы

Критерии оценки:

«отлично» -

- информация отражена в полном объеме, сделаны выводы,
- работа сдана в указанные сроки,
- работа оформлена в соответствии с требованиями, эстетично;

«хорошо» -

- изготовлена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы,
- работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 1 недели,
- работа оформлена в соответствии с требованиями, эстетично;

«удовлетворительно» -

- выполнено с неточностями, нет выводов,
- информация взята из одного источника,
- работа сдана с задержкой более 1 недели,
- работа оформлена с нарушениями требований, неэстетично;

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Тема 2.5 Лыжная подготовка

Самостоятельная работа № 18

Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника.

Объём времени – 10ч

Цель: сформировать умения разрабатывать комплексы упражнений по заданным параметрам.

После выполнения задания студенты должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений лыжника

знать:

- Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные ходы
- Преодоление подъёмов и препятствий.
- Элементы тактики лыжных гонок

Требования по теоретической готовности студентов:

Виды лыжного спорта, их характеристика. Подбор и закрепление лыжного инвентаря. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, требования к одежде. Защита от обморожения. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техники перемещения на лыжах. Техники перемещения на лыжах. Техники спуска/подъёма. Способы торможения и поворотов.

Содержание заданий:

1. Познакомиться с содержанием темы.
2. Подобрать -15 -20 упражнений для применения лыжниками во время тренировок.
3. Дать пояснения о составе разработанного комплекса с указанием причин, повлиявших на выбор тех или иных упражнений.
4. Найдите возможные области применения этого комплекса.

Результат работы: комплекс упражнений с выводом.

Форма контроля – выполнение упражнений на разминке.

Критерии оценки:

«отлично» - в комплекс включены 20 упражнений, сделаны методические указания.

«хорошо» - работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, не сделаны методические указания.

«удовлетворительно» - в комплекс включены не более 10 упражнений, не сделаны методические указания.

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Тема 2.5 Лыжная подготовка.

Самостоятельная работа №19

Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»

Объём времени – 5ч

Цель: сформировать знания по теме «Лыжная подготовка»

После выполнения задания студенты должны уметь:

- выполнять тестовые задания в разделе «Лыжная подготовка»

знать:

- Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
- Основные элементы тактики в лыжных гонках.
- Правила соревнований.
- Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
- Первая помощь при травмах и обморожениях

Содержание заданий:

Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа.

1. Какой длины должны быть лыжи для лыжника ростом 160-165 см и весом 65 кг?

- 1) 200-205 см
- 2) 190-195 см
- 3) 210 см
- 4) 160 - 165 см

2. Из какого материала не изготавливают лыжи для лыжных гонок?

- 1) деревянные
- 2) полупластиковые (дерево с пластиком)
- 3) пластиковые
- 4) металлические

3. Какой из перечисленных элементов не входит в конструкцию лыжной палки?

- 1) держатель
- 2) древко
- 3) рукоятка
- 4) лямка
- 5) кольцо
- 6) штырь

4. Выделить несуществующий тип лыжных мазей.

- 1) жидкие мази
- 2) полутвердые мази
- 3) твердые мази
- 4) сухие мази

5. Укажите вид лыжного спорта, в котором спортсмен на соревновании пользуется дополнительным инвентарем, кроме лыжных палок:

- 1) лыжные гонки
- 2) слалом
- 3) биатлон
- 4) прыжки на лыжах с трамплина
- 5) двоеборье

6. В каком году наши лыжники впервые приняли участие в Олимпийских играх:

- 1) 1904г.
- 2) 1924г.
- 3) 1954г.
- 4) 1960г.

7. Какое из перечисленных основных действий на лыжах является неправильным?

- 1) отталкивание лыжами
- 2) отталкивание палками
- 3) свободное скольжение
- 4) повороты на лыжах
- 5) прыжки на лыжах
- 6) спуски и подъем в гору

8. Какие группы лыжных ходов указаны неправильно?

- 1) одновременные ходы
- 2) попеременные ходы
- 3) переход с одного на другой
- 4) комбинированные ходы

9. Какой вид попеременного хода указан правильно?

- 1) попеременный двухшажный ход
- 2) попеременный трехшажный ход
- 3) попеременный четырехшажный ход

10. Каким способом нельзя подниматься на лыжах в гору?

- 1) скользящим шагом
- 2) бегом
- 3) ступающим шагом
- 4) “полуелочкой”
- 5) “елочкой”
- 6) “лесенкой”
- 7) поворотом

11. Каким способом нельзя тормозить при спуске с горы?

- 1) упором палками
- 2) плугом
- 3) упором
- 4) боковым со скольжением
- 5) падением

12. Какой способ поворота на лыжах в движении указан неправильно?

- 1) поворот переступанием
- 2) поворот на одной лыже

- 3) поворот упором
- 4) поворот на параллельных лыжах
- 5) поворот слаломиста

13. При какой температуре воздуха (при слабом ветре) допускаются занятия лыжной подготовкой в средней полосе России с юношами и девушками 16-18 лет?

- 1) до 18°C
- 2) до 25°C
- 3) до 28°C
- 4) до 30°C

14. Укажите первый признак обморожения кожи:

- 1) покраснение кожи
- 2) побледнение кожи
- 3) острая боль
- 4) кровотечение

15. Какой длины подбирают лыжные палки для «конькового хода»?

- 1) одной длины с палками классического хода
- 2) на 15-20 см длиннее палок для лыжного хода.
- 3) на 15-20 см короче палок для лыжного хода

16. Какой длины должен быть коридор для передачи эстафеты в лыжных эстафетных гонках?

- 1) 20 м
- 2) 25 м
- 3) 30 м
- 4) 40 м

17. Сколько лыжней должно быть проложено при общем старте?

- 1) одна лыжня
- 2) четыре лыжни
- 3) две лыжни
- 4) по количеству одновременно стартующих лыжников

18. По правилам соревнования лыжня считается подготовленной, если по ней прошло:

- 1) 2 лыжника
- 2) 4 лыжника
- 3) 6 лыжников
- 4) 10 лыжников

19. Может ли лыжная палка иметь другую форму, кроме прямой?

- 1) может
- 2) не может
- 3) может, в горнолыжном спорте

20. Назовите самую длинную дистанцию у женщин, на которой проводятся соревнования Олимпийских игр:

- 1) 10 км
- 2) 15 км
- 3) 20 км
- 4) 30 км

Форма контроля – выполнение теста

Критерии оценки:

«Отлично» -85-100% правильно данных ответов.

«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов

«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов

Тема 2. 6 Аэробика. Самостоятельная работа № 20

Отработка умений выполнять гимнастические упражнения со скакалкой.

Объём времени – 8ч

Цель: сформировать умения выполнять гимнастические упражнения со скакалкой

После выполнения задания студенты должны

уметь:

выполнять комплексы упражнений со скакалкой.

знать:

- понятие « гимнастика»,
- особенности упражнений, используемых в комплексах гимнастики,
- критерии уровня подготовленности студентов.

Требования результат работы студентов:

выполнять комплексы упражнений с гимнастической скакалкой

Содержание заданий:

Ознакомиться и выполнить комплексы упражнений со скакалкой.

Как правильно прыгать на скакалке

После разминки можно приступить непосредственно к самой тренировке.

1. **Готовность:** скакалка находится сзади вас, руки следует вытянуть перед собой, таким образом полностью расправив скакалку.

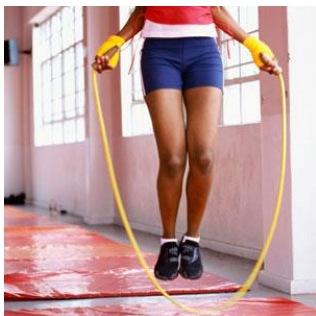
2. **Исходное** положение: стоим прямо, смотрим прямо перед собой, руки немного сгибаем в локтях, кисти разводим в стороны на расстояние около 20 сантиметров от бёдер. Начинаем вращать скакалку.

3. **Вращение:** при помощи запястий делаем вращательные движения, оставляя кисти и руки при этом практически в неподвижном состоянии. Не повторяйте

распространённую ошибку новичков, которые обычно делают чересчур широкие движения руками.

4. **Прыжки:** приземляться следует исключительно на подушки стоп, не касаясь п

Упражнения со скакалкой.



Упражнения со скакалкой в вашей тренировке может помочь улучшить силу рук и «ног», а также способствовать укреплению сердечно сосудистой системы. **Упражнения со скакалкой** подходят не только детям, но и взрослым.

Комплекс состоит из четырех типов прыжков.

Прыжок на двух ногах. Это самое распространенное и обычное упражнение со скакалкой. В принципе, все просто, вы должны совершать прыжок обеими ногами одновременно. Вам покажется это очень скучным и легким занятием, но это действительно эффективное упражнение для повышения силы и выносливости ваших ног.

Перепрыгивание это более сложное упражнение. Вы должны начинать прыжок с одной ноги и сразу же переключаться на другую, чтобы сделать второй прыжок и не задеть скакалку. Упражнение напоминает обычный бег, только через скакалку, и требует большей концентрации и силы мышц ваших ног.

Крест-накрест. Чтобы освоить это упражнения вам понадобится некоторая практика. Когда вы прыгаете через скакалку, и она проходит над головой, вы должны скрестить ваши локти и таким образом сделать прыжок. Вам нужно будет выбрать точный момент, в который следует совершить прыжок, чтобы не задеть веревку. Вы, возможно, видели, как это упражнения выполняют боксеры во время своих тренировок, это отличный способ развить выносливость, силу и координацию.

Двойной прыжок. Это, пожалуй, самое сложное упражнение из всего комплекса. Суть в том, чтобы в одном прыжке дважды перепрыгнуть через скакалку. Веревка должна совершить два полных оборота вокруг вашего тела. Вам следует прыгать очень высоко и быстро вращать скакалку. Выполняйте упражнения со скакалкой в конце тренировки или в комплексе с другими упражнениями. Чтобы освоиться, вам понадобится время, но это упражнения поможет вам улучшить координацию и повысить силу рук и ног.

Комплекс № 2

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.

10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

Требования к результатам работы:

выполнять комплексы упражнений с гимнастической скакалкой

Форма контроля

Выполненные на уроке упражнения

Критерии оценки

оценка 5 – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником;

оценка 4 - при выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

оценка 3 - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности, учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

оценка 2 - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Тема 2. 6 Аэробика

Самостоятельная работа № 21

Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с гимнастической палкой

Объём времени – 8ч

Цель: сформировать умения выполнять гимнастические упражнения с гимнастической палкой

После выполнения задания студенты должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений с гимнастической палкой

знать:

- понятие «гимнастика»,
- особенности упражнений, используемых в комплексах гимнастики,
- критерии уровня подготовленности студентов.

Требования к результатам работы:

выполнять комплексы упражнений с гимнастической палкой

Содержание заданий:

Ознакомиться и выполнить комплексы упражнений с гимнастической палкой.

Комплекс № 1

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 - 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка вверх. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 – 6 раз.
9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 – 6 раз.

Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах

1. И. п. – стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. – Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
2. И. п. – стоя спиной друг к другу, палкаверху над головой. 1. – Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – А – ноги шире плеч, палка на лопатках. Б стоя сзади, ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками. 1 – 3. – А – наклоны влево; Б – легко нажимая на палку, помогает наклониться. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – сед с прямыми ногами спиной друг к другу, палкаверху. 1. – А – наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1 – 2. – А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3 – 4. – А медленно опускается в и. п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – А лежа на спине, палка на лопатках, прижата, пальцы переплетены; Б ноги врозь, в наклоне, хватом двумя руками за палку. 1 – 2. – Б тянет палку вверх и поднимает А на ноги (девушки – до положения сидя). 3 – 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – стоя лицом друг к другу ноги врозь, правая рука вперед – кверху, левая вперед – книзу, хват за палку, расположенную вертикально между партнерами. 1. – Одновременно присесть. 2 – 3. – А выкручивает палку из рук партнера, Б умеренно сопротивляется. 4. – И. п. Повторить 4 - 6 раз.

8. И. п. – А лежа на спине, палка горизонтально впереди; Б со стороны головы упор лежа с опорой о палку руками. 1. – А – руки прямые, Б сгибает руки в локтях. 2. – А – руки прямые, Б разгибает руки. 3. – А сгибает руки, Б – руки прямые. 4. – И. п. Повторить 4 - 6 раз.

9. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка горизонтально вверху. 1 – 2. – А, наклоняясь вперед, поднимает на спину Б. 3 – 4. – Б выполняет кувырок назад с опорой руками о палку в стойку на полу. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – А – ноги врозь, держит палку горизонтально перед собой на уровне пояса двумя руками справа за один конец; Б, стоя против палки, кладет левую руку на плечо А, правой захватывает палку, опираясь левой рукой на плечо А. 1 – 2. – Б выполняет прыжок, согнув ноги, через палку.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех – четырех шагов. Перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же – бросать палку так, чтобы она все время сохраняла вертикальное положение. Выполнять в течение 30 – 50 сек.

Под буквой А описываются действия одного студента, под буквой Б – другого.

Основные способы держания гимнастической палки:

1. Хват двумя руками: за концы; за середину; одной рукой за середину, другой за конец.
2. Хват одной рукой: за конец, за середину.

Хваты двумя и одной рукой могут быть в любой части палки.

Хваты различают исходя из положения кистей:

- а) сверху (при положении палки внизу, тыльная сторона кисти направлена вперед);
- б) снизу (при положении палки внизу, пальцы рук направлены вперед);
- в) смешанный (одна рука сверху, другая снизу);
- г) обратный (получается из хвата снизу в результате поворота руки внутрь, например при выкручивании).

Основные положения палки:

1. Палка к плечу. Палку держат за один конец правой кистью (указательным и большим пальцами) у правого плеча. Из этого исходного положения палка переводится в исходное положение вниз (захватом левой рукой за свободный конец). При передвижении бегом рекомендуется палку держать не к плечу, а в «руку» (хватом за середину).

2. С палкой «вольно». Гимнастическая стойка «вольно», левый конец палки касается пола около носка левой ноги.

3. Палка внизу. Руки опущены, палка прижата к бедрам и удерживается хватом за концы.

4. Палка спереди. Палку держат за концы на высоте плеч прямыми руками.

5. Палка на груди. Палку удерживают за концы согнутыми руками на высоте плеч.

6. Палка на лопатках. Палку удерживают за концы согнутыми руками за головой, касаясь лопаток.

7. Палку вверх (над головой). Палку держат за концы поднятыми вверх прямыми руками.

8. Палка на голове. Руки согнуты так, что палка касается головы сверху.

9. Палка за головой. Палку удерживают за концы согнутыми руками на уровне шеи.

10. Палка внизу сзади (за спиной). Палку удерживают за концы прямыми руками, касаясь бедер сзади.

11. Палка спереди смешанным хватом. Правая рука сверху, левая внизу, палка параллельна туловищу.

Промежуточные положения палки:

1. Палка вперед – книзу. Палку удерживают за концы впереди, руки согнуты под углом 45 градусов вперед вниз.

2. Палка впереди – кверху. То же, но руки под углом 45 градусов вперед – вверх.

Перемена высоты и положения палки:

Палку из одного в другое положение перемещают:

1) кратчайшим путем (обычно подниманием и опусканием, сгибанием и разгибанием рук);

2) дугообразными и круговыми движениями (палка перемещается вместе с руками или поворачивается вокруг одного из концов – свободный конец описывает круг или дугу);

3) переворачиванием (положение палки изменяется одновременно с изменением хвата снизу в обратный хват) и выкручиванием (движение в обратном направлении, не выпуская палку из рук).

Комплекс №2

Индивидуальные упражнения

1. И. п. — стоя ноги врозь палку вниз. 1—2—наклон вперед прогнувшись, палку вверх; 3—4 — и. п.
2. И. п. — стоя ноги врозь палку вниз сзади. 1—2 — присесть, коснуться руками пола; 3 — 4—и. п.
3. И. п. — о. с., палку вперед. 1—2—3—4 — прыжки через палку вперед и назад.
4. И. п. — сед, палку вниз, ступни на палке, ноги согнуты. 1—2—поднять палку вперед-вверх и выпрямить опирающиеся на нее ноги; 3—4 — и. п.
5. И. п.—о. с., палку поставить на пол вертикально спереди, поддерживая ее одной рукой. Отпуская палку, повернуться кругом и поймать ее.

Упражнения в парах

1. И. п.— стоя друг против друга ноги врозь, держа палку перед собой в прямых руках. 1—2 — наклон вперед прогнувшись, палку вверх; 3—4 — и. п.
2. И. п.— стоя друг против друга палку вниз. 1—2—3 — один из учеников стремится поднять палку вверх, другой сопротивляется; 4 — и. п.; 5—6—7 — то же, но поменявшись ролями; 8 — и. п.
3. И. п. — стоя друг против друга палку вперед в согнутых руках. 1—2 — один ученик выпрямляет правую руку, другой оказывает сопротивление левой рукой; 3—4 — то же, но левой рукой; 5—6 — 7—8 — то же выполняет другой ученик.
4. И. п.—ученики стоят друг против друга, один конец палки в руках у одного ученика, другой—у другого. 1—один ученик поворачивается правым (левым) боком и переносит правую (левую) ногу через палку; руки вначале скользят по палке, а затем меняется хват, палка между ног; 2—продолжает движение правым боком, левую (правую) переносит через палку; руки скользят по палке и меняется хват, ученик принимает и. п.; 3—4 — то же делает другой ученик.

Групповые упражнения

1. И. п. — двое учеников, стоя друг против друга, держат палку двумя руками на уровне пояса, третий в упоре лежа на палке выполняет сгибание и разгибание рук.
2. И. п. — то же, но крайние ученики выполняют приседания.

При выполнении упражнений необходимо добиваться от учеников четкой фиксации отдельных поз и положений. По возможности упражнения должны нести разнонаправленные воздействия на суставы, чередоваться по координации. Статические напряжения чередуются с расслаблением. Упражнения силового характера, как правило, должны предшествовать упражнениям на растягивание (на развитие гибкости)

Форма контроля

Выполненные на уроке упражнения

Критерии оценки

оценка 5 - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником;

оценка 4 - при выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

оценка 3 - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности, учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

оценка 2 - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Тема 2. 6 Аэробика

Самостоятельная работа № 22

Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с лентой

Объём времени – 8 ч

Цель: сформировать умения выполнять гимнастические упражнения лентой

После выполнения задания студенты должны

уметь:

- выполнять комплексы гимнастических упражнений с лентой

знать:

- понятие «гимнастика»,
- особенности упражнений, используемых в комплексах гимнастики,
- критерии уровня подготовленности студентов.

Требования к результатам работы студентов:

выполнять комплексы упражнений с лентой

Содержание заданий:

Ознакомиться и выполнить комплексы упражнений с лентой.

Исходное положение: основная стойка, в ряд. «дрессировщик тигров» - резкие взмахи сбоку (в нижнем положении ленты при правильном исполнении слышится хлопок.)

1 - «вертолет»: ручка зажата в кулаках вытянутых вперед рук, повороты ручки влево - вправо, руки выпрямлены в локтях; ноги попеременно чуть сгибаются в колене.

1а - «самолет»: половина ленты зажата жестко в вытянутых вперед руках, повороты туловища влево - вправо со сменой рук в вертикальном положении вверх-вниз.

2 - «ступеньки»: раз-половина натянутой ленты в опущенных вниз руках, реб. в приседе; два - встали; три - вперед; четыре- вверх; пять- за голову на плечи; шесть- вниз за спиной; семь- присесть. (то- же в обратном порядке.)

2а - «крыло птицы»: прохождение тех - же движений в плавном режиме без приседа.

3-«цапля»: переступить ногой через натянутую в руках ленту, выпрямиться (то же другой ногой).

4-«паучок»: ленту опустить так, чтобы она собралась «кучкой», и отвести «хвостик» 30-40см в сторону. Прыжки на двух ногах через «хвостик» вперед-назад.

5 - «бег по кругу со сменой направления»: лента в руке, выходящей на внешнюю сторону круга (чтобы последующий реб. не наступил на ленту, делают «змейку»)

Исходное положение - по кругу лицом внутрь, ленты располагаются ручками в центр. - «солнышко»

6 - «цветочек» и «змейка»: «цветочек»- дети подходят к середине, заполняя ее ленточками-«паучками»; «змейка» - дети, пятась назад, мелкими движениями руки делают «змейку»

7 «солнышко»: дети стоят сбоку от конца ленты, боковые прыжки через «хвостик» ленты.

8 «привет - пока»: привет - идем на носочках по ленте к центру, выдерживая равновесие; пока - возвращаемся «задним ходом» полной ступней на конец ленты.

Исходное положение - в шахматном порядке.

9 «пропеллер»: придерживая левой рукой «хвостик» ленточки, правой рукой раскручивать ручку и 20-30см. ленты.

10 «маленькая змейка»: держать пальчиками за конец ручки на уровне плеча (хвостик свисающей вниз ленты на полу, мелкие движения только кистью прямой руки. Противоположная нога отставлена в сторону на носочек.

11 «большой круг»: махи по кругу впереди себя прямой рукой. (Те же упражнения в другой руке.)

12 «паучок» с «хвостиком»: ноги - одна за лентой, другая перед лентой - прыжки со сменой положения ног.

Форма контроля

Выполненные на уроке упражнения

Критерии оценки

оценка 5 - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником;

оценка 4 - при выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

оценка 3 - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности, учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

оценка 2 - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Тема 2. 6 Аэробика

Самостоятельная работа № 23

Составление комплексов упражнений по гимнастике.

Объём времени – 10ч

Цель: тренировка мышц тела, укрепление и развитие его функциональных возможностей

После выполнения задания студенты должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений по гимнастике

знать:

- особенности упражнений, используемых в гимнастике
- критерии уровня подготовленности студентов.

Содержание работы

1. Подобрать комплексы упражнений по 9-10 упражнений в комплексе
2. Дать обоснование выбранных упражнений.
3. Найти возможные области применения комплекса упражнений.

Требования к результатам работы:

Работа выполняется письменно.

Форма контроля – выполнение упражнений на практическом занятии **критерии оценки**

«отлично» -

- В комплекс включены 9-10 упражнений, сделаны выводы,
- работа сдана в указанные сроки,
- работа оформлена эстетично;

«хорошо» -

- Работа выполнена с небольшими неточностями, без подробностей, сделаны выводы,
- работа сдана в указанные сроки либо с задержкой не более 2-х дней
- работа оформлена эстетично;

«удовлетворительно» -

- выполнено с неточностями, нет выводов,
- работа сдана с задержкой более 1 недели,
- работа не эстетична;

«неудовлетворительно» - задание не выполнено.

Тема 2. 6 Аэробика

Самостоятельная работа № 24

Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»

Объем времени -3 часа

Цель: Освоение системы знаний по теме гимнастика

После выполнения задания студенты должны уметь:

- выполнять самостоятельно тестовые задания в разделе «Гимнастика»

знать:

- правила выполнения упражнений по гимнастике

Содержание заданий:

Выполните тест, выбрав 1 правильный вариант ответа

1. Выделить неправильно названную группу образовательно-развивающей гимнастики:

- 1) базовая гимнастика
- 2) прикладная гимнастика
- 3) атлетически гимнастика

2. Выделить неправильно названную группу спортивной гимнастики:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
- 2) массовая гимнастика
- 3) специализированная гимнастика

3. Укажите вид, не входящий в прикладную гимнастику:

- 1) лечебно-прикладная гимнастика
- 2) профессионально-прикладная гимнастика
- 3) военно-прикладная гимнастика
- 4) спортивно прикладная

4. Укажите вид, не входящий в лечебную гимнастику:

- 1) морфологическая гимнастика
- 2) корригирующая гимнастика
- 3) реабилитационно-восстановительная гимнастика
- 4) функциональная гимнастика

5. Укажите вид гимнастики, не входящий в спортивную специализированную гимнастику:

- 1) спортивная гимнастика
- 2) ритмическая гимнастика
- 3) художественная гимнастика
- 4) спортивная акробатика

6. В какой стране впервые применялась дыхательная гимнастика для лечения и оздоровления организма человека?

- 1) Греция
- 2) Индия
- 3) Китай
- 4) Япония

7. Как называлась немецкая гимнастическая система XVIII-XIX века Фридриха Яна?

- 1) йога
- 2) у-шу
- 3) турнен
- 4) терренкур

8. Назовите автора “сокольской” гимнастики, возникшей в Чехии в XIX веке?

- 1) Аморос
- 2) Я.Линг
- 3) Мирослав Тырш
- 4) Ян Корчак

9. Укажите аббревиатуру Международной Федерации гимнастики:

- 1) ФИФА
- 2) НБА
- 3) МОК
- 4) ФИЖ

10. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, по рекомендации врача

11. Какой способ выполнения упражнений применяется при занятиях ритмической гимнастикой?

- 1) фронтальный способ
- 2) проходами
- 3) поточный
- 4) раздельный

12. Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики:

- 1) перекладина
- 2) брусья параллельные
- 3) кольца
- 4) конь
- 5) вольные упражнения
- 6) бревно

13. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?

- 1) дистанция
- 2) интервал
- 3) промежуток
- 4) длина

14. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?

- 1) дистанция
- 2) интервал
- 3) промежуток
- 4) ширина

15. Как называется студент, стоящий последним в колонне?

- 1) правофланговый
- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый

16. Можно ли заниматься гимнастикой девушкам во время менструации?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно упражняться с учетом физического развития, возраста, тренированности.

17. Как называются позы, принимаемые человеком, занимающимся гимнастикой йога?

- 1) асаны
- 2) инь
- 3) янь
- 4) дао

18. Какая дыхательная гимнастика называется “парадоксальной”?

- 1) дыхательная гимнастика К. Бутейко
- 2) дыхательная гимнастика О. Лобановой - Е. Поповой
- 3) дыхательная гимнастика А. Стрельниковой
- 4) дыхательная гимнастика йога
- 5) дыхательная гимнастика у-шу

Форма контроля – выполнение теста

Критерии оценки:

«Отлично» - 85-100% правильно данных ответов.

«Хорошо» - 75-84% правильно данных ответов

«Удовлетворительно» - 65-74% правильно данных ответов

«Неудовлетворительно» - менее 65% правильно данных ответов.

Раздел 3. Профессионально - прикладная физическая подготовка

Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Самостоятельная работа № 25

Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность специалиста
медицинская сестра / медицинский брат в течение дня, в свободное время

Объём времени –8 час.

Цель: Ознакомиться с комплексом упражнений для снятия умственного и мышечного утомления работников

После выполнения задания студенты должны

уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений для снятия умственного и мышечного утомления работников
- использовать данный комплекс для укрепления здоровья

знать:

- роль комплекса физических упражнений на повышение работоспособности человека;
- критерии уровня подготовленности студентов.

Содержание работы

Выполнить предложенный комплекс физических упражнений для снятия умственного и мышечного утомления работников

Комплексы физических упражнений для снятия умственного и мышечного утомления работников

1 упражнение. Потягивание.

Исходное положение (И.п.) - сидя на стуле; ноги, согнутые в коленях, поставить на пол; руки положить на пояс.

1. Руки за голову, пальцы переплетены, прогнуться, голову наклонить назад, напрячь все мышцы тела - вдох.

2. Слегка наклониться вперед - выдох. Повторить упражнение 4 - 5 раз в среднем темпе.

2 упражнение. Поднимание согнутой ноги.

1. Сидя на стуле, установленном на расстоянии 50 - 60 см от стола, подвести руки к плечам, ноги выпрямить и поставить пятками на пол - вдох.

2. Согнуть правую или левую ногу, руками обхватить голову и подтянуть к груди, напрячь мышцы живота - выдох. Повторить упражнение 3 - 4 раза в среднем темпе.

3 упражнение. Наклоны туловища с поворотом.

И.п. - руки к плечам; ноги, согнутые в коленях, поставить на пол.

1. Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги - выдох.

2. И.п. - вдох. Повторить упражнение 4 - 5 раз в медленном темпе.

4 упражнение. Наклоны туловища в стороны.

И.п. - сидя на стуле, руки на поясе.

1. Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову - выдох.

2. И.п. - вдох.

3. Наклонить туловище вправо, голову повернуть направо, левую руку за голову - выдох.

4. И.п. - вдох. Повторить упражнение в медленном темпе 3 - 4 раза.

5 упражнение. Расслабление мышц.

И.п. - сидя на стуле, ноги вытянуты и поставить пятками на пол - вдох.

1 - 3. Последовательно расслабить мышцы рук, туловища, ног - выдох.

4. И.п. - вдох. Повторить упражнение 3 - 4 раза в медленном темпе.

6 упражнение. Упражнения для пальцев.

И.п. - сидя на стуле, руки согнуть в локтях, пальцы в кулаках.

1. Разнять пальцы - без напряжения.

2. Согнуть пальцы в кулак - без напряжения.

Повторить в среднем темпе, дыхание ровное.

7 упражнение. Перегруппировка веса тела.

И.п. - рабочая поза.

1. Перегруппировать вес тела на левую часть - выдох.

И.п. - расслабить мышцы - вдох.

3. Перегруппировать вес тела на правую часть - выдох.

4. И.п. - расслабить мышцы - вдох. Повторить 3 - 4 раза в медленном темпе, дыхание глубокое.

Комплекс 2.

1 упражнение. Упражнение типа потягивания. Дыхание задерживается (на 2 - 4 сек.) после глубокого вдоха, выполняемого при распрямлении туловища.

2 упражнение. Медленные с усилием вращения головой. Дыхание произвольное, глубокое, продолжительное без задержки. Упражнение улучшает кровообращение шеи и головы.

3 упражнение. Наклоны туловища в стороны с широкими движениями руками. По мере выполнения упражнения производится полный выдох, а в конечном положении наклона - задержка дыхания (2 - 4 сек.).

4 упражнение. Сгибание (округление) спины с наклоном головы.

5 упражнение. Бег с переходом на ходьбу или приседания (30 сек.).

6 упражнение. Повороты туловища и головы в сторону.

7 упражнение. Наклоны туловища и головы вперед.

8 упражнение. Прогибание туловища назад с упором в стену руками или прогибание в положении лежа на животе на сидении стула. При прогибании поочередно поворачивать голову вправо, назад, влево с фиксацией ее в этом положении 2 - 4 сек.

Упражнения комплекса выполняются преимущественно в медленном темпе по 2 раза. Во всех упражнениях строго определяется порядок дыхания с задержкой на 2 - 4 сек.; вдох выполняется при распрямлении туловища, выдох - при наклонах туловища вперед и поворотах; задержка дыхания - в конце вдоха или выдоха в зависимости от упражнения; после каждой задержки дыхания необходимо сделать 2 - 3 глубоких вдоха и выдоха.

Комплекс 3.

1 упражнение. И.п. - сидя на стуле. Вытягивание вверх - в стороны и напряжение рук, напряжение плеч, выгибание и напряжение спины. Наклоны головы вперед или поворот и напряжение мышц шеи в течение 3 - 5 сек. При этом задерживать дыхание, после чего расслабить все мышцы. Дыхание произвольное. Повторить 3 - 4 раза.

2 упражнение. Ходьба с максимальным расслаблением мышц 20 - 30 сек.

3 упражнение. Движения головой.

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч:

а) медленные наклоны головы вперед до упора подбородка в грудь и отклониться назад до отказа. Повторить 6 - 10 раз;

б) медленные повороты головы вправо-влево (с максимальной амплитудой). Повторить 5 - 10 раз в каждую сторону;

в) медленные круговые движения головой вправо, потом влево по 4 - 5 движений. Движения выполнять спокойно, чтобы не возникало головокружения.

4 упражнение. Имитация движений рук при беге.

И.п. - ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях по углом 90 градусов. Дыхание равномерное, выполнять 20 сек.

5 упражнение. Качания туловища вперед-назад.

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Быстрый наклон туловища вперед (на 30 градусов) с резкой остановкой наклона, затем такое же отклонение туловища назад с резкой остановкой и т.д. Движения выполняются непрерывно 15 раз. Дыхание произвольное.

6 упражнение. Качания туловища из стороны в сторону.

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Быстро наклонить туловище влево, резко остановиться, быстро наклонить туловище вправо и т.д. Повторить 15 - 20 раз.

7 упражнение. Подъемы ног.

И.п. - лежа на спине. Поднять ноги до вертикального положения, задержать 2 - 3 сек., медленно опустить в исходное положение. Дыхание не задерживать. Повторить 5 - 8 раз.

8 упражнение, выполняемое при задержке дыхания:

а) наклонять туловище вперед, стараясь коснуться пальцами рук пола. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Сделать спокойный вдох, выдох и, задержав дыхание, спокойно наклонить туловище, затем распрямиться, снова наклониться и т.д. При появлении ощущения нехватки воздуха распрямиться, сделать вдох и выдох, затем повторить упражнение. Спокойно походить, не задерживая дыхания;

б) полуприседания, держась руками за спинку стула, край стола и т.п. Дыхание такое же, как и в предыдущем упражнении. Выполнить две серии.

9 упражнение. Ходьба, бег "трусцой". Всего 30 - 40 сек.

Комплекс 4.

1 упражнение. Напряжение мышц (волевая гимнастика).

И.п. - сидя на стуле.

Напрячь мышцы обеих ног и сохранить напряженное состояние 2 - 3 сек., после чего расслабить мышцы. Последовательно напрягать и расслаблять мышцы рук, живота, плеч, лица.

2 упражнение. Бег "трусцой" (30 - 40 сек.) с изменением положения головы.

Бег спокойный, мышцы максимально расслаблены, ступни лишь немного отрываются от пола, руки слегка согнуты в локтях. Во время бега сначала голову держать прямо, затем наклонить вперед (2 - 3 сек.), отклонить назад, вправо, влево (с теми же дозировками).

3 упражнение. Движения головой вперед-назад с противомахами рук (30 - 60 сек.).

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, голова наклонена вперед (подбородок упирается в грудь), руки подняты вверх.

Откинуть голову назад, а руки свободным маховым движением послать по дуге вперед-вниз-назад, затем вернуться в и.п. и ритмично продолжать упражнение.

4 упражнение. Рывково-тормозные движения руками (20 - 30 сек.).

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, левая отведена вниз-назад.

Энергичным движением поднять еще выше правую и отвести еще дальше левую руку, повторить 3 раза, после чего сменить положение рук (левую - вперед, а правую - назад).

5 упражнение. Круговые движения руками.

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, можно согнуть в локтях.

Круговые движения в направлении вперед-вниз-назад-вверх (5 - 6 оборотов), затем столько же в противоположном направлении.

6 упражнение. "Рубка дров".

И.п. - стоя, ноги врозь, руки подняты вверх, кисти соединены в замок, вдох, энергично наклонить туловище, руки делают движения для колки дров, в конце удара резко выдохнуть за счет толчка диафрагмой; при правильном выполнении возникает грудное "ха". Затем - спокойно выпрямиться, принять и.п., вдохнуть. Повторить 10 - 15 раз.

7 упражнение, выполняется при задержке дыхания (см. упражнение 8а комплекса 3).

Добавить отжимание руками от подоконника или от стола - 2 серии.

8 упражнение. Кругление.

И.п. - стоя, руки в стороны.

Спокойно повернуться 3 - 4 раза вправо. Походить до исчезновения головокружения. Повернуться 3 - 4 раза в противоположном направлении, походить.

9 упражнение. Бег на месте (60 сек.) с переходом на ходьбу.

Требования к результатам работы

Выполнять упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

Форма контроля и критерии оценки

Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля.

Взаимоконтроль.

Оценка 5

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

Оценка 4

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка 3

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Оценка 2

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Самостоятельная работа № 26

Выполнение комплексов упражнений для шеи

Объём времени – 5 часа.

Цель: тренировка мышц шеи, укрепление шейного позвонка и развитие его функциональных возможностей

После выполнения задания студенты должны уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений для снятия умственного и мышечного утомления работников
- использовать данный комплекс для укрепления здоровья

знать:

- роль комплекса физических упражнений для шеи на повышение работоспособности человека;
- критерии уровня подготовленности студентов.

Содержание работы

Выполнить предложенный комплекс физических упражнений для шеи

Для начала хорошо размять мышцы нерезкими, а по мере разогрева более энергичными движениями головы: в стороны, вперед-назад, вращательными движениями в разные стороны.

1. Стоя, подбородок поднять вверх, шея втянута. Движения нижней челюстью снизу вверх, напоминающие попытку надкусить яблоко, висящее на ветке. Повторить 4—12 раз.
2. Стоя, в зубы взять карандаш, которым в воздухе выписать цифры — 1, 3, 7, 8, 10 или свое имя. Каждое число повторить 2—6 раз.
3. Сидя или стоя, высоко поднять подбородок. Двумя пальцами или ладонью руки подпереть подбородок снизу, оказать легкое сопротивление при вращении подбородка. Повторить 4—12 раз.

4. Сидя или стоя, подбородок касается груди, руки со сплетенными пальцами на затылке. Оказать легкое сопротивление при движении подбородка вверх и разгибании шеи. Повторить 4—12 раз.

5. Стоя, раздвинуть ноги. Голова наклонена влево, ладонь правой руки — на височной области справа. Оказать сопротивление при наклоне головы вправо до касания ухом правого плеча. То же повторить в другую сторону. Повторить 4—12 раз в каждую сторону.

6. Лежа на спине, под головой подушка, сложенная вдвое. Голову прижать к подушке макушкой, удерживать в таком положении 4—12 сек. Повторить 4—12 раз.

7. Лежа на животе с поднятой головой, шею вытянуть, голову перемещать вперед и вверх.

8. Лежа на спине, опустить голову через край кушетки, затем голову поднять вверх, не отрывая плеч от кушетки. Дыхание свободное. Повторить 5—10 раз. Упражнение противопоказано лицам с повышенным артериальным давлением.

9. Стоя, последовательно касаться подбородком левого и правого плеча, не поднимая головы вверх. Повторить 4—12 раз.

10. Стоя, левую руку держать на левой щеке, голова повернута вправо. При повороте головы влево оказать рукой сопротивление. То же вправо. 3—6 раз в каждую сторону. Легко похлопайте по шее.

Требования к результатам работы:

Выполнять упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

Форма контроля и критерии оценки

Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля.

Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Самостоятельная работа № 27

Выполнение комплексов упражнений для пояснично-крестцового отдела позвоночника

Объём времени – 5 часа.

Цель: тренировка мышц туловища, укрепление позвоночника и развитие его функциональных возможностей.

После выполнения задания студенты должны

уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений для укрепления позвоночника
- использовать данный комплекс для укрепления здоровья

знать:

- роль комплекса физических упражнений для укрепления позвоночника человека;

Содержание работы

1. Выполнить предложенный комплекс физических упражнений для снятия умственного и мышечного утомления работников

Упражнение 1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги немного согнуты. Напрягите мышцы живота, не задерживая дыхания и не напрягаясь, так, чтобы они стали твердыми, для контроля положите руку на живот. Повторите упражнение 10-15 раз.

При выполнении этого упражнения поясничный отдел позвоночника выгибается немного вверх. Кроме того, напряжение мышц живота позволяет «находить» их, что важно для дальнейших занятий. После того, как это упражнение полностью освоено, можно переходить к следующему.

Облегченный вариант: если возникают болезненные ощущения, упражнение можно видоизменить: положить ноги на пол направо или налево.

Упражнение 2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Приподнимите верхнюю часть туловища, удерживая ноги все время на полу. Сохраняйте это положение 10 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение. Отдохните 5-10 секунд. Повторите 10-15 раз.

Упражнение легче выполнять с вытянутыми вперед руками, положив их на затылок, можно усложнить его.

Назначение: это упражнение хорошо развивает мышцы живота. Число повторений определяется состоянием человека; выполнение не должно вызывать болезненных ощущений в мышцах живота или спины.

Упражнение 3. И. п.: лежа на спине, ноги несколько согнуты. Правую руку вытяните вперед, положив при этом кисть на левое колено. Согните левую ногу, одновременно упираясь в колено правой рукой и не давая ей приблизиться к голове. Делайте упражнение с усилием в течение 10 секунд. Отдохните 10-15 секунд. Повторите 5-10 раз. Затем перемените позу в исходном положении так, чтобы левая рука упиралась в правое колено. Повторите 5-10 раз. В паузах между упражнениями следует, лежа на спине, расслабить мышцы рук, туловища и ног. Этого состояния легче добиться, если сначала напрячь мышцы.

Назначение: тренирует косые мышцы туловища и спины. Боль в мышцах, появившаяся после первых занятий, проходит через несколько дней.

Упражнения 4-6 можно применять при хронических заболеваниях поясничного и крестцового отделов позвоночника, а также при острых формах заболеваний поясничного отдела.

Цель: развитие гибкости позвоночника и тренировка мышц.

Упражнение 4. И. п.: лежа на спине, руки на полу, ноги немного согнуты. Положите обе ноги на пол направо от туловища, одновременно поворачивая голову и верхнюю часть туловища влево. При этом позвоночник сильно изгибается в области поясничного отдела. В этом положении рекомендуется также делать серию небольших «качающихся»

поворотов при условии, что это не вызывает болевых ощущений. Оставайтесь в этом положении примерно 5 секунд. Затем положите ноги налево от туловища, одновременно поворачивая голову и верхнюю часть туловища направо. Оставайтесь в таком положении 5 секунд, делая одновременно небольшие, «качающиеся» повороты.

Повторите все упражнения 10 раз.

Дыхание: вдох — при перемене позы, выдох — при поворотах. Если выполнять упражнение в приведенном варианте трудно, можно облегчить его: перекладывать ноги в стороны, не отрывая лопаток от пола и не поворачивая головы и верхней части туловища в противоположную сторону. Для тренировки позвоночника этого вполне достаточно.

Упражнение 5. И. п.: стоя на коленях перед опорой, положите на нее голову и руки. Выгните спину максимально вверх. Оставайтесь в этой позе несколько секунд, затем прогните спину максимально вниз.

Повторите 5-10 раз, не допуская болезненных ощущений в спине.

Упражнение 6. И. п.: как в упражнении 5 или стоя на четвереньках. Выгните спину сначала направо, затем налево. Выгибайтесь максимально, но не допуская болезненных ощущений. Повторите 5-10 раз.

Упражнение следует выполнять медленно, чтобы легче было контролировать свои движения и ощущения. Подобный контроль полезен и в повседневной жизни, например, при ходьбе.

Упражнения 7-9 рекомендуются прежде всего при хронических формах заболеваний поясничного отдела позвоночника, однако их можно использовать и после исчезновения болей в острый период.

Цель: придать эластичность мышцам и укрепить их.

Упражнение 7. И. п.: сидя на ровном месте, одну ногу вытянуть перед собой, другую, согнув в колене, отставить в сторону. Наклонитесь вперед к вытянутой ноге, стараясь достать стопу руками. Если вы будете делать это упражнение достаточно энергично, то почувствуете, как «тянутся» мышцы на задней стороне бедра вытянутой ноги, прикрепляющиеся к костям таза. Повторите 10 раз. Поменяйте положение ног и повторите упражнение 10 раз в новом положении.

Упражнение 8. И. п.: стоя у стола, опереться на него рукой. Одну ногу отставьте далеко назад, другую — вперед, колени слегка согните. Еще больше согните поставленную вперед ногу и одновременно отклоните верхнюю часть туловища назад. Оставаясь в этом положении, «потяните» мышцы примерно 10 раз.

В этой позе «тянутся» мышцы передней стороны бедра отставленной назад ноги. Повторите упражнение 10 раз и поменяйте ноги местами. «Потяните» мышцы 10 раз в новом положении.

Упражнение 9. И. п.: лежа на животе, прямые руки и нога немного раздвинуты. Поднимите одну ногу как можно выше. Держите ее в этом положении 5-10 секунд, затем опустите. Сделайте то же другой ногой. Повторите 10 раз.

Назначение: упражнение укрепляет ослабленные в большинстве случаев ягодичные мышцы, что в свою очередь исправляет осанку.

Требования к результатам работы:

Выполнять упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

Форма контроля и критерии оценки

Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля.

Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Самостоятельная работа № 28

Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника

Объём времени – 5 час.

Цель: тренировка грудного отдела позвоночника, укрепление позвоночника и развитие его функциональных возможностей

После выполнения задания студенты должны уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений для укрепления грудного отдела позвоночника
- использовать данный комплекс для укрепления здоровья

знать:

- роль комплекса физических упражнений на укрепление грудного отдела позвоночника

Содержание работы

Выполнить предложенный комплекс физических упражнений для снятия умственного и мышечного утомления работников

1. **«Нахмуренный ежик».** Плечи — вперед, подбородок подтянут к груди, руки сцеплены на затылке. Поясница зафиксирована.

Подбородком достигаем груди, не отрывая, тянем его к пупку. Тянем осторожно, не давя руками. Верхняя часть позвоночника должна прогнуться, как лук. В это же время ровно поставленные плечи идут, чуть-чуть напрягаясь, вперед — навстречу друг другу. Представляем, что на спине у нас — от шеи до лопаток — выскочили иголки. Все внимание — верхнегрудному отделу позвоночника. Стараемся его получше прогнуть.

К обратному движению переходим без остановки. Голова откидывается, затылок идет к спине, руки сцепляем за спиной. Тянем голову вниз, одновременно стараясь снести за спиной лопатки, ни в коем случае не поднимая плеч. В этом положении стараемся прогнуть верхнюю часть спины.

2. **«Весы».** Полусогнутые кисти лежат на плечах. Одно плечо идет вверх, другое — вниз, голова слегка наклоняется в ту же сторону. Прогибаем позвоночник верхнегрудного отдела и с каждым разом стараемся чуточку увеличить прогиб.

Продельываем то же в другом направлении. Все внимание — позвоночнику. Начинаем получать удовольствие от движений. Дышим свободно. Уход от исходной позиции — выдох, возвращение к ней — вдох.

3. **Подъемы и опускания плеч.** Голова неподвижна, спина прямая, руки по швам. Опускаем плечи, тянем руки вниз и добавляем небольшое усилие. Затем поднимаем плечи — до упора и опять добавляем усилие в этот момент. Через 5-6 занятий амплитуда движений возрастет, вы в этом убедитесь на деле.

4. **«Паровозик».** Расположите руки по швам и представьте, что ваши плечи — колеса. Постепенно начинайте вращать плечами, не торопясь и расширяя размах круговых движений. Оборот в секунду! Дышим ровно, спокойно. Помним о позвоночнике.

5. **Наклоны влево и вправо.** Работаем стоя. Руки плотно прижаты к туловищу. Начинаем делать наклоны. Руки от тела не отрываем, поочередно тянем их вниз. Сверхзадача (естественно, недостижимая) — коснуться кончиками пальцев ступни. Секрет в том, что при фиксации рук в положении «по швам» изгибается верхняя часть позвоночника, которую мы и тренируем. Делаем по 10 движений в каждую сторону. Наклон — выдох, подъем — вдох.

6. **«Пружина».** Позвоночник прямой, копчиком делаем движение, как бы зачерпывая воду, и фиксируем в этом положении таз. В такой позиции (при жестко неподвижном тазе): а) сжимаем позвоночник, как пружину; б) растягиваем его.

7. **Скрутка.** Позвоночник, кроме верхнегрудного отдела, зафиксирован. Кисти рук на плечах, смотрим прямо перед собой. Вправо уводим глаза, вслед за ними поворачиваются глаза, плечи и грудь. Все, что ниже, остается неподвижным. Выполняем упражнения до упора и делаем легкие, пружинящие движения, с каждым разом стараясь продвинуться дальше.

В другую сторону — аналогично.

Нижнегрудной отдел позвоночника

1. **«Большой хмурый ежик».** Исходное положение, как в варианте «нахмуренный ежик», но теперь в упражнении принимает участие весь позвоночник, кроме пояснично-крестцового отдела. Чтобы зафиксировать поясницу, необходимо таз подать вперед.

Тянем голову, подбородок, плечо к пупку. Позвоночник до поясницы прогибается, как лук. Потом следует обратное движение. Темечком тянемся как бы вверх и назад, голова запрокидывается. В такой позиции стараемся максимально прогнуть спину.

2. **«Паровоз».** Круговые движения в плечевых суставах, но при этом работает и позвоночник. Когда вы делаете вращательные движения плечами вперед, голова тоже наклоняется вперед, позвоночник прогибается, как знак вопроса.

Когда вы начинаете вращать плечи назад, голова тоже отклоняется назад, а позвоночник прогибается в противоположную сторону, как лук.

3. **«Лук».** Кулаки уперлись в спину — в области почек. Стараемся как можно ближе свести локти, представляя, что кулаки все глубже погружаются в тело. Позвоночник выгибается, как натянутый лук (кулаки — стрелы). Другими словами, позиция выглядит так, словно вы собираетесь сделать мостик. В этом положении стараемся прогнуть позвоночник еще чуть-чуть. Подбородок прижат к груди.

Обратное движение. Начинаем «сутулиться», прогибая нижнегрудной отдел позвоночника в обратную сторону. Дойдя до предела, стараемся прогнуться еще чуть-чуть.

4. **«Большие весы».** Левая рука — на затылке, правая — вдоль тела. В этом положении делаем наклоны вправо, затем аналогичным образом — влево, каждый раз стремясь локтем дотянуться до потолка и прилагая дополнительные усилия.

5. **Вращение позвоночника вокруг своей оси.** Внимательно изучите описание! Работаем сидя. Спина и голова выпрямлены и расположены на одной линии.

Поворачиваем голову, а затем плечи, грудь, вправо до упора и начинаем легкие, поступательные движения, стараясь каждый раз «захватить» еще несколько миллиметров пространства. На одном повороте (20 секунд) выполняем 8- 10 таких движений. Повторяем упражнение еще раз.

Затем дважды проделываем аналогичное упражнение в другую сторону. Дыхание не задерживаем, дышим свободно.

6. Скрутки. Исходное положение – ноги на ширине плеч, стопы параллельно, таз зафиксирован, кисти рук – на плечах.

Уводим взгляд вправо, словно пытаюсь увидеть, что у нас сзади, затем поворачиваем следом голову, затем — плечевой пояс. В этом положении делаем легкие поступательные движения, чередуя напряжение и расслабление. Их амплитуда при этом невелика, но каждое движение как бы чуть увеличивает угол поворота.

Таким образом, выполняем три вида скруток: а) прямые (стоим прямо); б) с наклоном вперед (примерно на 45°, спина ровная, не сутулимся); в) с наклоном назад (под небольшим углом подбородок прижат к груди).

Требования к результатам работы:

Выполнять упражнения, уделяя внимание точности, правильности выполнения упражнений, соблюдать технику безопасности.

Форма контроля

Самоконтроль,	ведение	дневника	самоконтроля
---------------	---------	----------	--------------

