

Министерство образования, науки и молодёжной политики  
Краснодарского края  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Каневской аграрно-технологический колледж» (ГАПОУ КККАТК)

Рассмотрены  
на заседании УМО «Проектно-  
исследовательская деятельность»

 Н.А.Олифиренко

«29» августа 2022 г.

Согласован:  
Старший методист

 Н.А.Королёва

«29» августа 2022 г.

**Методические рекомендации для обучающихся  
по выполнению практических занятий  
по общеобразовательной учебной дисциплине:  
ОДБ.07 «Физическая культура»**

**для специальности:  
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и  
агрегатов автомобилей**

2022г.

Методические рекомендации для обучающихся по выполнению практических занятий разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта, рабочей программы учебной дисциплины ОДБ.07 Физическая культура для специальности: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Данные методические рекомендации предназначены для реализации учебных задач при проведении практических занятий при обучении физической культурой в группах 1 курса в рамках освоения учебной дисциплины ОДБ.07 Физическая культура для специальности: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Организация-разработчик: ГАПОУ КК «Каневской аграрно-технологический колледж»

Разработчик: Затынацкая И.С. - руководитель физического воспитания, высшей квалификационной категории ГАПОУ КККАТК

Рекомендовано УМО «Проектно-исследовательская деятельность» ГАПОУ КККАТК

Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.

## **Содержание**

Введение.....	3
1. Памятка по дисциплине «Физическая культура» для студентов.....	3
2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
3. Перечень практических занятий.....	7
4. Методика выполнения тестов.....	15
5. Критерии оценивания работы обучающихся на практическом занятии.....	72

## **Введение**

Методические рекомендации для обучающихся по выполнению практических занятий составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, рабочим учебным планом, рабочей программой и календарно-тематическим планом по общеобразовательной дисциплине ОДБ.07 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

### **1. Памятка по дисциплине «Физическая культура» для студентов.**

- Студент 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр в поликлинике.
- Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является направление, выданное поликлиникой на основании заболевания.
- Переход студента с одной группы здоровья на другую, осуществляется в начале каждого семестра по согласованию медицинского работника колледжа.
- Право на получение зачета студент имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов, и знания теоретического задания по физической культуре.
- Освобождение от занятий физической культурой может носить только временный характер.
- Копия справки об освобождении от занятий сдаётся преподавателю физического воспитания.
- Презачета с предыдущего семестра по физической культуре нет.
- Студенты, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются после отработки занятий.
- Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания, оцениваемая по пятибалльной шкале.

## 2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9, ОК10, ОК11.

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	<b>Личностные результаты</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем

	<b>Метапредметные результаты</b>
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
	<b>Предметные результаты</b>
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

### 3. Перечень практических занятий.

Таблица 1

<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Практическое занятие №1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности.	1
2.	Практическое занятие №2. Определение значимых физических качеств с учётом специфики получаемой специальности (быстрота, гибкость).	1
3.	Практическое занятие №3. Определение значимых личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности (коммуникабельность, исполнительность, самостоятельность, умение работать в команде).	1

4.	Практическое занятие №4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки.	1
5.	Практическое занятие №5. Освоение методики составления и проведения физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	1
6.	Практическое занятие №6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	1
7.	Практическое занятие №7. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.	1
8.	Практическое занятие №8. Освоение методики составления планов-конспектов по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	1
9.	Практическое занятие №9. Освоение методики выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	1
10.	Практическое занятие №10. Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.	1
11.	Практическое занятие №11. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	1
12.	Практическое занятие №12. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.	1
13.	Практическое занятие №13. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики.	1
14.	Практическое занятие №14. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	1
15.	Практическое занятие №15. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	1



16.	Практическое занятие №16. Освоение комплексов упражнений при нарушении зрения в процессе производственной деятельности, профилактика заболевания.	1
17.	Практическое занятие №17. Освоение комплексов упражнений при нарушениях осанки в процессе производственной деятельности, профилактика заболевания.	1
18.	Практическое занятие №18. Освоение комплексов упражнений при плоскостопии в процессе производственной деятельности, профилактика заболевания.	1
19.	Практическое занятие №19. Освоение комплексов упражнений при остеохондрозе в процессе производственной деятельности, профилактика заболевания.	1
20.	Практическое занятие №20. Освоение комплексов упражнений при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах в процессе производственной деятельности, профилактика заболевания.	1
21.	Практическое занятие №21. Освоение комплексов упражнений при головных болях в процессе производственной деятельности, профилактика заболевания.	1
22.	Практическое занятие №22. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств.	1
23.	Практическое занятие №23. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания: ритмической гимнастики.	1
24.	Практическое занятие №24. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания: степ аэробики.	1
25.	Практическое занятие №25. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания: фитнес.	1
26.	Практическое занятие №26. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания: дыхательная гимнастика.	1
27.	Практическое занятие №27. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений.	1
28.	Практическое занятие №28. Выполнение построений и перестроений; размыкания и	1

	смыкания.	
29.	Практическое занятие №29. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах.	1
30.	Практическое занятие №30. Выполнение прикладных упражнений.	1
31.	Практическое занятие №31. Освоение техники элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши).	1
32.	Практическое занятие №32. Совершенствование техники элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши).	1
33.	Практическое занятие №33. Освоение техники элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).	1
34.	Практическое занятие №34. Совершенствование техники элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).	1
35.	Практическое занятие №35. Освоение техники опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).	1
36.	Практическое занятие №36. Совершенствование техники опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).	1
37.	Практическое занятие №37. Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики.	1
38.	Практическое занятие №38. Освоение акробатических элементов.	1
39.	Практическое занятие №39. Совершенствование акробатических элементов.	1
40.	Практическое занятие №40. Освоение акробатической комбинации.	1
41.	Практическое занятие №41. Совершенствование акробатической комбинации.	1
42.	Практическое занятие №42. Развитие физических способностей средствами акробатики.	1
43.	Практическое занятие №43. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов и прыжков аэробики.	1

44.	Практическое занятие №44. Освоение базовых, основных и модифицированных передвижений, танцевальных движений аэробики.	1
45.	Практическое занятие №45. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма.	1
46.	Практическое занятие №46. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма.	1
47.	Практическое занятие №47. Развитие физических способностей средствами аэробики.	1
48.	Практическое занятие №48. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса.	1
49.	Практическое занятие №49. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для мышц спины и живота с использованием собственного веса.	1
50.	Практическое занятие №50. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для мышц ног с использованием собственного веса.	1
51.	Практическое занятие №51. Выполнение упражнений со свободными весами.	1
52.	Практическое занятие №52. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования.	1
53.	Практическое занятие №53. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1
54.	Практическое занятие №54. Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа.	1
55.	Практическое занятие №55. Приемы борьбы за выгодное положение.	1
56.	Практическое занятие №56. Захваты. Освобождение от захватов. Передвижения.	1
57.	Практическое занятие №57. Перевороты. Броски. Удержания. Выведение из равновесия.	1
58.	Практическое занятие №58. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка.	1

59.	Практическое занятие №59. Подводящие игры: «Сила и ловкость», «Перетягивание в парах».	1
60.	Практическое занятие №60. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в футболе.	1
61.	Практическое занятие №61. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты в футболе.	1
62.	Практическое занятие №62. Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения в футболе.	1
63.	Практическое занятие №63. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности футбола.	1
64.	Практическое занятие №64. Развитие физических способностей: быстроты и ловкости, средствами футбола.	1
65.	Практическое занятие №65. Развитие физических способностей: силы и выносливости, средствами футбола.	1
66.	Практическое занятие №66. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетболе.	1
67.	Практическое занятие №67. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты в баскетболе.	1
68.	Практическое занятие №68. Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения в баскетболе.	1
69.	Практическое занятие №69. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности баскетбола.	1
70.	Практическое занятие №70. Развитие физических способностей: быстроты и ловкости, средствами баскетбола.	1
71.	Практическое занятие №71. Развитие физических способностей: силы и выносливости, средствами баскетбола.	1
72.	Практическое занятие №72. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в волейболе.	1
73.	Практическое занятие №73. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты в волейболе.	1

74.	Практическое занятие №74. Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения в волейболе.	1
75.	Практическое занятие №75. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности волейболе.	1
76.	Практическое занятие №76. Развитие физических способностей: быстроты и ловкости, средствами волейболе.	1
77.	Практическое занятие №77. Развитие физических способностей: силы и выносливости, средствами волейбола.	1
78.	Практическое занятие №78. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в бадминтон.	1
79.	Практическое занятие №79. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты в бадминтон.	1
80.	Практическое занятие №80. Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения в бадминтон.	1
81.	Практическое занятие №81. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности бадминтон.	1
82.	Практическое занятие №82. Развитие физических способностей: быстроты и ловкости, средствами бадминтона.	1
83.	Практическое занятие №83. Развитие физических способностей: силы и выносливости, средствами бадминтона.	1
84.	Практическое занятие №84. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в бадминтон.	1
85.	Практическое занятие №85. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты в бадминтон.	1
86.	Практическое занятие №86. Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения в бадминтон.	1
87.	Практическое занятие №87. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности бадминтон.	1
88.	Практическое занятие №88. Развитие физических способностей: быстроты и ловкости,	1

	средствами бадминтона.	
89.	Практическое занятие №89. Развитие физических способностей: силы и выносливости, средствами бадминтона.	1
90.	Практическое занятие №90. Освоение техники выполнения приёмов игры «Русская лапта».	1
91.	Практическое занятие №91. Совершенствование техники выполнения приёмов игры «Русская лапта».	1
92.	Практическое занятие №92. Обучение правилам игры «Русская лапта».	1
93.	Практическое занятие №93. Развитие физических способностей средствами игры «русская лапта».	1
94.	Практическое занятие №94. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
95.	Практическое занятие №95. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1
96.	Практическое занятие №96. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1
97.	Практическое занятие №97. Совершенствование техники эстафетного бега.	1
98.	Практическое занятие №98. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
99.	Практическое занятие №99. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
100.	Практическое занятие №100. Совершенствование техники метания.	1
101.	Практическое занятие №101. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	1

#### 4. Методика выполнения тестов.

**Практическое занятие №1.** Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности.

**Цель работы:** познакомиться со средствами физической культуры для повышения эффективности труда.

**Содержание и порядок выполнения работы:**

Производственная гимнастика или производственная физическая культура (ПФК) - комплексы простейших физических упражнений, включаемые в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья, предупреждения утомления трудящихся. Составляются с учётом особенностей трудового процесса. В практике установились две формы П. г.: вводная гимнастика (подготавливающая человека к рабочему дню) и физкультурные паузы (активный отдых).

Цель производственной гимнастики — способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда.  
Задачи производственной гимнастики:



подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;

активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;

профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

Методика производственной гимнастики находится в зависимости от характера и содержания труда и имеет "контрастный" характер:

чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха, и наоборот;

чем меньше в активную деятельность включены большие мышечные группы, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами ПФК;

чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях ПФК.

Производственной гимнастике ей отводится роль профилактического средства поддержания высокой работоспособности на протяжении рабочего дня. Производственная гимнастика как элемент научной организации труда должна массово и прочно войти в режим трудового дня.

Одним из условий сохранения высокой профессиональной работоспособности является переключение деятельности (феномен активного отдыха И.М. Сеченова). Таким переключением деятельности является производственная гимнастика. Ее значение заключается в оздоровительном эффекте, в улучшении функциональных показателей физического развития и физической подготовленности при систематическом применении в снижении нервно-психического напряжения. Осложняет проведение производственной гимнастики ограниченность во времени, выполнение физических упражнений непосредственно на рабочем месте, в рабочей одежде и т. д.

Производственной гимнастике принадлежит особое место в оптимизации режима труда и отдыха. Богатый опыт сотен предприятий, многочисленные научные исследования, проведенные как на производстве, так и в лабораториях, утверждают неоспоримую пользу введения рационально организованной производственной гимнастики в режим труда на различных участках современного производства.



Большое практическое значение производственной гимнастики видно в том, что она способствует ускорению вхождения в работу в начале рабочего дня (вводная гимнастика) и предупреждает снижение работоспособности в

конце первой половины рабочего дня и в последних часах работы (физкультурная пауза и физкультминуты). В середине и в конце рабочего дня применение комплексов



физических упражнений физкультурной паузы и физкультурной минуты направлено на ускорение и углубление отдыха во время регламентированных перерывов.

Производственная гимнастика имеет следующие основные формы.

Вводная гимнастика направлена на скорейшее включение организма в работу. С ее помощью достигается оптимальная возбудимость центральной нервной системы и привычный рабочий ритм, поэтому подбираются движения и ритм, соответствующие предстоящей деятельности. Комплексы вводной гимнастики состоят из 6-8 упражнений, выполняемых в течение 5-7 мин в начале рабочего дня.

Вводная гимнастика должна быть направлена на совершенствование функционирования соответствующего стереотипа деятельности нервных центров. В комплексе упражнений вводной гимнастики целесообразно применять такие упражнения, которые были бы близки к действиям, выполняемым во время работы. Хорошо подобрать упражнения, ускоряющие проявление функций тех органов и систем, которые играют ведущую роль в процессе данного конкретного вида труда. Целесообразно применять упражнения с возрастающим темпом движений - от медленного до умеренного и от умеренного до повышенного. Для обеспечения быстрого усвоения производственного рабочего места рекомендуется в вводной гимнастике развивать несколько превышающий средний темп работы.

Физкультурная пауза, как форма активного отдыха, позволяет предупредить утомление и способствует поддержанию более высокой работоспособности. Она состоит из 5-7 упражнений и проводится в течение 5-7 мин при появлении первых отчетливых признаков наступающего утомления. Обычно это бывает во второй половине рабочего дня, за 2-2,5 ч. до окончания работы. Упражнения для физкультурпауз подбираются в зависимости от особенностей трудового процесса.

Физиологическое значение физкультурных пауз состоит в ускорении и углублении отдыха во время регламентированных перерывов, в восстановлении нарушенных динамических стереотипов и в предупреждении возможного их нарушения. Отсюда следует очень важное положение: назначать перерывы для физкультурных пауз целесообразно в моменты, предшествующие развитию утомления, с тем расчетом, чтобы предотвратить возможность снижения работоспособности и сохранить на всем протяжении рабочего дня высокий уровень производительности труда.

Если упражнения для активного отдыха (физкультурной паузы) выбраны правильно, то по закону индукции в мышцах и нервных центрах, утомленных предыдущей работой, индуцируется (наводится) торможение, под воздействием которого ускоряются и углубляются процессы восстановления, активизируется их отдых. Целесообразно подбирать такие упражнения, которые давали бы посильную тонизирующую нагрузку, способствовали углублению торможения и ускорению восстановительных процессов в соответствующих нервных центрах. Исследования показали, что выполнение комплекса физкультурной паузы в среднем и быстром темпе восстанавливает работоспособность гораздо эффективнее,



чем выполнение этих же упражнений в медленном темпе. Это относится как к работе легкой и средней физической тяжести, так и к тяжелой физической работе. Нагрузка в комплексе физкультурной паузы в общем случае нарастает в середине комплекса и затем снова понижается.

Позвоночник должен быть предметом особых забот при подборе оздоровительных упражнений. Позвоночник играет ключевую роль в здоровье. Физическая выносливость главным образом зависит от состояния позвоночника. Выносливость гораздо важнее мускульной силы. Многие болезни связаны с заболеваниями позвоночника. Они вызываются либо органическим поражением (травмой), либо гипертонусом мышц спины (более 80 % случаев), либо недостатком движений в этом отделе опорно-двигательного аппарата. Особенно важны наклоны в стороны, прогибания назад, вращения туловища.

Физкультурные минутки относятся к малым формам активного отдыха и проводятся в течение 1-2 мин, состоят из 2-3 упражнений. Их целью является снижение местного утомления, возникающего, например, при длительном сидении в рабочей позе, сильном напряжении внимания, зрения и т. п. Чаще всего используются в режиме рабочего дня работников умственного труда - до 5 раз, по мере необходимости в активном отдыхе. Их использование не зависит от того, выполняется физкультпауза и вводная гимнастика или нет.

Как правило, упражнения подбираются самостоятельно. Их направленность -- местное воздействие на наиболее утомленную группу мышц или часть тела. Они призваны эффективно снимать заторможенное состояние с нервных центров, регулирующих тонус отдельных мышечных групп, усиливать кровообращение. Некоторые упражнения возникают непроизвольно или в силу привычки. Это вращения головой, плечами, смена позы и т. п. Положение сидя не единственная, но наиболее частая поза у людей умственного труда. При этом происходит нарушение кровообращения -- переполняется венозная система брюшной полости, особенно в области таза, и обедняется периферия. Затрудняются условия для дыхания. Многие мышечные группы испытывают длительные статические напряжения, особенно те, которые удерживают голову в наклонном положении. Чтобы нейтрализовать последствия такой позы, необходимо проделывать профилактические упражнения.

Микропаузы активного отдыха - самая короткая форма производственной гимнастики, длятся всего 20-30 с. Их цель - ослабить утомление.

Физическая нагрузка во время производственной гимнастики зависит от пола, возраста, состояния здоровья и степени подготовленности занимающихся. Поскольку производственный коллектив не однороден, следует ориентироваться на средние показатели по субъективным ощущениям занимающихся во время и после занятий. У них могут возникнуть жалобы на плохое самочувствие, усталость, сердцебиение,



головокружение, головную боль и др., а также признаки утомления (покраснение лица, повышенная потливость, одышка и др.). При появлении тех или иных неблагоприятных симптомов необходимо изменить дозировку упражнений -- уменьшить темп движений или

количество повторений, а при выраженных случаях утомления и жалобах на сердцебиение и головокружение - направить на консультацию к врачу.

К концу рабочего дня основная масса рабочих и служащих ощущает утомление разной выраженности, причем 25 % работающих устают сильно. Не ощущают усталости лишь 20 % трудящихся, а все остальные нуждаются в послерабочем восстановлении сил. Развивающееся общее утомление может быть физическим, нервно-психическим и смешанным. Физическое утомление эффективно снимает купание в теплой воде в течение 15-20 мин. Нервно-психическое снимается динамическими нагрузочными упражнениями, в том числе на тренажерах. При сильно выраженном утомлении предпочтение отдается пассивным средствам, при умеренном - активным.

Несмотря на снижение доли мышечных усилий в современном материальном производстве, производительность достаточно многих видов профессионального труда прямо или косвенно остается зависимой от физической дееспособности исполнителей трудовых операций.

В целом же стабильное физическое состояние, без которого не мыслится здоровье и эффективное функционирование организма человека, остается важнейшей предпосылкой устойчиво высокой плодотворности любого профессионального труда.

Многообразие форм и методик занятий ПФК свидетельствует о широкой доступности и эффективности используемых в ней упражнений для решения задач оздоровления, напрямую связанных с высокой работоспособностью, высокой эффективностью производства. Внедрение производственной гимнастики не требует капитальных затрат, а ощутимые оздоровительные и экономические результаты занятий можно получить в короткие сроки.

**Домашнее задание:** прыжок в длину с места.

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

**Практическое занятие №2.** Определение значимых физических качеств с учётом специфики получаемой специальности (быстрота, гибкость).

**Цель работы:** познакомиться с такими физическими качествами, как быстрота и гибкость с учётом специфики получаемой специальности.

#### **Содержание и порядок выполнения работы:**

*Быстрота* — это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

делиться на 2 группы:

а) быстрота одиночного движения (например бег)

б) быстрота двигательных реакций — это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

Скоростной барьер — это привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью.

Скоростные способности могут быть:

1. Элементарными:

- способность быстро реагировать на сигнал;
- способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью;
- способность к быстрому началу движения;
- способность к выполнению движений в максимальном темпе.

2. Комплексными:

- способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной;
- способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости;
- способность переключаться с одних действий на другие.

*Гибкость* — это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

зависит от:

эластичности и податливости мышц связок

от температуры внешней среды

от суточной периодики (утром, вечером)

от строения суставов

от общего состояния организма

различают:

а) активная гибкость — увеличение амплитуды за счет напряжения мышц;

б) пассивная гибкость — амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил.

Разница между активной и пассивной гибкостью называется «запас гибкости».

Средства развития гибкости: упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды; маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений)

Не забывайте! Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку. В связи с этим, упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

**Домашнее задание:** прыжок в длину с места.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

**Практическое занятие №3.** Определение значимых личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности (коммуникабельность, исполнительность, самостоятельность, умение работать в команде).

**Цель работы:** систематизировать знания студентов о личностных качествах (коммуникабельность, исполнительность, самостоятельность, умение работать в команде).

**Содержание и порядок выполнения работы:**

*Коммуникабельность* – это способность продуктивно общаться и сотрудничать с людьми. Другими словами, это умелое взаимодействие с людьми благодаря грамотному общению с ними.

Качества коммуникабельности:

Чтобы понять, какого человека можно считать коммуникабельным, необходимо обратить внимание на следующие его способности общения: общительность, умение слушать, безразличие к собеседнику, доброжелательность, гибкость, конструктивность, непредубежденность.

*Исполнительность* – это позитивное этическое и нравственное качество личности. Оно проявляется в способности и готовности честно выполнять свои обязанности. К примеру, исполнительность, ответственность ассоциируется с должностными функциями, инструкциями, просьбами, предписаниями. Если сотрудник не обладает подобными характеристиками, трудно рассчитывать на своевременное выполнение им тех обязательств, которые возлагаются руководством.

*Самостоятельность* – это стержневое качество личности, отражающее ее способность свободно, но сознательно и обоснованно действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями независимо от групповых воздействий.

Платой за самостоятельность является ответственность за свои мысли, решения и поступки. Взрослую и зрелую личность отличает готовность принять и, если нужно, исправить последствия своих действий, без самобичевания, самооправдания и перекладывания вины на других. Ошибки и промахи для нее служат благоприятной возможностью сделать домашнюю работу, извлечь необходимые уроки и быстро двигаться дальше. Благодаря самостоятельности человек постигает границы своего "я" и получает представление о своих сильных и слабых сторонах, желаниях и возможностях.

Чрезмерная самостоятельность не совсем уместна в командных видах деятельности и спорта, там, где существует необходимость постоянно советоваться, согласовывать позиции, вырабатывать общую стратегию поведения и нести ответственность за командный результат. Однако в рамках своей зоны ответственности самостоятельность неопределима, так как ведет к продуктивности и росту. Ошибочное понимание самостоятельности проявляется в нежелании выполнять приказы и распоряжения руководства, следовании на поводу своих желаний и стремлении ни перед кем не отвечать и не отчитываться. Чаще всего оно встречается у подростков и инфантильных взрослых. Самостоятельность, искаженная пороком, ведет к отрицанию чужого опыта и авторитета, неспособности работать в команде, а иногда и к развитию звездной болезни.

*Работа в команде* – это согласованные и сознательные действия участников одной группы. Они направлены на воплощение общей идеи. Командная работа – самое продуктивное взаимодействие между людьми. Она позволяет быстро получить неординарные результаты.

Преимущества и недостатки работы в команде

Плюсы:

Возможность реализовывать глобальные задачи.

Учет интересов всех участников.

Повышение мотивации членов команды.

Снижение риска принятия ошибочных решений.

Минимизация риска упущения важных фактов: не заметит один, заметит другой.

Особый опыт взаимодействия между людьми.

Укрепление навыков сотрудничества.

Умение совместно решать проблемы. Каждый член группы несет ответственность за то, чтобы внести одинаковый вклад и предложить свои уникальные возможности для решения проблемы, и в результате прийти к наилучшему возможному решению.

Здоровая конкуренция. Здоровая конкуренция в группах может быть использована для мотивации людей и помощи команде.

Обмен опытом.

Минусы:

Работа может занимать больше времени. Есть период притирки друг другу и дополнительное время на дискуссии.

Проблемы с дисциплиной. Собрать всех в одном месте и в одно время может быть не просто.

Долгий период на принятие решений, так как принимаются коллегиально.

Общий результат не предполагает личного успеха, это может повлиять на мотивацию отдельных сотрудников.

Работа более интенсивная и несет серьезную нагрузку на человека.

**Домашнее задание:** прыжок в длину с места.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

**Практическое занятие №4.** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки.

**Цель работы:** научиться составлять и проводить комплекс упражнений утренней зарядки.

**Содержание и порядок выполнения работы:**

Зарядка с утра обычно представляет собой несложный комплекс общих упражнений, который человек делает утром сразу после пробуждения. Зарядка помогает проснуться, повышает жизненный тонус и подготавливает организм к тяжелому рабочему дню.

Зарядка не только помогает проснуться, но и выполняет ещё несколько важных функций:

- увеличивает кровоток и лимфоток;
- повышает тонус;
- снимает вялость после долгого сна;
- ускоряет внутриклеточный метаболизм;
- активизирует работу мозга, это положительно влияет на мыслительные процессы и концентрацию внимания;



- тренирует выносливость;
- тренирует вестибулярный аппарат.

Помимо этого, зарядка благотворно влияет на работу внутренних органов и различных систем в организме человека. В первую очередь выигрывает сердечно-сосудистая система – при регулярном выполнении утренней зарядки ваше сердце будет стучать медленнее на 10 ударов в минуту. Нетрудно посчитать, сколько ударов в месяц или год сэкономит обычная утренняя зарядка. Помните, что сердце – двигатель нашего организма и многие возрастные болезни связаны именно с сердечно-сосудистой системой.

Все упражнения лучше делать натощак, завтракать после зарядки. Также можно выпить стакан воды после пробуждения – это поможет запустить ЖКТ и способствует разжижению крови.

Каждая зарядка состоит из трех этапов: разминка, комплекс основных упражнений, финальный комплекс. Необходимо равномерно распределить нагрузку. Рекомендуется выполнять упражнения в порядке: от простых к сложным. В случае, если почувствуете себя плохо, прекратите упражнения. Не стоит мучать себя и заниматься через боль и дискомфорт.

Перед зарядкой нужно провести небольшую разминку. Выполняйте все упражнения плавно, без резких движений.

Вращения головы и шеи. Плавно наклоняйте голову поочередно в левую и правую сторону, затем наклоните вперед так, чтобы подбородок касался груди.

Следующее упражнение – вращательные движения головы по часовой и против часовой стрелки. Последнее – повороты головы вправо и влево.

#### *Разминка рук*



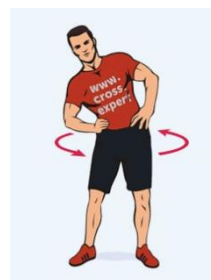
Поднимите руки на уровень груди и сожмите ладони в замок. Вращайте кистевые суставы, затем локтевые. Плечевые суставы разминайте движениями вытянутых или согнутых в локтях рук по кругу, вперед и назад.

#### *Спина и корпус*

Руки на поясе, тазобедренным суставом выполняйте круговые движения по часовой и против часовой стрелки.



Следующее – выполняйте наклоны к левой и правой ноге, разгибаясь в спине.



## Ноги

Поднимите перед собой ногу, немного согните в колене и начните вращать голеностопом. Если вам сложно удерживать равновесие, найдите опору или упритесь рукой в стену.

Завершите разминку ходьбой на месте.

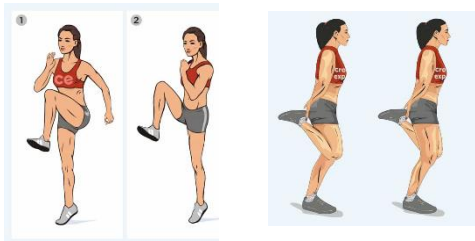
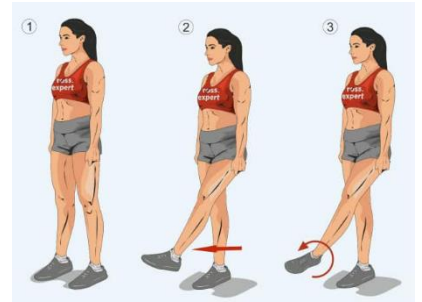
Перейдем к зарядке.

### Зарядка для начинающих:

Этот вариант наиболее простой, время выполнения – 15 минут.

#### Упражнение №1, наклоны.

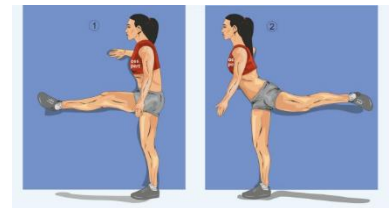
Поставьте ноги на ширину плеч, руками тянитесь к полу, старайтесь достать его, затем разогнитесь и уприте руки в бок.



#### Упражнение №2, шаги на месте.

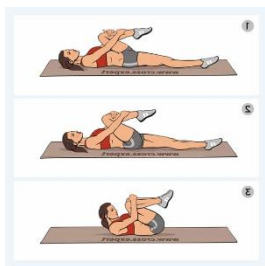
Шагайте на месте, старайтесь поднимать колени на максимальную высоту. Теперь положите ладони на ягодицы и старайтесь пятками достать их, выполняя

захлестывающие движения по 10 раз каждой ногой.



#### Упражнение №3, махи ногами.

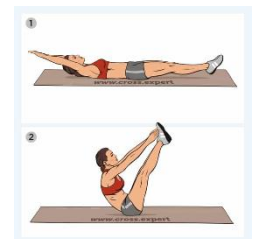
Поочередно делайте махи ногами, каждой ногой по 10 раз.



#### Упражнение №4, пресс.

Ложитесь на пол – желательно постелить специальный коврик. Начиная подтягивать ноги к груди, сначала по очереди, а затем вместе. Каждую по 10 раз.

Теперь, все также лежа на спине, одновременно поднимайте ноги и руки, стараясь руками коснуться ног.



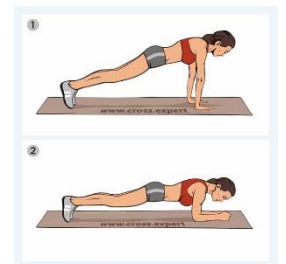
#### Упражнение №5, планка.

Планка – одно из самых сложных упражнений для неподготовленного человека, у которого слабая мышечная выносливость. Старайтесь начинать с такого времени, какое вам кажется наиболее комфортным, а затем ежедневно увеличивайте продолжительность. Можно стоять на кулаках, ладонях или локтях.

#### Упражнение №6, приседания.



Это одно из самых распространенных физических упражнений, но многие его делают неправильно. Поставьте ноги на ширину плеч, следите за тем, чтобы спина была прямая, а колени сильно не выпячивались за уровень носков.





Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением помогает держать темп, а прослушивание любимых композиций просто поднимает настроение. Старайтесь выбирать ритмичную музыку, которую можно “отстучать”. Меняйте композиции в зависимости от темпа и вида тренировки – для бега подойдет та музыка, которая не подойдет, например, для остальных упражнений. В интернете есть много специальных плейлистов, которые подобраны специально для физических нагрузок и бега.

Зарядка с утра помогает человеку проснуться, запустить свой организм, дать мышцам сигнал к работе. Она положительно влияет на сердечно-сосудистую и другие системы, оздоравливает и держит тело в тонусе.

Найдите в своем графике лишних 15-20 минут и уделите их зарядке. После нескольких дней регулярных занятий вы почувствуете легкость и прилив сил, а также будете заниматься с удовольствием.

**Домашнее задание:** прыжок в длину с места.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

**Практическое занятие №5.** Освоение методики составления и проведения физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.

**Цель работы:** научиться составлять и проводить физкультминутки, физкультпаузы, комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения.

**Содержание и порядок выполнения работы:**

*Схема физкультурной паузы:*

- упражнения в потягивании;
- для мышц туловища, ног, рук (повороты, наклоны);
- для мышц туловища, ног, рук с большой амплитудой и быстрым темпом выполнения;
- общего воздействия (приседания, ускоренная ходьба; комбинация приседаний с наклонами туловища, движениями рук, ног);
- для мышц туловища, а также ног и рук махового характера;
- на расслабление мышц рук;
- на точность и координацию движений.

*Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения:*

1. Лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. Руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку. Вернуться в исходное положение. Руки соединить впереди, переложить мяч в правую руку. Вернуться в исходное положение. Смотреть на мяч. Повторить 10—12 раз.
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку вверх (за голову) и, опуская ее, переложить мяч в другую руку. То же повторить другой рукой 5—6 раз. Смотреть на мяч. При поднятии рук — вдох, при опускании — выдох.

3. Лежа на спине, руки вперед — в стороны. Выполнять окрестные движения прямыми руками в течение 15—20 с. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Дыхание произвольное.
4. Лежа на спине, руки вперед — в стороны. Махи одной ногой к разноименной руке. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок. Мах выполнять быстро. Во время маха — выдох.
5. Лежа на спине, в поднятых вперед руках держать волейбольный мяч. Махи ногой с касанием носком мяча. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок. Во время маха — выдох.
6. Лежа на спине, руки вперед. Выполнять окрестные движения руками, опуская и поднимая их. Следить за кистью одной, затем другой руки. Выполнять 15—20 с.
7. Лежа на спине, в правой руке, поднятой вперед, держать теннисный мяч. Выполнять рукой круговые движения вперед и назад в течение 20 с. Смотреть на мяч. Менять направление движения через 5 с.
8. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять окрестные движения 15—20 с. Смотреть на мысок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.
9. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги. Поочередно поднимать и опускать ноги. Выполнять 15—20 с. Смотреть на мысок одной ноги.
10. Сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх — влево, вернуть в исходное положение. То же левой ногой вверх — вправо. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок.
11. Сидя на полу, упор руками сзади. Правую ногу отвести •вправо, вернуть в исходное положение. То же повторить другой ногой влево 6—8 раз каждой ногой. Смотреть на мысок.
12. Сидя на полу, упор руками сзади, прямая нога слегка приподнята. Выполнять круговые движения ногой в одном и другом направлении. Повторить 10—15 с каждой ногой. Смотреть на мысок.
13. Сидя на полу, упор руками сзади, но подняты обе ноги. Выполнять круговые движения в одном и другом направлении 10—15 с. Смотреть на мыски.
14. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Поднять палку вверх, прогнуться — вдох, опустить палку — выдох. Смотреть на палку. Повторить 8—12 раз.
15. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Присесть и поднять гимнастическую палку вверх, вернуться в исходное положение. Смотреть на палку. Повторить 8—12 раз.
16. Стоя, держать гантели впереди. Круговые движения руками в одном и другом направлении — 15—20 с. Смотреть то на одну, то на другую гантель. Выполнять круговые движения 5 с в одном направлении, затем 5 с в другом.
17. Стоя, держать гантели впереди. Одну руку поднимать, другую — опускать, затем наоборот — 15—20 с. Смотреть то на одну, то на другую гантель.
18. Стоя, гантели в опущенных руках. Поднять гантели вверх, затем опустить. Смотреть сначала на правую гантель, затем на левую. Вновь перевести взгляд на правую гантель. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 15—20 с. Менять направление движения глаз через 5 с.

19. Стоя, в вытянутой руке обруч. Вращать обруч в одну, затем в другую сторону 20—30 с. Смотреть на кисть. Выполнять одной и другой рукой.

20. Стоя, смотреть только вперед на какой-либо предмет. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

21. Стоя, смотреть только вперед на какой-либо предмет. Голову поднять, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 10 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

При выполнении упражнений рекомендуется голову не поворачивать, движения глазами выполнять медленно.

**Домашнее задание:** прыжок в длину с места.

### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.

2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

**Практическое занятие №6.** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.

**Цель работы:** совершенствовать технику общеразвивающих упражнений.

### **Содержание и порядок выполнения работы:**

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Например, для формирования правильной осанки подбираются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укрепляются, диафрагма, межрёберные мышцы и т.д.). В результате систематического повторения ОРУ создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых, как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

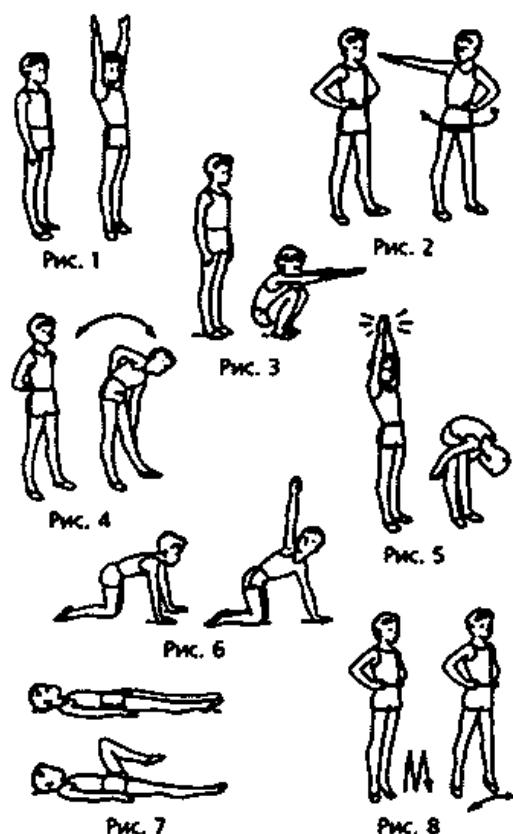
#### *Составление комплекса ОРУ.*

Составляя комплекс общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать следующие факторы:

- возраст и пол занимающихся;
- имеющиеся отклонения в состоянии здоровья;
- уровень подготовленности занимающихся;
- тип занятия, его направленность;
- определиться в выборе упражнений: подобрать наиболее эффективные, решающие поставленные задачи, рационально распределить упражнения в комплексе.

#### **Основы терминологии общеразвивающих упражнений.**

Для того, чтобы назвать упражнение, требуется знание терминов, обозначающих каждое



положение, входящее в состав упражнения. Общепринятыми терминами основных положений, используемых в ОРУ, являются:

**Стойки:** основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь широкая, стойка ноги врозь узкая, стойка ноги врозь правой (левой), скрестная стойка правой (левой), стойка на коленях, стойка на правой левая согнута вперед, стойка на правой левая вперед (в сторону) на носок, стойка на правой левая в сторону.

**Упоры:** упор присев, упор сидя, упор лежа, упор лежа сзади, упор лежа правым (левым) боком, упор лежа на предплечьях, упор стоя на коленях.

**Приседы:** присед руки на пояс, полуприсед руки назад; присед на правой левая вперед, руки вперед.

**Седы:** сед руки на пояс; сед углом, руки в стороны; сед с захватом; сед на пятках, руки на пояс; сед ноги врозь с наклоном, руки вверх.

**Выпады:** выпад левой (правой), руки на пояс; выпад влево (вправо), руки в стороны; выпад правой (левой) назад, руки вперед; скрестный выпад правой (левой) руки в стороны.

**Наклоны:** наклон вперед, руки вперед; наклон вниз, руки вниз; наклон влево (вправо) руки на пояс.

После обозначения положения основным термином к нему добавляются термины дополнительные, для уточнения положений частей тела, например: стойка на левой, правая согнута назад, руки за голову.

**Положения рук:** руки вниз, руки вперед, руки в стороны, руки назад, руки на пояс, руки на голову, руки за голову, руки за спину, руки перед грудью, руки к плечам, руки вверх- в стороны, руки в стороны –книзу, руки вперед-кверху, руки вперед-книзу.

В соответствии с правилами сокращения гимнастической терминологии принято опускать некоторые слова:

«нога» — практически во всех случаях;

«вперед» — при выполнении шагов и выпадов;

«туловище» — при наклонах;

«поднять» — при выполнении движений руками или ногами;

«ладонь внутрь» — в положении рук вперед, назад, вверх или вниз;

«ладони книзу» — в положении рук в стороны, влево или вправо;

«вернуться» — при возвращении в и. п

Например, вместо полного описания «выпад правой ногой вперед, руки в стороны ладонями книзу» записывается — «выпад правой вперед, руки в стороны». Вместо «наклон туловища влево, поднять руки вверх ладонями внутрь» — «наклон влево, руки вверх» и т. д. Не указывается также обычный, наиболее распространенный способ хвата сверху (при упражнениях с предметами – обруч, гимнастическая палка и т.д.).

Комплекс

№ п/п	Общеразвивающие упражнения	Количество повторений
1	И.П. – руки на пояс; На 1 – поворот головы налево; На 2 – исходное положение;	6

	3-4 – то же направо.	
2	И.П. – руки за спину; На 1 – наклон головы влево; На 2 – исходное положение; 3-4 – то же вправо.	6
3	И.П. – руки к плечам; На 1-2 - круговые вращения вперед; На 3-4 – круговые вращения назад.	6
4	И.П. – основная стойка. На 1 – подняться на носочки, руки вверх, потянуться; На 2 – и.п. На 3-4 – тоже.	6
5	И.П. – руки на пояс; На 1 – поворот туловища налево; На 2 – исходное положение; 3-4 – то же направо.	6
6	И.П. – руки на пояс; На 1 – наклон туловища влево; На 2 – исходное положение; 3-4 – то же вправо.	6
7	И.П. – основная стойка. На 1 – полунаклон вперед, руки вверх; На 2 – и.п. На 3-4 – тоже.	6
8	И.П. – руки на пояс. На 1 – наклон вперед, руками коснуться стоп; На 2-3 – пружинящие наклоны; На 4 – и.п.	6
9	И.П. – руки вперед-в стороны; На 1 – мах левой ногой к правой руке; На 2 – и.п.; На 3-4 – тоже с правой ноги к левой руке.	6
10	И.П. – руки на пояс. На 1 – выпад левой ногой; На 2 – и.п.; На 3-4 – тоже с правой ноги.	6
11	И.П. – руки за голову. На 1 – присед, руки вперед; На 2 – и.п. На 3-4 – тоже.	6
12	И.П. – руки на пояс. На 1 – прыжок в стойку – ноги врозь; На 2 – и.п.	6

**Домашнее задание:** прыжок в длину с места.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

**Практическое занятие №7.** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.

**Цель работы:** научиться самоконтролю, рассмотреть профессионально значимые качества и свойства личности.

**Содержание и порядок выполнения работы:**

**Домашнее задание:** выполнение прыжка в длину с места.

**Список рекомендуемой литературы:** Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО–М., 2017

**Практическое занятие 8 и 9.** Освоение методики составления планов-конспектов по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Освоение методики выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

**Цель работы:**

**Содержание и порядок выполнения работы:**

Комплекс ВФСК ГТО (пример IV ступень) предлагает студентам следующие виды испытаний:

**обязательные** – бег 60 м, бег 2 км или 3 км (без учета времени), подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки);

**по выбору** – прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, метание мяча весом 150 г.

*Упражнения на развитие быстроты:*

1. повторного пробегания коротких отрезков от 20 до 60 м;
2. бега с быстрым изменением способа передвижений;
3. стартов из различных исходных положений;
4. бега на месте в упоре;
5. бега со средней скоростью и рывкам по сигналу;
6. бега с изменением направления движения;
7. челночного бега и бега змейкой;
8. эстафет (встречные и по кругу стадиона).

*Упражнения на развитие выносливости:*

1. прыжки через скакалку (чередовать темп);
2. сочетание бега с ходьбой;
3. переменный бег;
4. бег по пересеченной местности;

5. упражнения с отягощениями;
6. эстафета - преследование;
7. метод повторения и круговой тренировки.

Силовые качества и гибкость преимущественно развиваются на уроках гимнастики с элементами акробатики. Они включают в себя такие действия как:

1. упражнения на перекладине;
2. сгибание – разгибание рук в упоре лежа в чередовании с хлопками и скоростью выполнения;
3. упражнения с гантелями;
4. висы и упоры;
5. упражнения с набивными мячами;
6. многократные приседания и выпрыгивания;
7. ритмическая гимнастика;
8. опорные прыжки;
9. упражнения на гимнастическом бревне или скамейке;
10. вращения и махи;
11. упражнения с гимнастическими предметами: мячи, обручи, палки;
12. упражнения у гимнастической (шведской) стенки;
13. акробатические упражнения;
14. упражнения, лежа и сидя на гимнастическом мате.

Для развития этих двигательных качеств на уроках применяются подвижные игры, спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол).

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

**Домашнее задание:** прыжок в длину с места.

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

**Практические занятия №10, 11, 12.** Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.

**Цель работы:** научиться выполнять самоконтроль физического развития и состояния здоровья.

**Содержание и порядок выполнения работы:**



Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль является существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролю, но ни в коем случае их не заменяет. Самоконтроль может носить врачебный или педагогический характер, а может включать в себя и то, и другое. Данные самоконтроля оказывают большую помощь преподавателю в регулировании физической нагрузки, а врачу – своевременно сигнализируют об отклонениях в состоянии здоровья.

Дневник самоконтроля													
Субъективные показатели								Объективные показатели					
Дата	Самочувствие	Настроение	Болевые ощущения	Сон	Аппетит	Состояние ЖКТ	Работоспособность	Желание заниматься	Нарушение режима	Пульс	АД	Вес	Дыхание
1													
2													
3													
4													

К субъективным показателям самоконтроля относятся: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и др.

К объективным показателям самоконтроля относятся частота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др.

Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение дневника, содержание и построение которого может быть различным. Он включает как субъективные, так и объективные показатели самоконтроля. При занятиях физической культурой по учебной программе, а также при самостоятельных занятиях можно ограничиться такими показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты.

Самочувствие является субъективной оценкой состояния организма, отмечается хорошее, удовлетворительное и плохое. При плохом самочувствии фиксируется характер необычных ощущений.

Сон. В дневнике отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит отмечается хороший, пониженный, чрезмерный. Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его существенные изменения, как правило, являются результатом переутомления, заболевания или несоблюдения правил культуры питания.

Пульс – важный показатель состояния организма. Обычно на учебных занятиях по физической культуре частота пульса при средней нагрузке достигает 130–150 уд./мин. На спортивных тренировках, при значительных физических нагрузках частота

пульса доходит до 180–200 уд./мин. и более. После большой физической нагрузки пульс приходит к исходным величинам через 20–30, иногда через 40–50 мин.

Если в указанное время после учебно-тренировочного занятия пульс не возвращается к исходным величинам, это свидетельствует о наступлении большого утомления в связи с недостаточной физической подготовленностью или наличием каких-то отклонений в состоянии организма.

Для оценки деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы можно применять различные функциональные пробы, а их результаты записывать в дневник самоконтроля.

Вес тела рекомендуется определять утром натощак, в одном и том же костюме. В первом периоде тренировки вес обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении веса следует обратиться к врачу.

Тренировочные нагрузки основной части занятия и нарушение режима вместе с другими показателями дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Болевые ощущения: в мышцах, голове, в правом или левом боку и в области сердца могут наступать при нарушениях режима дня при общем утомлении организма, формировании тренировочных нагрузок и т. п. Боли в мышцах на начальном этапе занятий явление закономерное. Во всех случаях продолжительных болевых ощущений следует обратиться к врачу.

Особое значение имеет самоконтроль для студентов, имеющих ослабленное здоровье и занимающихся в специальном учебном отделении. Самоконтроль в значительной мере помогает их рациональному физическому воспитанию, способствует эффективному использованию средств физической культуры для укрепления их здоровья, борьбы с имеющимися отклонениями и заболеваниями, повышения физической и общей работоспособности.

Самоконтроль помогает занимающемуся физическими упражнениями и спортом лучше познать самого себя, приучает следить за собственным здоровьем, прививает грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей.

Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Развитие физического самовоспитания состоит из трех этапов:

I этап заключается в самопознании. Развитие критического отношения человека к самому себе: своему телу, здоровью, позициям, выявление положительных и отрицательных сторон. К упражнениям первого этапа относят самонаблюдение, самоанализ и самооценку.

Это оценочные методы, адекватность которых зависит от умения субъекта видеть, систематически наблюдать за своими качествами на основе конкретных критериев. В конечном итоге данный этап позволяет понять свои психофизические возможности и сформировать волевой настрой.

II этап – «преобразовательный».

Ставится цель и составляется индивидуальная программа занятий, то есть личный план, почти полностью основанный на первом этапе.

Целью программы является корректировка здоровья и повышение физической подготовленности до требуемого уровня, а также формирование образовательных компетенций. Для реализации поставленной цели подбираются средства и упражнения с обязательным учетом особенностей, возможностей и интересов студента.

На данном этапе чаще рекомендуют заниматься на тренажерах, плаванием, ходьбой на лыжах, спортивной ходьбой, бильярдом (подробнее об этом в работе Н.П. Сухарева, Н.М. Нуцалова) «Бильярд в системе средств физической культуры» или другими видами спорта.

III этап – заключительный. Он направлен на осуществление построенной программы, то есть иначе его можно назвать практическим. Этап основывается на использовании способов психологического воздействия на самого себя. Это может быть поиск мотивации или мотиватора, самоприказ, самовнушение и любые другие методы, направленные на самосовершенствование.

**Домашнее задание:** прыжок в длину с места.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

**Практические занятия №14 и 15.** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.



**Цель работы:** научиться составлять и проводить комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и профессионально-прикладной физической подготовки.

**Содержание и порядок выполнения работы:**

*Упражнения на расслабление:*

Исходное положение: стоя, руки расслаблены:

1. Медленно поднять руки вверх, встряхнуть кистями, пассивно опустить руки через стороны вниз.
2. Медленно поднять руки через стороны вверх, потряхивая кистями, пассивно опустить руки перед собой вниз.
3. Медленно поднять руки вверх, несколько раз встряхнуть кистями, развести руки в стороны; хлопнуть перед собой в ладоши и медленно опустить руки вниз.
4. Медленно поднять руки перед собой вверх, потряхивая кистями; хлопнуть в ладоши над головой, медленно опустить руки через стороны вниз, потряхивая кистями.

5. Поочередно поднимать то правую, то левую руку вверх, встряхивать кистями и медленно опускать вниз.

6. То же, но поднимаясь на носки

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки расслаблены

7. Медленно, без напряжения наклонить туловище вперед, руки свободно уронить. Выпрямиться.

8. Поднять в стороны расслабленные руки, потряхивая кистями, пассивно наклониться вперед и опустить руки. Выпрямиться.

9. Поднять вверх расслабленные руки, встряхнуть кистями, пассивно опустить руки и пассивно наклониться вперед. Выпрямиться.

10. Медленно, без напряжения наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки расслаблены, пассивно следуют за туловищем. Выпрямиться.

11. Поднять расслабленные руки в стороны, встряхнуть кистями; без напряжения наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки пассивно следуют за туловищем. Выпрямиться.

12. Поднять расслабленные руки вверх, потряхивая кистями; пассивно наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки свободно опустить между коленей. Выпрямиться.

13. Потряхивать «свободной» ногой (поочередно каждой).

14. Выполнять махи «свободной» ногой (поочередно каждой) вперед, в сторону, назад. Одной рукой можно придерживать за стул.

Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни можно предложить комплекс упражнений - «Бодрость за минуту»:

1. Быстро потрите друг о друга пальцы рук - 5 сек.

2. Быстро потрите разогретыми теплыми пальцами щеки вверх - вниз - 5 сек.

3. Постучите кончиками пальцев по макушке, словно выбивая барабанную дробь, - 5 сек.

4. Сожмите руку в кулак, не напрягая его. Энергично погладьте внутреннюю и внешнюю сторону обоих предплечий по 3 раза.

5. Большим пальцем нащупайте впадину у основания черепа (там, где начинается позвоночник), нажмите на нее и, сосчитав до трех, отпустите. Повторите 3 раза.

6. Массаж рефлекторных зон стоп.

После выполнения всех этих упражнений можно почувствовать, что по телу разливается приятная теплота.

**Домашнее задание:** прыжок в длину с места.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.

2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

**Практическое занятие №16.** Освоение комплексов упражнений при нарушении зрения в процессе производственной деятельности, профилактика заболевания.

**Цель работы:** освоить комплекс упражнения при нарушении зрения в процессе производственной деятельности.

**Содержание и порядок выполнения работы:**

*Упражнения для снятия усталости глаз:*

1. закрыть глаза, расслабиться, одновременно нажимая на внутренние уголки глаз подушечками большого и указательного пальцев руки;
2. крепко зажмурить глаза на 1-2 мин, затем открыть на 3-5 мин. Повторить шесть-восемь раз;
3. быстро моргать в течение 1 мин;
4. закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений указательного или среднего пальцев в течение 1 мин;
5. располагая палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, посмотреть вдаль прямо перед собой, затем перевести взгляд на кончик пальца и посмотреть на него, повторить 10-12 раз;
6. располагая палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 1-2 мин. Затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 1-2 мин. Убрать ладонь и вновь смотреть двумя глазами на кончик пальца 1-2 мин. Повторить 5-6 раз. То же выполнить с пальцем левой руки и правым глазом;
7. рисовать взглядом различные фигуры, цифры, буквы алфавита на стене в течение 1 мин;

**Домашнее задание:**

выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ**



2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

**Практическое занятие №17.** Освоение комплексов упражнений при нарушениях осанки в процессе производственной деятельности, профилактика заболевания.

Правильная осанка формируется в процессе развития и роста тела человека, не является она врожденной, то есть приобретается человеком в процессе его деятельности.

Правильная осанка выполняет следующие функции:

- Распределяет нагрузку на позвоночник, тем самым оберегая его от повреждений и перегрузки;
- Равномерно распределяет нагрузку на внутренние органы при движении;
- Обеспечивает хорошую координацию движений и удержание равновесия тела.

Профилактика нарушений осанки:

Для предупреждения нарушений осанки лучшим средством являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Методики для коррекции нарушений осанки:

Лечебная физическая культура

Применение специальных ортопедических корсетов и приспособлений;

Физиотерапевтические процедуры;

Массаж;

Постоянное поддержание правильной осанки.

Правила составления комплексов упражнений по проведению занятий по формированию правильной осанки:

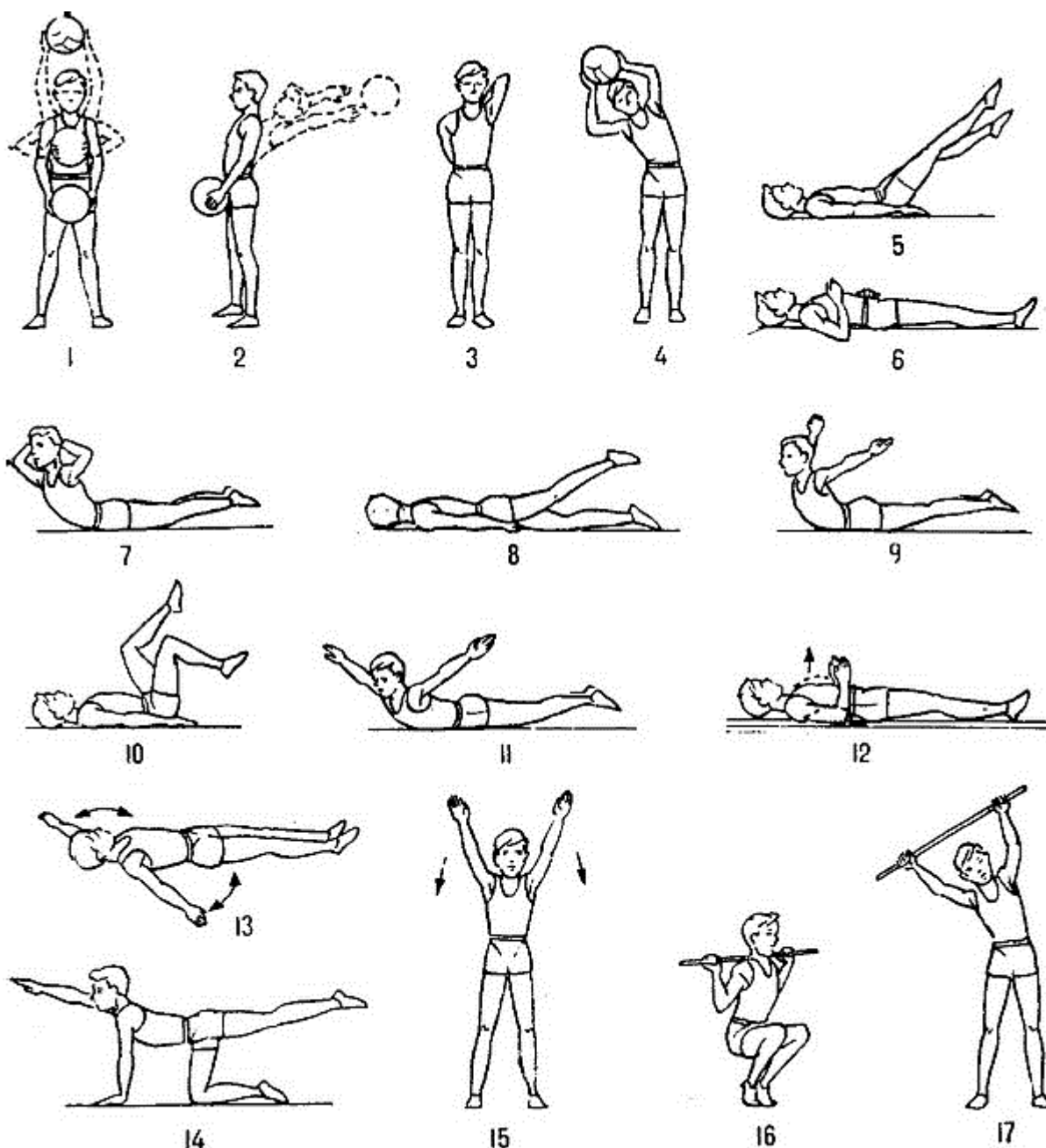
Первым выполняется комплекс упражнений на ощущение правильной осанки. Приняв позу правильной осанки, необходимо запомнить ее, и далее каждый раз при выполнении комплекса упражнений, принимать эту позу и сохранять ее.

Далее выполняется комплекс упражнений, состоящий из 4-6 упражнений корригирующей гимнастики.

Заключающими должны быть упражнения на ощущение правильной осанки (2-3 упражнения).

Комплекс упражнений выполняется в течение 2-3 недель, затем можно переходить на новый комплекс упражнений с более сложными элементами. Заменять упражнения в комплексе необходимо постепенно, переходя от легких упражнений к более сложным. Повторять упражнения в комплексе необходимо по 6-8 раз.





**Домашнее задание:** выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

**Практическое занятие №18. Освоение комплексов упражнений при плоскостопии в процессе производственной деятельности, профилактика заболевания.**

**Цель работы:** освоить комплекс упражнения при плоскостопии в процессе производственной деятельности.

**Содержание и порядок выполнения работы:**

Основные упражнения упражнений при плоскостопии из положения сидя на полу:

1. Вытянуть ноги вперед. Медленно сгибать и разгибать попеременно пальцы ног.
2. Сводить и разводить вытянутые ноги, соединяя стопы вместе.
3. Согнуть ноги в коленях. Свести и развести пятки, не отрывая носки от пола. Согнуть левую ногу в колене. Провести стопой по правой голени снизу вверх и обратно.
4. Потянуть носки на себя и от себя.
5. Вытянуть конечности вперед. Захватить мячи и приподнять ноги над полом.
6. Попытаться подбросить ногами мяч.
7. Согнуть ноги в коленях. Покатать мяч от пятки к носку вдоль ступни.

При выполнении упражнений обязательно держите спину прямо.

Упражнения из положения сидя на стуле:

1. Попеременно сгибать и разгибать пальцы ног.
2. С большим напряжением потянуть носки на себя и от себя.
3. Сделать круговые движения ступнями внутрь, затем наружу.
4. Развести и свести пятки, не отрывая носки от поверхности пола.
5. Отрывать попеременно от коврика пятки и носки.
6. Поочередно поднимать правую и левую ногу максимально высоко.

Во время гимнастики из положения сидя можно использовать подручные средства:

- бросить на пол несколько кусков ткани. Пальцами ног постараться собрать ткань.

- покатать стопами мяч или карандаш. Ногами поднять предмет с пола.

- перекачивать мелкие предметы на полу.

Тренировку рекомендуется проводить в хорошо проветриваемом помещении, в удобной одежде, ноги при этом должны быть босыми.

**Домашнее задание:** выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

**Практическое занятие № 19. Освоение комплексов упражнений при остеохондрозе в процессе производственной деятельности, профилактика заболевания.**

**Цель работы:** освоить комплекс упражнения при остеохондрозе в процессе производственной деятельности.

**Содержание и порядок выполнения работы:**

Физические упражнения при остеохондрозе в шейном отделе.

Для лечения шейного остеохондроза используются упражнения, помогающие укрепить мышечный корсет не только шеи, но и плеч, предплечий, верхней части спины. Тренировки проводятся в положении стоя, но можно и сидя при ощущении усталости.



**1. Ретракция шеи.** Отклоняйте голову назад, сохраняя уровень глаз и нижней челюсти. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.

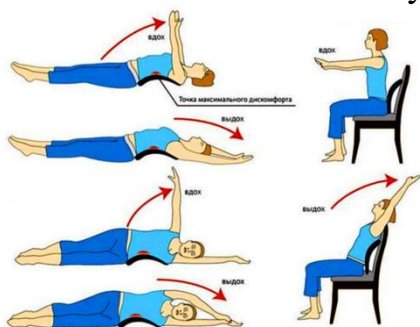
**2. Растяжение трапецевидной мышцы.** Одной рукой отклоняйте голову в сторону. Второй рукой заведите за спину. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.

**3. Сгибание шеи.** Наклоняйте голову в низ и возвращайтесь в исходную позицию. Держите 3 секунды. Повторяйте 10 раз.



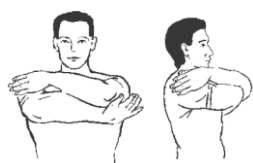
В терапии шейного остеохондроза практикуются статические нагрузки, не провоцирующие смещение межпозвонковых дисков. Типичная ошибка, пренебрегающих медицинской помощью — это выполнение круговых движений головой. Если в шейном отделе смещены диски, то такие тренировки могут стать причиной тяжелейших осложнений.

#### Физические упражнения при остеохондрозе в грудном отделе.



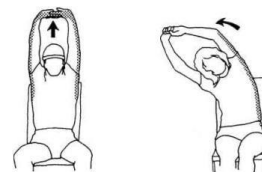
Этот вид патологии диагностируется очень редко из-за малой подвижности грудного отдела позвоночника, отсутствия нагрузок и прочного крепления с ребрами. Если заболевание все-таки выявлено, то врач составляет комплекс упражнений для наращивания мышечного корсета всей грудной клетки, включая ребра. Во время тренировок нельзя сильно прогибаться, иначе может произойти еще большее смещение позвоночных дисков.

#### Упражнения при грудном остеохондрозе:



1. И.п. — сидя на стуле, обхватить себя руками в области грудной клетки, как бы обнимая, и зафиксировать на 3-5 сек. Стараться дальше заводить руки за спину;

2. И.п. — сидя на стуле, медленно наклоняться из стороны в сторону, смещая торс на 20-30 см, 10 раз в каждую сторону;



3. И.п. — сидя на стуле, медленно наклоняться вперед, тянуться руками к полу, 12 раз.

#### Упражнения для спины при поясничном остеохондрозе.

Упражнения для спины при поясничном остеохондрозе бывают двух видов. Это растяжка, позволяющая увеличить расстояние между поврежденными позвонками, и силовые тренировки, направленные на укрепление мышц. Врачи рекомендуют пациентам приобрести перекладину и несколько раз в день висеть на ней. Если



возраст, лишний вес мешают таким тренировкам, то можно растягиваться другим способом. Следует на твердой поверхности, принять упор присев и делать перекаты назад-вперед.

Хорошо помогает предупредить обострения поясничного остеохондроза выполнение и таких упражнений:

1. Лежа на боку. Совершите махи ногой в направлении вперед и назад. Повторите 6–8 раз. Упражнения выполните аналогичным образом, лежа на другом боку.



2. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги расставляются на ширину бедер, сгибаются в коленях. Выполняется постепенное поднятие таза, формируя прямую

линию между коленным, тазобедренным и плечевым суставом. Таз также плавно опускается вниз, 2 подхода по 12 раз.

3. Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты и соединены в коленях. Колени плавно опускаются вправо, пытаться дотронуться до пола, далее в исходное положение, и влево, 2 подхода по 15 раз.



**Домашнее задание:** выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

**Практическое занятие № 20.** Освоение комплексов упражнений при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах в процессе производственной деятельности, профилактика заболевания.

**Цель работы:** освоить комплекс упражнения при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах в процессе производственной деятельности.

#### **Содержание и порядок выполнения работы:**

*Меры профилактики утомления и переутомления:*

1. Своевременное назначение отдыха - активного или пассивного.
2. Увеличение микро пауз - промежутков между отдельными операциями.
3. Регламентация физической и умственной нагрузки.
4. Использование функциональной музыки.
5. Применение факторов, повышающих поток афферентных импульсов в ЦНС, например, выполнение производственной гимнастики, раздражение кожных покровов при выполнении самомассажа и массажа головы, лица, шеи, туловища.

6. Аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.

7. Использование фармакологических препаратов, снижающих утомление, например, глюкозы, витамина С, настойки элеутерококка, женьшеня и т.д.

*Причины нервного перенапряжения.*

Психическое перенапряжение возникает на фоне любого состояния, которое ослабляет нервную систему человека. К ним относят:

- Соматические заболевания и их осложнения, особенно сильным воздействием обладают хронические патологии, сопровождающиеся общей интоксикацией (почечная недостаточность, инфекции);

- Физическое переутомление;
- Неправильный образ жизни, включающий недостаток отдыха;
- Быстрый темп жизни в больших городах;
- Постоянный стресс (дома и на работе).

Симптомы нервно-психического перенапряжения:

Основным симптомом нервного перенапряжения является чувство постоянной усталости и разбитости. Кроме того, при этом может отмечаться раздражительность, когда любая мелочь способна вывести из состояния душевного равновесия. Эти признаки называют внешними.

На следующем этапе развиваются внутренние симптомы нервного перенапряжения, которые в зависимости от реактивности и особенностей организма могут проявляться двумя противоположными комплексами:

1. Заторможенность, при которой преобладает вялость, равнодушие и тревожность (депрессия).
2. Возбуждение, характеризующееся повышенной активностью, навязчивостью (мания).

Если не предпринять мер на этом этапе, то начнется поражение других систем организма:

- Сердечнососудистые проявления включают аритмию и гипертонию, приводящую к инфаркту и инсульту;
- Иммунная система начинает работать значительно хуже и может дать сбой, в связи с чем, человек чаще болеет инфекционными заболеваниями, а в тяжелых случаях может развиваться аутоиммунный процесс;
- Дисфункция пищеварительной системы проявляется запорами, поносами, язвами желудка и 12-перстной кишки.

Если не принять меры вовремя, то нервно-психическое перенапряжение перерастет в серьезную патологию, а тогда уже не обойтись без серьезного лечения психотропными препаратами.

Утренняя гигиеническая гимнастика является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую,

нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Ежедневная УГТ, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она призвана решать задачу обеспечения активного отдыха студентов и повышения их работоспособности.

В качестве примера можно привести комплекс упражнений непосредственного воздействия, предложенный профессором В.Э. Нагорным для тренировки сосудов головного мозга:

1. Движения головой (наклоны, повороты, кружения).
2. То же в сочетании с движениями рук.
3. Принять позы, при которых голова оказывается ниже других частей тела (подъем ног лежа на спине, стойка на лопатках, локтях, голове).
4. Быстрые перемещения головы с возникновением сил инерции ("рубка дров", качательные движения туловищем).
5. Сгибание позвоночника в области шеи, груди (заведение ног за голову в положении лежа на спине).
6. Интенсивное дыхание через нос, резкое сокращение диафрагмы (беговые упражнения и т.п.), дыхание только через нос ("рубка дров" с интенсивным выдохом).
7. Приемы массажа и самомассажа, включающие несильное постукивание пальцами по голове.

3. Для профилактики неблагоприятных факторов умственного труда целесообразно проводить следующие мероприятия:

- занятия энергоемкими видами физических упражнений с большой амплитудой движений;
- занятия в кабинетах, комнатах здоровья с использованием тренажерной техники;
- психопрофилактика нервных напряжений самостоятельно или в комнатах психологической разгрузки;
- двигательная разрядка психо-эмоциональных напряжений силовыми упражнениями.

**Домашнее задание:** выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.



**Практическое занятие № 21.** Освоение комплексов упражнений при головных болях в процессе производственной деятельности, профилактика заболевания.

**Цель работы:** освоить комплекс упражнения при головных болях в процессе производственной деятельности, профилактика заболевания.



## Содержание и порядок выполнения работы:

Упражнения от головной боли при шейном остеохондрозе, способные снять спазм в мышцах, купировать перенапряжение, выполняются легко и непринужденно, без усилий и длительной подготовки.

1. Прижав ладони к области затылка, подталкивать голову вперед, при этом сопротивляясь движению. Задержаться в позе в течение 5 секунд, затем медленно расслабиться. Упражнение выполняется в три круга по три раза.



2. Руку положить на одну сторону головы. Преодолевая сопротивление необходимо достать ухом до плеча. Можно помогать себе рукой. Задержка в позе 5 секунд, затем расслабление и повтор в другую сторону. Выполняется упражнение также в три круга на каждую сторону попеременно.

3. Обе руки положить на лоб. Подталкивать голову назад, оказывая сопротивление. Задержаться в позе на несколько секунд, затем расслабиться и повторить трижды в три круга.

4. Правую руку положить на левый висок и постараться повернуть подбородок к правому плечу, оказывая при этом сопротивление. Повторить в другую сторону. Повторять три круга по три раза в каждую сторону.

**Домашнее задание:** выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

## Список рекомендуемой литературы:

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

**Практическое занятие № 22.** Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств.

**Цель работы:** научиться определять профессионально значимые физические и психические качества.

## Содержание и порядок выполнения работы:

Перечень основных профессионально значимых качеств личности:

1. Мышление, интеллект:
  - продуктивное (творческое) - репродуктивное;
  - наглядно-образное;
  - наглядно-действенное;
  - словесно-логическое;
  - интуитивное - логическое;
  - общая эрудиция;



- специальные (конкретные) знания и мыслительные умения.

## 2. Восприятие, пороги чувствительности:

- зрительное, цветоразличение;
- слуховое;
- тактильное;
- кинетическое;
- вкусовое;
- межличностное, социальное.

## 3. Память:

- произвольная и непроизвольная;
  - долговременная, кратковременная;
  - логическая;
  - образная;
  - эмоциональная;
- сенсомоторная (двигательная).

## 4. Внимание:

- произвольное;
- устойчивое и неустойчивое.

## 5. Свойства нервной системы

- сила;
- подвижность;
- уравновешенность;
- лабильность и динамичность.

## 6. Коммуникативные характеристики

- экстравертированность-интровертированность;
- готовность к лидерству;
- коммуникативные способности;
- речь;
- такт;
- чувство юмора.

## 8. Мотивация

- профессиональные интересы;
- устойчивость мотивов;
- согласованность мотивов.

## 9. Ценностно-нравственные характеристики

- иерархия ценностей;
- бескорыстие;
- честность;
- ответственность;
- самокритичность.

## 10. Волевые характеристики

- смелость, решительность;
- целеустремлённость;
- эмоциональная устойчивость;

- склонность к риску.

#### 11. Психофизиологические характеристики человека

- физическая сила;

- выносливость;

- утомляемость.

**Домашнее задание:** выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

#### Список рекомендуемой литературы:

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.

2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

### 2.7. Гимнастика

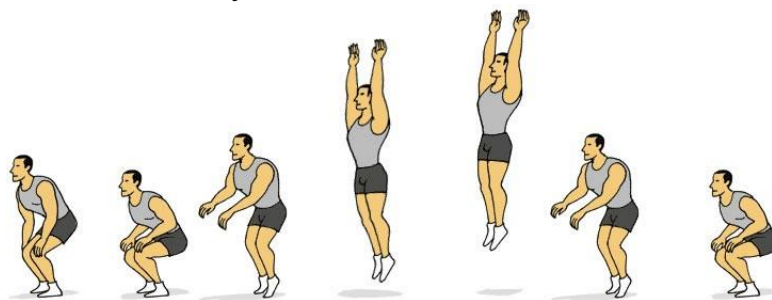
#### Практические занятия с 27 по 42.

**Цель работы:** овладеть техникой упражнений спортивной аэробики.

#### Содержание и порядок выполнения работы:

Выполнение подскоков, амплитудных махов ногами.

Подскоки выполняются с лёгким сгибанием ноги при приземлении. Включаются подскоки на одной, двух ногах, «ноги вместе», «ноги врозь» и т. п. Прыжки сопровождаются различными движениями рук.



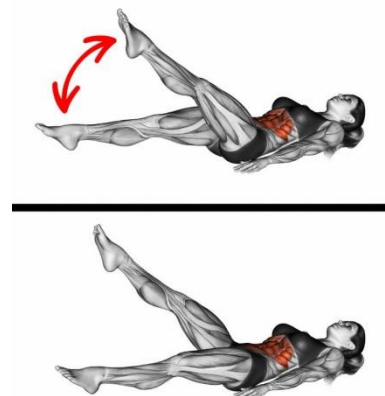
Амплитудные махи ногами выполняются попеременно то левой, то правой ногой. При этом тело должно быть прямым, опорная и маховая ноги выпрямлены.

Выполнение упражнений для мышц живота.

Упражнения для мышц живота выполняются в исходном положении лёжа на спине, как правило, согнутыми ногами. Во время встречных движений головы и плеч к ногам (коленям) нельзя отрывать таз и поясницу от пола. Упражнение засчитывается, если отсутствуют дополнительные облегчающие движения головой, руками.

1. Скручивание. Следите за тем, чтобы средняя и нижняя части спины были прижаты к полу. Таким образом вы избегаете подключения к работе сгибающих мышц бедра. Руки старайтесь держать у висков, не тянитесь вверх подбородком и шеей. Поднимать вас должны мышцы пресса. На подъёме следует делать глубокий выдох, вдох — в нижнем положении.

2. Ножницы. И.п. — лежа на спине, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполните скрещивающиеся движения. Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы поясница была прижата к полу. Чем ниже будут опущены ноги, тем больше нагрузка на нижний пресс. Если вам сложно



держат ноги на таком уровне, поднимите их немного выше. Если чувствуете, что поясница отрывается от пола, поднимите ноги чуть выше. Следите за тем, чтобы ноги были выпрямлены.

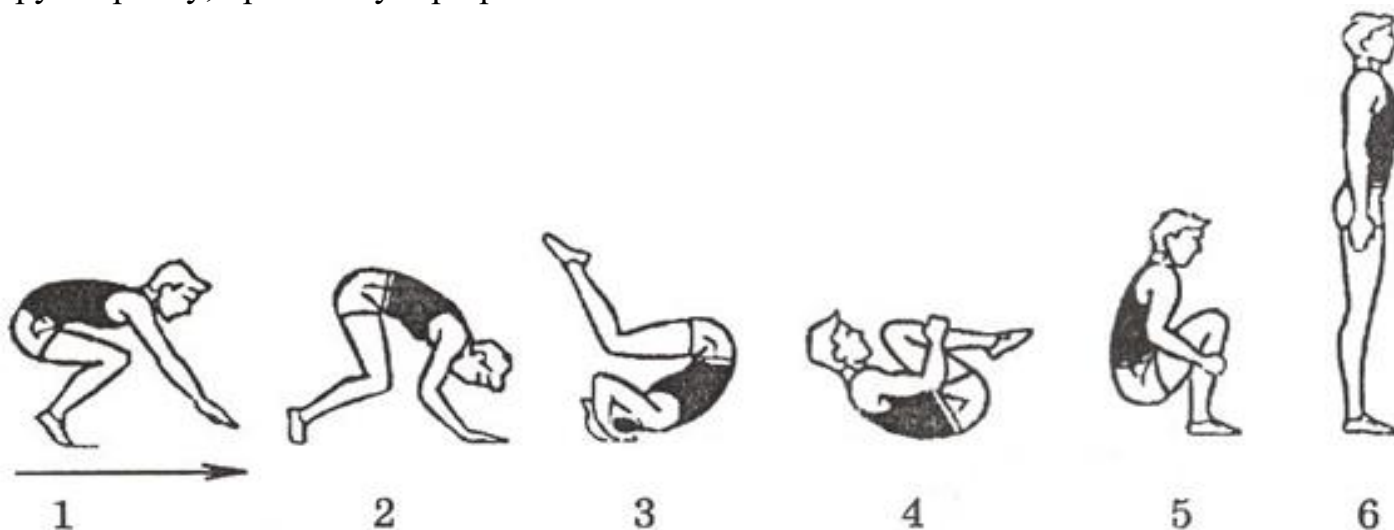
3. Водолаз. И.п. – лежа на спине, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполняйте шагающие движения с небольшой амплитудой. Носки должны быть натянуты на себя, поясница прижата к полу. Чем ниже опущены ноги, тем больше нагрузка на нижний пресс. Если вы чувствуете, что поясница отрывается от пола, поднимите ноги чуть выше и зафиксируйте это положение. Следите за тем, чтобы ноги были выпрямлены.
4. Велосипед. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Начинайте выполнять ногами такие движения, будто вы крутите педали велосипеда. При этом приподнимите верхнюю часть тела, стараясь оторвать лопатки от пола. Поочерёдно тянитесь правым локтем к левому колену, левым локтем к правому колену. Упражнение можно выполнять в любом темпе. Старайтесь не прижимать подбородок к груди и не тяните голову вверх руками. Не забывайте правильно дышать: выдох должен приходиться на каждое скручивание.

Техника сгибания-разгибания рук в упоре лёжа.

Выполняется из исходного положения - упор лежа, ноги и туловище составляют одну прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Локти прижимать к туловищу не следует. Сгибание рук выполняется так, чтобы расстояние от груди до пола составляло 10 см, а разгибание производится до полного выпрямления рук. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Техника кувырка вперед.

Из упора присев, подать плечи вперед и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородком груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, прийти в упор присев.



Техника кувырка назад.



Из упора присев, оттолкнувшись руками от пола, садясь на пол ближе к пяткам, сгруппироваться, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед и начать перекат назад. Перекатываясь на спину, лопатки и на шею, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову, прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.

Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой



### Техника переворота в сторону.

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями



вперед и сделать шаг той ногой, в какую выполняется переворот, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой пальцами в эту сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Отталкиваясь поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

### Выполнение падений в упор лежа.

Падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях. Встать на колени, вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть лицом вперед. В момент касания ладонями ковра за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах сначала замедлить, а потом приостановить падение и лечь на ковер. То же из положения стоя на коленях, руки за спиной.

Падение вперед на кисти рук из положения основной стойки. Стоя вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть вперед, амортизируя падение руками.

**Домашнее задание:** поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

**Список рекомендуемой литературы:** 1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.  
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции : учеб.пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

## **Тема 2.8 (2) Баскетбол**

### **Практические занятия с 66 по 71.**

**Цель работы:** овладеть техническими элементами в баскетболе.

#### **Содержание и порядок выполнения работы:**

*Техника выполнения ловли и передачи мяча.*

Передача мяча от груди.

Чтобы выполнить передачу от груди равномерно положите руки по обе стороны мяча и расставьте пальцы рук (большие пальцы смотрят в сторону груди). Мяч держим около груди и чтобы отдать пас партнёру полностью вытяните руки вперёд, выталкивая таким образом игровой снаряд в сторону партнёра. При этом ладони рук разворачиваются и смотрят друг на друга внешней стороной, а большие пальцы направлены вниз. Если ситуация позволяет, попробуйте сделать шаг одной ногой вперёд к партнёру, которому собираетесь сделать пас. В идеале нужно бросить мяч партнёру так, чтобы он попал чуть ниже груди — в таком случае игроку будет само удобно принимать.

Передача мяча с отскоком.

Чтобы выполнить такой пас необходимо проделать все те же действия, что и при передаче от груди, только направлять мяч к партнёру нужно с ударом об пол. Также, если есть время, делается шаг вперёд и бросаете мяч примерно на расстояние 2/3 от партнёра, чтобы он прилетел ему выше колен в район талии.

Передача мяча из-за головы.

Данный вид паса применяется в ситуациях, когда игрока загоняют в затруднительное положение и больше ничего не остаётся сделать, как отдать мяч партнёру таким способом. Для выполнения нужно положить руки по бокам мяча, растопырив пальцы, затем поднять мяч за голову и выпрямив руки и сделав шаг вперёд в намеченное место передачи выпустить игровой снаряд из рук (если обстановка не позволяет выставить ногу вперёд, пасуем без этого действия).

*Техника ведения мяча в баскетболе.*

В баскетболе перемещение игрока с мячом по игровому полю осуществляется одной рукой, игрок ударяет мяч об пол. Проще говоря, игрок стучит мячом об пол, а мяч отскакивает в руку. Вести мяч по полю вовсе не сложно, однако делать это качественно под силу далеко не всем. Причин тому как минимум две. Во-первых, противник всегда будет стараться как можно скорее отобрать у вас мяч. Следовательно, вам нужно не только перемещаться, но и защищать мяч. Во-вторых, во время дриблинга нужно смотреть по сторонам, искать товарищей по команде и

анализировать ситуацию на площадке. Поэтому руки должны самостоятельно чувствовать мяч без зрительного контакта.

*Техника бросков мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).*

Результативность броска в значительной мере определяется умением игрока выбрать точку прицеливания, угол выпуска мяча и траекторию его полета. Доказано, что броски под углом 15-45 градусов от щита целесообразнее выполнять с отскоком от него, а находясь спереди от корзины или в секторах от лицевой линии до угла 15 градусов и выше угла 45 градусов - непосредственно в кольцо («чистый» бросок).

Соответственно выбирают точки прицеливания. При бросках с отскоком от щита руководствуются не только своим расположением, но и применяемым способом броска. При этом ориентиром является маленький квадрат на щите. А при «чистых» бросках - передняя по отношению к бросающему игроку дужка кольца.

Бросок одной и двумя руками снизу.

Выполняется с места после поворота и шага, а также в движении после прохода или в завершающей фазе быстрого прорыва в условиях плотной опеки несколько отставшего или раньше времени прыгнувшего вверх защитника.

Бросок одной рукой и двумя руками снизу целесообразно применять во время прохода под щит в условиях активного сопротивления противодействующего защитника и применяется, чтобы избежать накрывающего мяч движения руками вверх.

Броски двумя руками снизу с места после поворота и шага.

Выполняются с позиции центрального игрока в 3-4 м от кольца. Перед броском баскетболист находится спиной к щиту и держит мяч двумя руками у груди, ноги согнуты, туловище слегка наклонено вперед. Шагнув левой ногой назад, за защитника, игрок поворачивается лицом к щиту, быстро поднимает бедро правой ноги вверх и прыгает, отталкиваясь левой ногой. Одновременно с этим он выпрямляет руки и поднимает мяч вперед-вверх по направлению к корзине, а затем движением кистей выпускает мяч из рук. Как правило, бросок выполняется после обманных движений.



Бросок снизу выполняется и одной рукой, но в этом случае баскетболист, шагнув левой ногой назад и повернувшись к щиту, поворачивает мяч так, чтобы правая рука находилась снизу мяча, а левая поддерживала его сбоку. Затем баскетболист прыгает, толкаясь левой ногой и

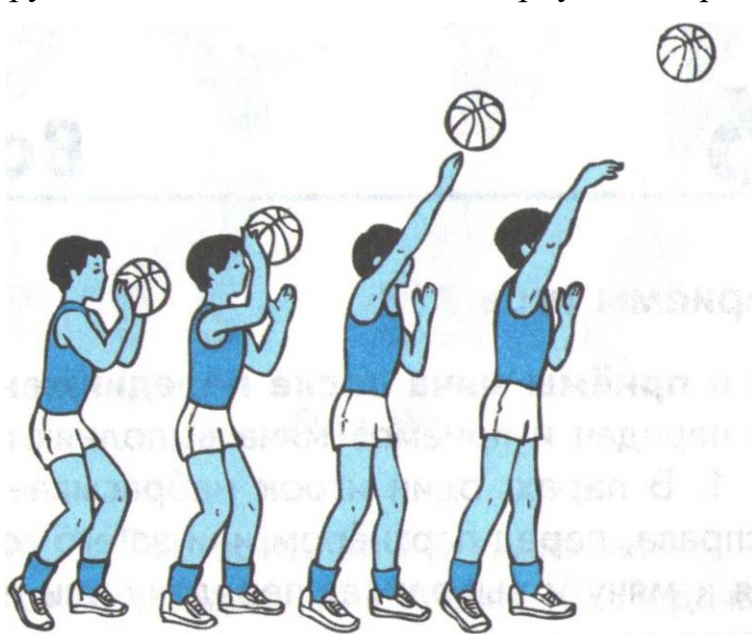
делая мах правой ногой, отводит левую руку в сторону, как бы заслоняя ею мяч от соперника, а правую руку вытягивает по направлению к корзине. Движением кисти вверх - вперед игрок выпускает мяч. После броска баскетболист приземляется на правую ногу.

Бросок снизу двумя и одной рукой в движении.

Выполняется аналогично: баскетболист ловит мяч под правую или левую ногу. Затем он прыгает и выпрямляет руки вперед-вверх по направлению к корзине. В высшей точке прыжка руки полностью выпрямляются. Мягким движением кистей баскетболист выпускает мяч. Характерным для бросков снизу является приземление после выпуска мяча на маховую ногу. Бросками снизу в движении пользуются в тех случаях, когда хотят выиграть расстояние у несколько отставшего защитника, чтобы еще дальше вынести мяч вперед, а также чтобы избежать накрывания мяча в тех случаях, когда защитник выше ростом или раньше времени прыгнул вверх.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Применяется для атаки корзины со средних и дальних дистанций, а также при выполнении штрафных бросков. Баскетболист, встает так, чтобы выполняющая бросок рука и плечо были слегка повернуты к корзине. Вперед выставляется одноименная с

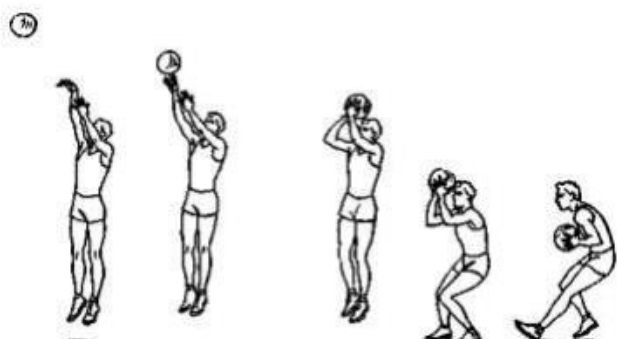


бросающей рукой нога. Мяч держится над плечом широко расставленными пальцами, четыре из которых обращены назад, а большой направлен к уху. Локоть руки, выполняющей бросок, направлен вперед, плечо параллельно полу, кисть с мячом максимально сгибается назад. Другая рука поддерживает мяч спереди и несколько снизу, локоть ее развернут в сторону. Баскетболист смотрит на ближний край корзины. Прицеливаясь, он слегка приседает на носках, равномерно распределяя тяжесть тела на обе ноги. Выпрямление бросающей

руки вверх и ног начинается одновременно. Бросок заканчивается захлестывающим движением кисти, развернутой слегка наружу. Поддерживающая рука мяч не сопровождает. При выпуске мяча ноги разгибаются полностью, баскетболист стоит на носках, вытянувшись вверх и не теряя равновесия, что достигается строго вертикальным перемещением туловища.

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.

Выполняется после ведения мяча или при получении мяча в движении. Проход под щит в зависимости от игровой ситуации, скорости передвижения баскетболиста и расположения защитников выполняется шагами, различными по длине и направлению. При этом ноги должны





быть полусогнуты, толчковая нога выполняет стопорящий шаг (ставится на пятку с последующим перекатом на носок), туловище слегка отклоняется назад. Маховая нога, сгибаясь в коленном суставе, совершает резкое движение вверх.

Главным условием для успешного выполнения броска является координация движений и устойчивое положение баскетболиста в момент выпуска мяча. В момент толчка левой ногой и прыжка мяч двумя руками переносится к правому плечу на кисть, повернутую ладонью кверху (пальцы широко расставлены). Правая рука согнута в локтевом суставе, левая поддерживает мяч спереди - снизу. Выпрямляя руку вверх, баскетболист в наивысшей точке взлета толчком кисти и пальцев выпускает мяч. Тело баскетболиста вытягивается к щиту, взгляд устремлен на корзину. После броска приземление происходит на полусогнутые ноги. При выполнении броска этим способом баскетболист, отталкиваясь левой ногой, бросает мяч в корзину правой рукой, и наоборот, отталкиваясь правой ногой, бросает мяч в корзину левой рукой. Маховую ногу в момент прыжка нужно согнуть в коленном суставе и быстро поднять вверх, затем она опускается.

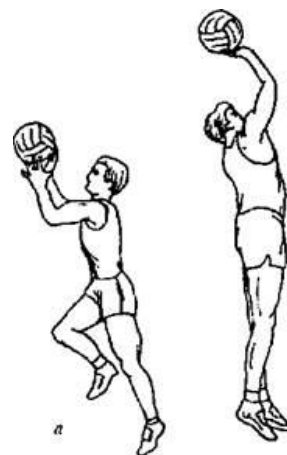
Бросок мяча одной рукой над головой («крюком»).



Используется для атаки корзины с близких и средних дистанций. Баскетболист выполняет бросок, как с места, так и в движении, стоя спиной и боком к щиту. Наиболее типичным броском с места является бросок с шагом и поворотом. Баскетболист стоит спиной к защитнику на согнутых и расставленных на ширину плеч ногах. Мяч он держит двумя руками у груди, туловище слегка наклонено вперед, плечи опущены и прикрывают мяч, локти расставлены и преграждают путь сопернику. Баскетболист делает широкий шаг левой ногой влево, прыгает вверх и поворачивается правым плечом вперед, одновременно правая рука с мячом от груди быстро отводится вправо - вверх. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, отпускает мяч на уровне правого плеча и как бы загораживает мяч от соперника. В момент выполнения замаха мяч поворачивается слева направо так, чтобы правая рука оказалась под мячом и поддерживала его широко расставленными пальцами снизу, левая рука поддерживает мяч кончиками пальцев сверху. Продолжая замах, правая рука выпрямляется и движется по дуге вверх к голове.

Одновременно с движением руки вверх баскетболист правым плечом выполняет поворот к корзине на носке левой ноги и прыгает вверх. Чем выше прыжок, тем труднее защитнику достать мяч. Чем быстрее шаг баскетболиста, тем легче ему уйти от опеки защитника и высоко прыгнуть вверх.

Бросок оканчивается над головой плавным движением прямой руки и кисти, которая накрывает мяч и направляет его в корзину. В момент выпуска мяча маховая нога опускается вниз, баскетболист разворачивается грудью к корзине. Приземление происходит на обе ноги, после чего баскетболист готов к борьбе за отскочивший мяч. Бросок «крюком» в движении с успехом применяется при



завершении проходов под щит. Используя этот бросок, даже сравнительно невысокие баскетболисты могут обыграть высоких защитников.

Взросшая техника, активность защитников и их плотная опека вынудили нападающих искать пути для изменения исходного положения мяча перед броском. Многие способы бросков исчезли из арсенала техники современного баскетбола из-за того, что точка прицеливания находилась слишком низко. Сейчас основным броском с близких, средних и даже дальних дистанций стал бросок в прыжке. Отличительной особенностью его является высокое исходное положение мяча перед броском, что затрудняет борьбу против него. Бросок выполняется с места и после остановки. Одновременно с движением руки вверх баскетболист правым плечом выполняет поворот к корзине на носке левой ноги и прыгает вверх. Чем выше прыжок, тем труднее защитнику достать мяч. Чем быстрее шаг баскетболиста, тем легче ему уйти от опеки защитника и высоко прыгнуть вверх.

Бросок оканчивается над головой плавным движением прямой руки и кисти, которая накрывает мяч и направляет его в корзину. В момент выпуска мяча маховая нога опускается вниз, баскетболист разворачивается грудью к корзине. Приземление происходит на обе ноги, после чего баскетболист готов к борьбе за отскочивший мяч.

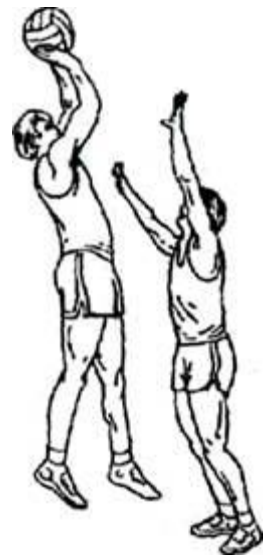
Бросок «полу - крюком» в движении и, с места, с успехом применяется при завершении проходов под щит и, при передаче мяча партнеру. Используя этот бросок, баскетболисты, которые имеют маленький рост, могут обыграть высоких защитников.

Бросок в прыжке одной рукой с места.

Выполняется из следующего исходного положения: баскетболист держит мяч двумя руками у груди, ноги согнуты, правая слегка выставлена вперед, голова поднята, взгляд направлен на корзину, плечи расслаблены. Для того чтобы оттолкнуться, баскетболист слегка приседает и энергично разгибает ноги. Во время прыжка он выносит руку с мячом вверх над головой. Мяч лежит на широко расставленных и направленных назад пальцах согнутой в локтевом суставе правой руки, локоть направлен вперед.

Идеальным считается такое положение баскетболиста в воздухе, когда кисть и локоть правой руки, а также колено правой ноги будут расположены на одной вертикальной линии. Локоть согнутой правой руки должен быть направлен вперед.

Достигнув высшей точки прыжка, баскетболист выпрямляет правую руку в локтевом суставе вверх и сгибает кисть в лучезапястном суставе. Решающее значение приобретает заключительное захлестывающее движение кисти, которая после выпуска мяча слегка разворачивается наружу и сопровождает мяч. Обязательным условием при броске является умение расслабляться и сохранять устойчивое положение тела в воздухе. Для точности броска существенное значение имеет высота прыжка, так как, чем длительнее фаза полета, тем больше времени имеет спортсмен для правильной координации движений. Приземлившись на носки согнутых ног, баскетболист готов к дальнейшим действиям.



С близких и средних дистанций применяются броски мяча в прыжке с вытянутой вверх прямой рукой с захлестывающим движением кисти.

Все большее применение находят броски в высоком прыжке с отклонением назад. При таком броске туловище в момент толчка отклоняется назад. Баскетболист отталкивается под углом - вверх - назад. В воздухе положение туловища фиксируется; и баскетболист сохраняет равновесие.

В условиях плотной опеки защитника нападающему редко удается атаковать цель с места. Поэтому важно научиться выполнять бросок в прыжке сразу же после ведения или получения передачи. Успех броска в большей степени зависит от неожиданности и быстроты прыжка, чем от его высоты. Баскетболист после ведения ловит мяч под левую ногу, туловище его слегка отклоняется назад, шаг свободный, широкий. Делая небольшой шаг вперед правой ногой, баскетболист неожиданно отталкивается двумя ногами вверх. Для того чтобы прыжок вверх был неожиданным для защитника, нельзя выдавать свои намерения приседанием перед отталкиванием. Уже во время ведения мяча ноги должны быть согнуты и готовы к толчку.

Бросок сверху вниз.

Применяется в основном, высокими баскетболистами, обладающими отличной прыгучестью, после прохода под щит или после броска в прыжке с места из-под щита. Особенности этого броска заключаются в том, что баскетболист в высоком прыжке выносит мяч прямой рукой над кольцом, пальцами удерживая его сверху. Туловище его максимально выпрямлено и тянется за мячом. Энергичным захлестывающим движением кисти сверху вниз мяч посылается в корзину. Этот же бросок баскетболист может выполнять и двумя руками.



После неудачного броска перед нападающими стоит задача: овладеть мячом и забросить его в корзину. Однако сделать это нелегко: прием добивания мяча довольно сложен, кроме того, выполнение его затрудняется из-за активного сопротивления защитников.

Добивание наиболее эффективно в тех случаях, когда мяч после отскока находится над корзиной, на расстоянии не более 0,5 м от нее. Добивать мяч в корзину нужно в высшей точке прыжка. Рука выпрямлена до отказа, пальцы расслаблены и широко расставлены. Мяч на мгновение задерживается на кончиках пальцев, а затем направляется в корзину, но не шлепком, а давлением пальцев. Например: три пары игроков работают на одной корзине, начиная с разных точек. Каждый раз они меняются функциями нападающих и защитников. Защитник занимает обычную позицию перед бьющим, но разрешает ему бросить мяч с места или после одного-двух ударов в пол, в прыжке. Затем защитник закрывает бьющему кратчайший путь к корзине и идет на подбор.

*Техника овладения мячом в баскетболе.*

Перехватывание мяча.

Для осуществления этого приема необходимо внимательно следить за действиями передающих мяч, предугадывать направление полета мяча и выбирать рациональную позицию. Перехватывая мяч во время передачи, игрок резко стартует с

места, выскакивая перед опекаемым игроком навстречу мячу или в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу.

#### Вырывание мяча.

Вырывание наиболее целесообразно, когда нападающий ослабил контроль за действиями защитника и позволил ему вплотную приблизиться к себе. Для выполнения вырывания игрок глубоко захватывает мяч одной рукой сверху, второй снизу и делает резкое движение на себя. Прием может выполняться с одновременным быстрым поворотом рук с мячом по горизонтальной оси.

#### Выбивание мяча.

Выполняется из рук противника и при ведении мяча. Осуществляется коротким резким движением руки и кисти, повернутой к мячу ладонью или ребром ее. Выбивая мяч из рук, защитник ударяет по мячу сверху вниз или снизу вверх, после чего стремится овладеть им. Выбивая мяч при ведении, защитник пристраивается к нападающему, продолжая движение в одном темпе с ним. Затем, выбрав момент, делает ближней к противнику ногой более широкий шаг в направлении его движения и одновременно, направляя руку к мячу, старается выбить мяч при отскоке от пола и овладеть им.

#### Накрывание мяча.

Применяется при противодействии броску в корзину. В одних случаях осуществляется в тот момент, когда нападающий намеревается выпустить мяч из рук. Защитник, располагаясь сзади или спереди выполняющего бросок, прыгает максимально вверх, полностью выпрямляет руку вверх, полностью выпрямляет руку и накладывает раскрытую кисть на мяч сверху-сзади или сверху-спереди. В других случаях мяч накрывается в различных фазах полета, чаще всего в начальной фазе. Игрок ударным движением кисти изменяет направление полета мяча.

#### Финты.

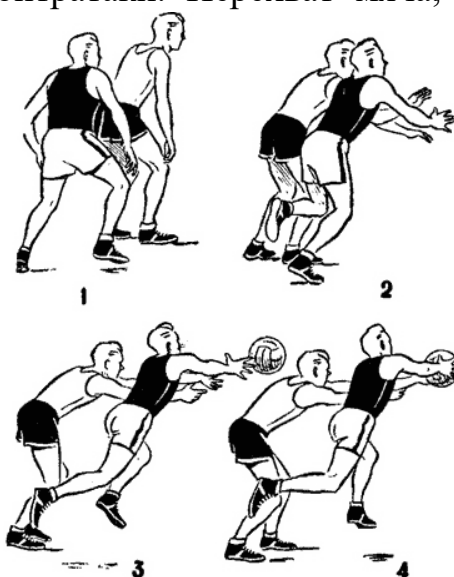
Применяются защитником с целью вызвать нападающего на выполнение определенного действия, подготовившись к которому можно овладеть мячом. Они осуществляются имитацией приемов, направленных на отбор мяча.

#### Перехват мяча.

Перехват мяча является лучшим средством контратаки. Перехват мяча, как правило, застаёт противника врасплох, и тем самым создаются крайне благоприятные условия для перехода в нападение.

Перехват мяча чаще всего возможен, если нападающий неточно передает мяч, не выходит навстречу передаче при поперечных передачах, особенно повторных, а также во всех остальных благоприятных случаях игры.

Если перехват не удался, игрок должен немедленно остановиться и быстро возвратиться назад. Для перехвата мяча игрок должен занять выгодную позицию, подготовиться к быстрому рывку и правильно определить расстояние, темп





предстоящей передачи.

Действия игрока должны быть неожиданными, быстрыми, опережающими действия нападающего (Неожиданность рывка зависит от умения замаскировать свои действия. Для этого игрок должен всем своим видом демонстрировать пассивность и безучастное отношение к предстоящей передаче мяча.

Постоянная угроза перехвата влияет на решительность действий противника.

#### Выбивание мяча.

Мяч выбивается из рук противника или во время ведения мяча, или броска в корзину. Выбить мяч из рук можно не только у зазевавшегося противника, но и у игрока, использовавшего ведение и задерживающего мяч в руках, или же у игрока, опустившего руки с мячом перед броском в корзину, и в ряде других случаев.

Для того чтобы выбить мяч, защитник дает противнику приблизиться или сам внезапно сближается с ним и быстрым движением руки, напоминающим движение кошачьей лапки, выбивает мяч из рук противника.

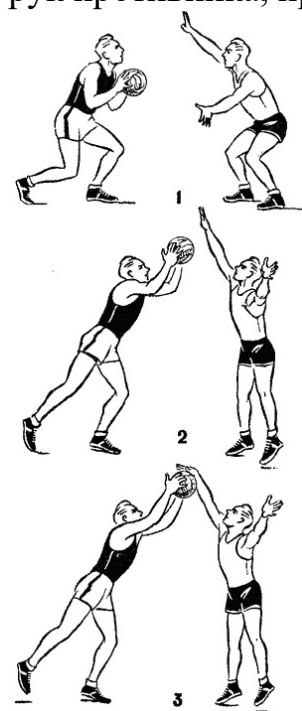
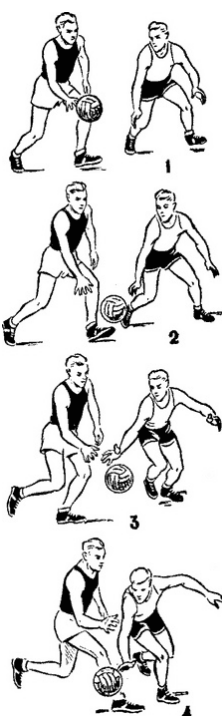
Учитывая, что руки, держащие мяч, образуют как бы чашу, выбивание мяча сверху вниз менее эффективно, чем снизу вверх, в связи с этим целесообразно выбивать мяч движением руки снизу вверх. Так как расстояние между ладонями, держащими мяч, крайне незначительно, выбивание мяча производится ребром ладони.

Во время ведения мяча выбивание целесообразно производить в тот момент, когда мяч делает путь после отскока от пола к руке. Для отбора мяча во время ведения применяется и другой прием. Защитник, уловив темп ведения мяча, накладывает руку на отскакивающий от пола мяч чуть раньше противника и тем самым уводит мяч из рук противника, продолжая вести его сам.

#### Накрывание мяча при бросках в корзину.

Применяется также и в том случае, если защитник настигает атакующего игрока в тот момент, когда он начал уже движение броска в корзину. В этом случае у защитника остается единственное средство борьбы против начатого броска — это накрыть мяч. Для того чтобы не совершить грубой ошибки, защитник обязан, не снижая скорости своего передвижения, определить направление своего движения и положение мяча в руках противника. Защитник должен двигаться не на игрока, а несколько его обгоняя и накрыть мяч в тот момент, когда он выходит из рук противника. Защитник, неправильно определивший направление своего движения и положение мяча, совершит грубую персональную ошибку: столкнется с противником или ударит его по рукам.

Защитник, имеющий преимущество в росте, ведя борьбу за мяч под щитом, применяет следующий прием: он отступает к щиту, а затем в двух-трех шагах от щита пропускает мимо себя



нападающего игрока, дает ему возможность начать бросок в корзину, а затем снимает или накрывает мяч в тот момент, когда он выходит из рук противника.

#### Вырывание мяча.

Вырывание мяча требует тонкого расчета, быстрых, энергичных действий. Мяч следует захватить возможно глубже, после чего резко рвануть его к себе. Рывок должен быть коротким и энергичным. Для увеличения силы рывка вырывание целесообразно производить с поворотом туловища.

Если не удастся вырвать мяч сразу, судья назначает спорный мяч. Назначение спорного мяча является частичной, победой защитника.

Вырывание мяча применяется в тех случаях, когда противник задерживает мяч в своих руках, когда противник приземляется после ловли мяча в прыжке, особенно при игре от щита, а также в тех случаях, когда противник ведет мяч.

В последнее время игроки успешно используют вырывание мяча у игроков, заканчивающих ведение. Защитник внимательно наблюдает за игроком, ведущим мяч, и, определив окончание ведения, быстрым движением захватывает мяч чуть раньше или одновременно с противником.



**Домашнее задание:** закрепление техники изучаемых двигательных действий.

**Список рекомендуемой литературы:** 1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.

2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

## Тема 2.8 (3) Волейбол

### Практическое занятие с 72 по 77.

**Цель работы:** овладеть техническими упражнениями по волейболу.

**Содержание и порядок выполнения работы:**

Техника выполнения стоек и перемещений волейболиста.

Существует два вида основных стоек:

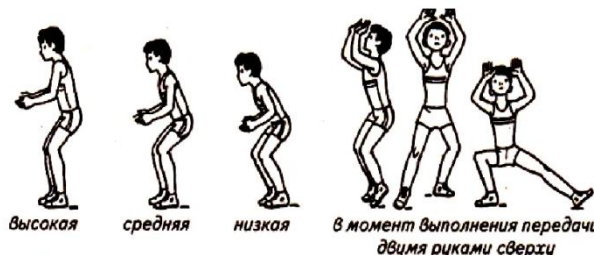
1. Высокая стойка для игроков передней линии (перед блокированием) и игроков, принимающих подачу.

2. Стойка игроков для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).

Высокая стойка игрока должна быть такой: стопы параллельны (или одна впереди другой) на расстоянии 20-30 см друг от друга; ноги слегка согнуты в коленях; руки согнуты в локтях ладонями вперед.

Стойка игроков задней линии должна

### Стойки волейболиста



быть такой: ноги значительно согнуты; ступни параллельны или одна впереди другой; туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Передвижения выполняем в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, учащийся должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

*1. Ходьба.* Игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ (общий центр тяжести) тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаг.

*2. Бег* характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения.

Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе.

Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху.

Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди - стоящую ногу. Если от партнера ожидается передача с левой стороны, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, - это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше  $90^\circ$ ), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук сгруппированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки. Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения;

указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета. После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.

Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками.

Прием снизу двумя руками является основным способом приема мяча от подачи и атакующего удара. При некачественном приеме подачи или атакующего удара (низкая траектория) применяется прием-передача мяча, чтобы обеспечить условия для нападающих действий.

Перемещаются к месту встречи с мячом: шагом, скачком или бегом. В последнем стопорящем шаге руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют, образуя своеобразный «замок». Можно соединить кисти, сжатые в кулаки. Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Лучше всего располагать руки перпендикулярно траектории полета мяча.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги: их разгибают в коленях; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно 20°). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создаст для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растет незначительно. Удар по мячу выполняют предплечьем. Время контакта с мячом весьма невелико, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля за направлением полета мяча. При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперед.

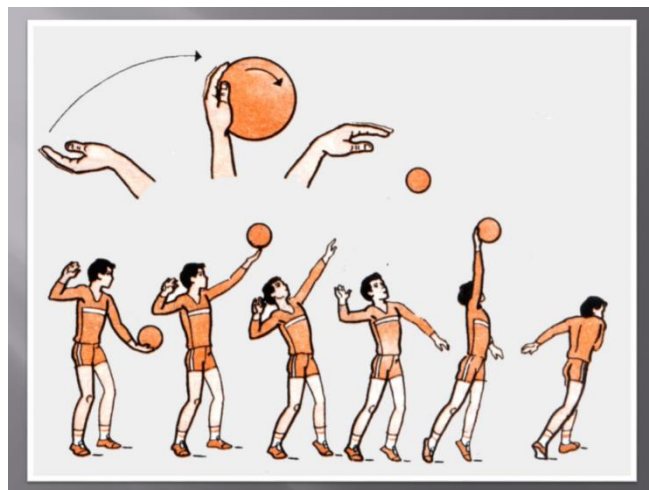
Техника выполнения приема мяча снизу одной рукой.

Может осуществляться в опорном положении и в падении. Таким образом, принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. При приближении мяча ладонь должна преграждать ему путь. Ударное движение выполняет только рука, ноги в нем не участвуют.

Пальцы руки напряжены, сжаты; можно ударять кулаком или ладонью. Удар выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти. Такой прием можно выполнять на месте, после перемещения и в падении на бедро-спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока.

Техника выполнения верхней прямой подачи.

Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90°. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят



назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки - примерно 80°). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением мяча – силовая и без вращения – планирующая. Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха. Удар по мячу наносится в центр мяча, движение руки перед ударом притормаживается, а ударное движение должно быть кратковременным, ладонной поверхностью напряженной кисти.

Техника выполнения прямого нападающего удара.

В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге волейболист выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка волейболист быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает взмахом вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.

Замах начинают с прогибания туловища, затем волейболист поднимает и отводит назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Кисть не должна заноситься за голову, она должна быть над плечом. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем активно включается в работу правая (бьющая) рука.

В фазе удара по мячу правая рука выпрямляется в локтевом суставе вверх-вперед. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. При этом кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади сверху в естественном состоянии напряжения. Это состояние обусловлено тактическими задачами атаки; напряжение будет увеличиваться при необходимости повышения точности удара. Правильное ударное движение кисти – основа успеха в технике

атакующего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси. На начальном этапе обучения и совершенствования техники атакующих ударов следует особое внимание уделять не силе удара, а его своевременности и направлению.

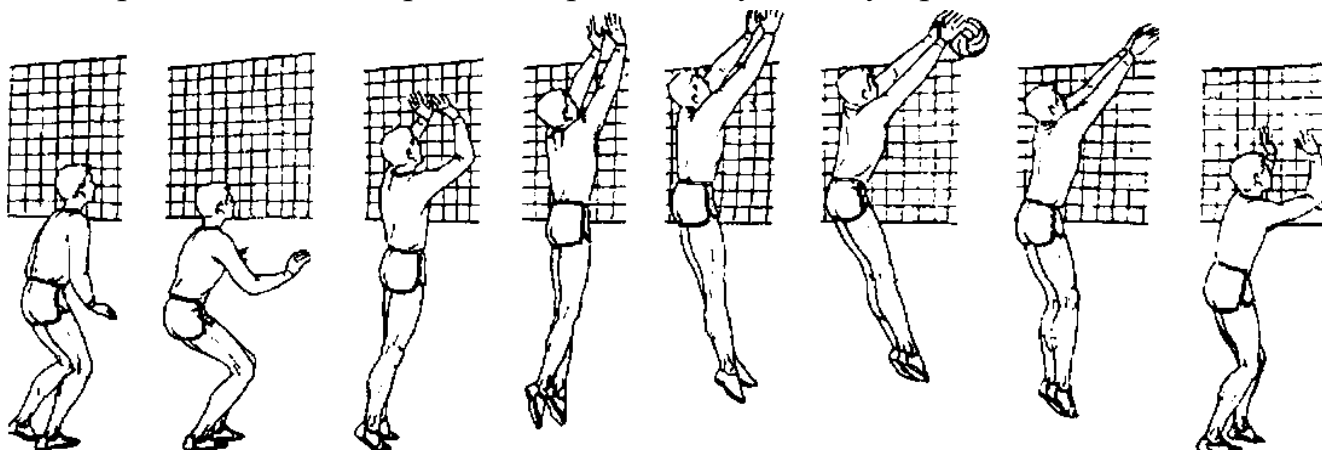




В четвертой фазе игрок снижается и приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

Техника выполнения блокирования.

Суть блокирования заключается в том, чтобы своевременно поставить руки на пути мяча, направленного со стороны соперника атакующим ударом.



Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Это самый эффективный прием защиты и один из самых сложных приемов игры.

Блокирование может выполняться одним игроком – одиночное или двумя-тремя – групповое с места и после передвижения.

Игрок располагается в непосредственной близости от сетки, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком в зависимости от расстояния к месту прыжка.

Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком, аналогично прыжку при нападающем ударе. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижении верхнего края сетки начинают движение вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к нему и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для предохранения лица следует кисти не разводить широко или одной рукой закрывать лицо.

При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Только игрокам передней линии разрешено участвовать в состоявшемся блоке.

Методические указания для правильного выполнения блокирования:

- при выполнении блокирования необходимо принять правильную стойку;
- правильно выбрать место блокирования, закрыть ходовое направление удара;

- момент выпрыгивания после толчка нападающего – при высоких и отведенных передач и одновременно с нападающим игроком – при укороченных близких к сетке передач;
- руки в момент выпрыгивания скользят вдоль сетки;
- кисти переносятся на сторону соперника.

**Домашнее задание:** закрепление техники изучаемых двигательных действий.

### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

## **Тема 2.9 Лёгкая атлетика**

### **Практические занятия с 94 по 101.**

**Цель работы:** овладеть техникой бега на 100 метров.

### **Содержание и порядок выполнения работы:**

Бег на 100 метров состоит из четырех этапов: старта, разгона, передвижения по дистанции и последнего этапа – финиширования. При забегах на любые короткие дистанции применяется низкий старт, который бывает обычным, сближенным, растянутым и узким. Обычный старт



представляет собой позицию, при которой расстояние между колодками и стартовой линией составляет 1-2 стопы. Начинающим бегунам лучше увеличить это расстояние на длину голени.

По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося



тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

**Ошибки.** Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

На I этапе бегун стартует с низкого старта в вираж. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии. Для того чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру. Бег по дистанции осуществляется с максимальной скоростью. Сложность заключается в передаче эстафетной палочки в ограниченной зоне на высокой скорости.

Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу — вверх и сверху — вниз. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу-вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной



палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху — вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольную отметку, принимающий бегун начинает стартовый разгон. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за 2 беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, выполняет быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегания зоны передачи другими командами он покидает дорожку.

Бегун II этапа несет эстафетную палочку в левой руке и будет осуществлять передачу бегуну III этапа в правую руку. На III этапе бегун бежит по виражу как можно ближе к бровке и передает эстафету на IV этапе с правой руки в левую руку. Передача эстафетной палочки осуществляется вышеописанными способами.

В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу, т.е. по краям беговой дорожки в зависимости от руки, осуществляющей передачу. При рациональной технике передачи эстафеты бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость. Обычно бегун, принимающий эстафету, стартует или с высокого старта, или с низкого старта с опорой на одну руку. При высоком старте бегун поворачивает голову немного назад, чтобы видеть контрольную отметку и подбегающего к ней бегуна. При старте с опорой



на одну руку бегун смотрит назад через плечо неопорной руки, или, опустив голову, смотрит назад под неопорной рукой.

Очень важный элемент техники в момент передачи — бег в одном ритме, т.е. бежать надо в ногу. Также важно найти оптимальную «фору» для начала бега, т. е. начинать бег при такой длине «форы», когда совпадение скоростей передающего и принимающего происходит на середине зоны передачи.

В других видах эстафет, но со скоростью передачи эстафетной палочки меньшей, чем максимальная, применяют такие же способы передачи, но бегун, принявший эстафетную палочку, может переложить ее в удобную для себя руку при беге на дистанции. Чем меньше скорость осуществляемой передачи, тем хуже подготовка спортсмена. Основная задача при передаче эстафетной палочки - как можно быстрее передать ее, не потеряв время на самой передаче.

Расстояние между бегунами в момент передачи равняется длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине выпрямленной вперед руки бегуна, передающего эстафету. Это расстояние может несколько увеличиться за счет наклона вперед при передаче передающего бегуна. Такое расстояние может быть выдержано только при рациональной технике передачи эстафеты на соответствующей скорости бега. Если расстояние сокращается, то возможен обгон принимающего бегуна передающим, и наоборот, при увеличении расстояния между бегунами передача может не состояться или будет выполнена вне коридора.

Старт первого этапа производится с низкого старта. Последние стартуют после передачи эстафеты с разгона. Участник, стартующий первый круг, удерживает палочку в правой руке. Приближаясь к зоне передачи, он должен прижаться к левому краю беговой дорожки и передать палочку в левую руку товарищу по команде, который в свою очередь начинает движение по правой бровке этой же дорожки. Этот участник в момент передачи палочки третьему этапу прижимается к правому краю дорожки и передает палочку в правую руку третьему этапу и так далее. Некоторые участники переключают палочку в правую руку, чтобы было легче ее передавать и

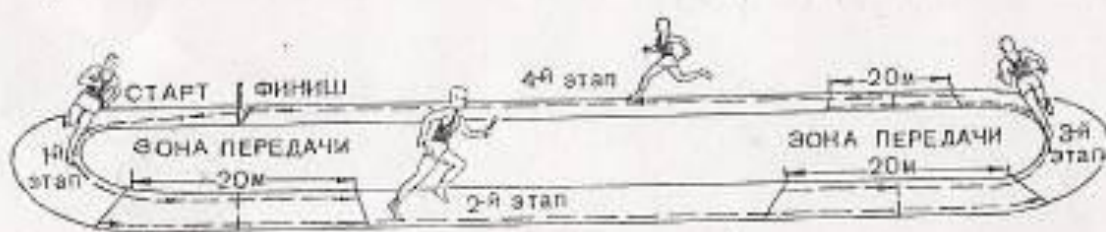
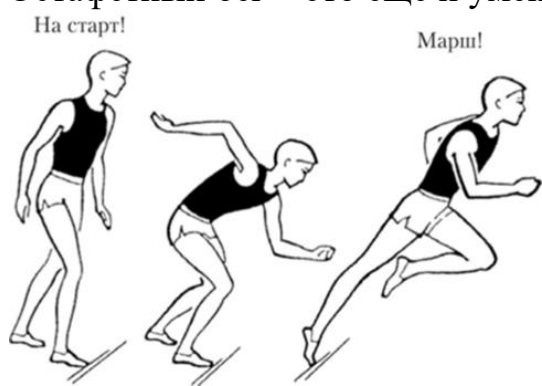


Рис. 8. Расположение зон передачи в эстафетном беге 4×100

двигаться с ней по дистанции, так как на нем теряются драгоценные доли секунд.

Эстафетный бег — это еще и умение вовремя начать разгон и в нужный момент забрать палочку из рук своего товарища по команде. Следующий этап должен начинать разгон примерно за 10 метров до приближения предыдущего этапа. За время, пока он его догоняет, следующий этап

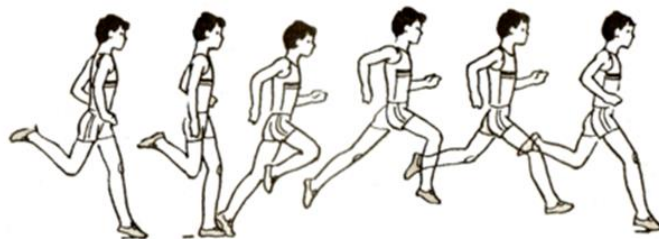


должен набрать максимальную скорость. Если старт будет проводиться из положения близкого к положению низкого старта, то расстояния в 2 метров хватит для набора этой скорости. Палочка должна передаваться на одинаковой скорости.

Студенты начинают с общего старта, поэтому после стартового выстрела важно занять удобную позицию. Кому-то удобнее возглавлять забег, кому-то проще контролировать забег из середины группы.

После стартового разгона студенты набирают скорость, с которой будут бежать весь забег за исключением финишного ускорения.

Для удобства дистанцию можно разбить по километру. Силы нужно рассчитать таким образом, чтобы последний километр получился быстрее остальных. После второго километра скорость слегка повышается, а за 400 метров до финиша начинается ускорение.



Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега - четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, 2/3 расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется.

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

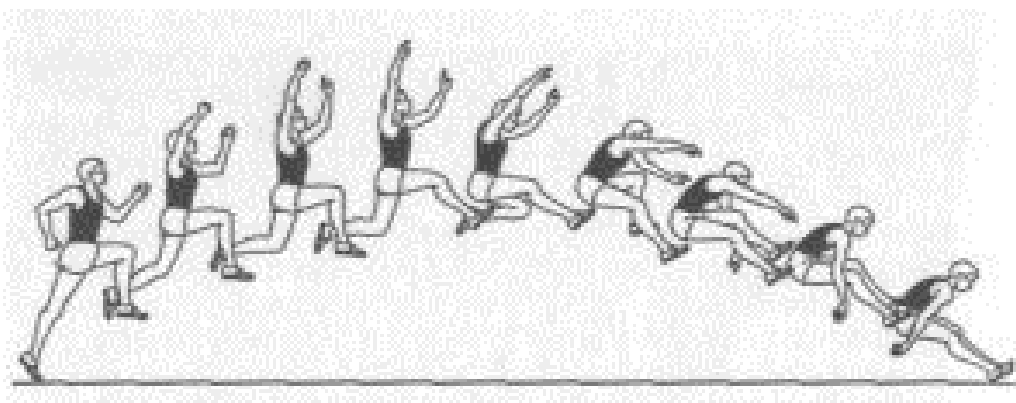
Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное

движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

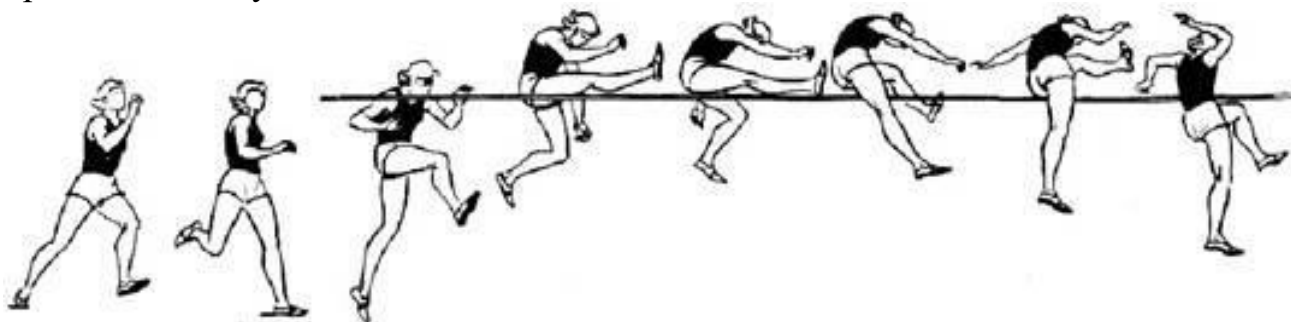
После взлета в положении шага толчковая нога



сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» (ножницы).

Разбег состоит из 6 — 8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30—45°. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70 — 80 см от проекции планки. Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть маховую руку, касаясь кистью планки, — это и будет место отталкивания. При подборе разбега необходимо помнить, что пять нормальных шагов ходьбы составят три беговых шага. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая, не следует ее слишком сгибать в колене.



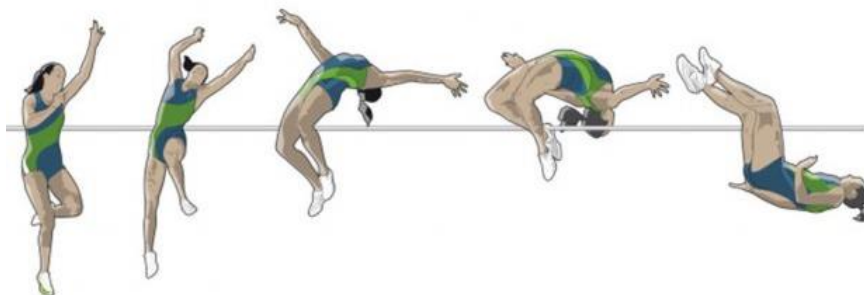
Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене. Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно поднимаются вверх—вперед на уровень головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки.

Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке. Приземляться можно в яму с песком, приподнятую над поверхностью разбега или, в условиях зала, на стопку матов.

Техника прыжка в высоту способом «прогнувшись».

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от



индивидуальных особенностей спортсмена. В основном используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.

Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

Прыжок способом «прогнувшись» сложен и требует определенной координации движений в полете. После взлета и полета в шаге маховая нога опускается вниз — назад к толчковой ноге. Впереди находящаяся рука опускается вниз, присоединяясь к другой руке; руки выпрямляются в локтевых суставах; затем, двигаясь назад, поднимаются вверх. Прыгун оказывается в прогнутом положении и как бы выдерживает паузу, преодолевая в этом положении чуть меньше половины полетной фазы. После обе ноги идут вперед, сгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, плечи наклоняются несколько вперед, руки опускаются вперед—вниз, заключительной части полета ноги выпрямляются в коленных суставах, руки отводятся назад. Прыгун принимает положение для приземления.

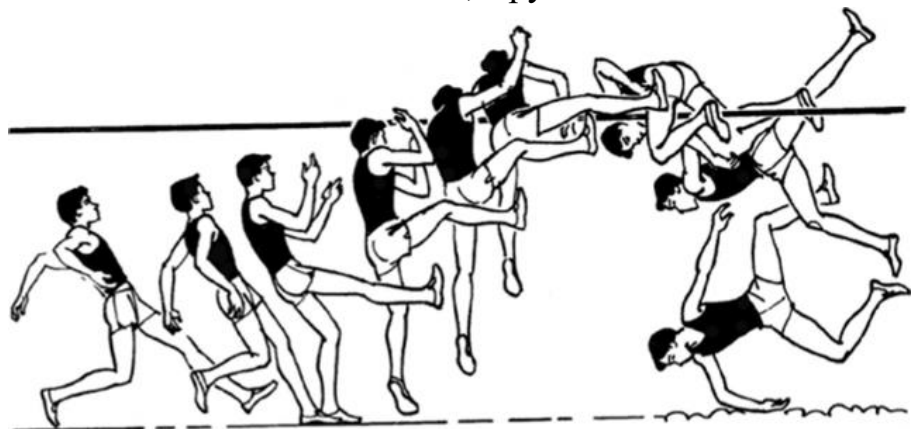
Техника прыжка в высоту способом «перекидной».

Разбег выполняется под углом 25-35° к планке. Отталкивание производится ближней к планке ногой. Мах выполняется прямой ногой широко и свободно, создавая уже в начальной стадии взлета вращательный момент. Обе руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются одно-временно с маховой ногой. Плечи и туловище отводятся назад, прыгун принимает положение вдоль планки, грудью к ней. Толчковая нога сгибается в коленном и тазобедренном

суставах, колено отводится в сторону кнаружи, пятка приближается к колену маховой ноги.

Прыгун переходит через планку грудью и животом.

За счет движения маховой ноги и отведения толчковой ноги кнаружи создается вращательный момент вокруг планки. Взлетев над ней, прыгун опускает маховую руку и плечо за планку, а противоположное плечо и руку отводит в сторону и назад за спину. Одновременно с этим отводится колено толчковой ноги, маховая нога несколько опускается за планку. Приземление осуществляется на маховую ногу и руку,



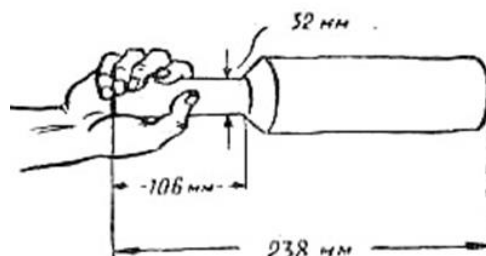


или на маховую часть тела прыгуна, или, при сильном вращательном моменте, на спину.

Техника метания гранаты.

Гранату держат способом, показанным на рисунке. Обхватывают четырьмя пальцами так, чтобы согнутый мизинец касался торца ручки; продольная ось гранаты находится в линии предплечья. Лишь при выполнении броска кисть вначале сгибается в тыльном направлении, а потом во время хлесткого движения рукой — в ладонном.

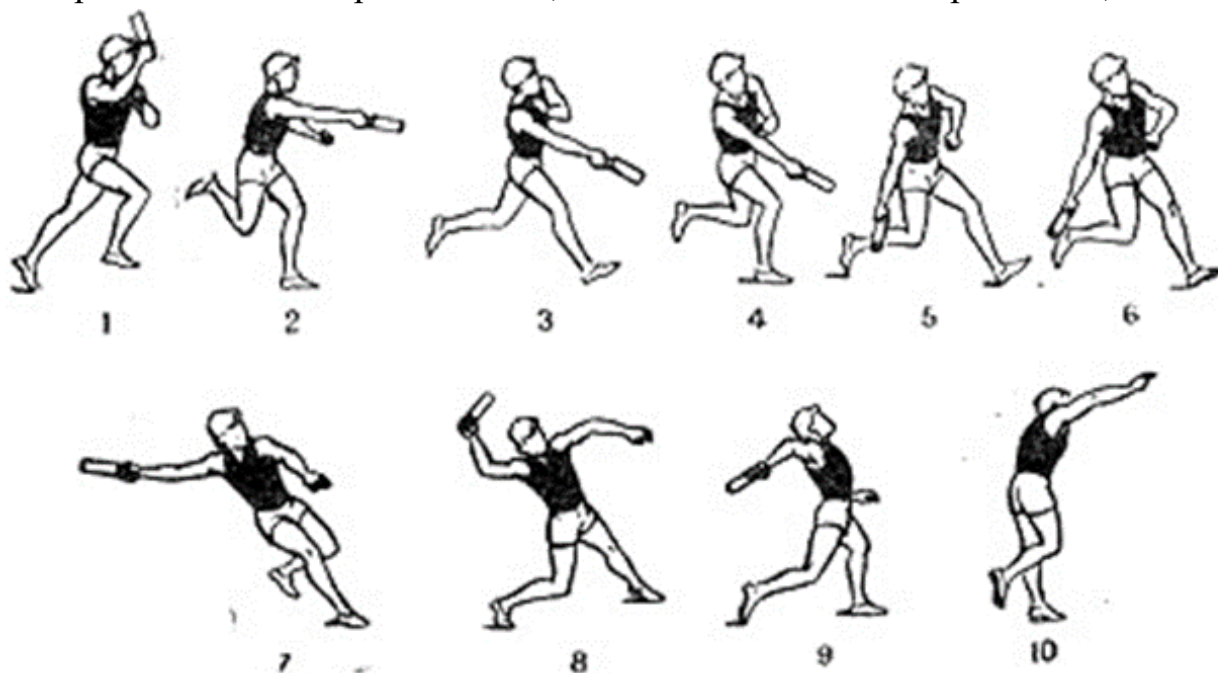
Во время разбега гранату держат над плечом. Полусогнутая рука с гранатой - свободной движется вперед-назад в такт бега. Разбег, бросковые шаги и метание гранаты выполняются так же, как и при метании копья.



Подняв гранату над плечом, метатель начинает разбег (25—30 м). В первой части разбега движение прямолинейное и равноускоренное (до 20 м), затем следуют пять бросковых шагов (до 10 м).

Попав левой ногой на контрольную отметку примерно за 10 м от планки для метания (кадры 2—4), делая шаг с правой ноги (с пятки), метатель начинает плавно отводить гранату по дуге, посылая руку вперед-вниз. Затем во время второго шага левой ногой с пятки он переводит руку с гранатой вниз-назад (кадр 5).

Третий шаг с правой ноги, так называемый «скрестный», — наиболее



ответственный, так как во время его выполнения происходит подготовка к метанию. Его делают быстро за счет толчка левой ноги и махового движения правой, стопа которой ставится с наружной части пятки на всю подошву, поворачиваясь носками на  $45^\circ$  к линии разбега. Ускоренное движение ног и таза опережает верхнюю часть туловища и руку с гранатой. Туловище наклоняется в сторону, противоположную направлению метания; рука с гранатой поднимается до высоты плечевого сустава в том же направлении (кадры 6, 7).

С четвертым шагом начинается бросок гранаты. Левая нога ставится на грунт с пятки стопой внутрь до  $45^\circ$  к линии метания и несколько левее от этой линии (20—30 см).

Выпрямляя и поворачивая правую ногу влево, метатель поворачивает туловище грудью в направлении метания, выводит таз вперед на левую ногу и, поднимая локоть руки с гранатой вверх, переходит в положение «натянутого лука» (кадры 8, 9).

Мышцы передней части туловища сильно растягиваются и вслед за этим быстро сокращаются. Вначале сокращаются мышцы туловища, затем руки и, наконец, кисти и пальцев. Хлестким движением кисти и пальцев заканчивается рывок, и граната выбрасывается под углом  $42—44^\circ$ .

Чтобы не переступить через планку после броска, метатель делает пятый, тормозящий, шаг, останавливающий поступательное движение тела. Этот шаг выполняется прыжком с левой ноги на правую, стопа которой ставится носком влево от линии метания. Левая нога поднимается назад. Иногда делают еще дополнительно 2—3 скачка на правой ноге в направлении метания.

В связи с тем, что пятый шаг делается прыжком на метр-полтора в направлении броска, левая стопа при четвертом шаге ставится не у планки, а за метр-полтора от нее.

После хлесткого движения кистью и пальцами руки граната в полете вращается вертикально (в плоскости полета).

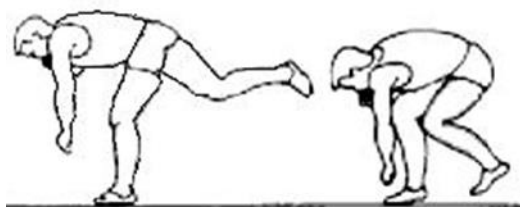
#### Техника толкания ядра.

Держание снаряда. Ядро кладется на средние фаланги пальцев Кисти руки, выполняющей толкание (например, правой руки). Четыре пальца соединены вместе, большой палец придерживает ядро сбоку. Ядро прижимается к правой стороне шеи, над ключицей. Предплечье и плечо правой руки, согнутой в локтевом суставе, отводятся в сторону на уровень плеч. Левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, держится перед грудью, также на уровне плеч. Мышцы левой руки не напряжены.



Подготовительная фаза к разбегу. Толкатель ядра должен занять исходное положение перед началом скачка. Для этого он встает на правую ногу, правая стопа находится у дальнего края круга, по отношению к сектору. Левая нога слегка отведена назад на носок, тяжесть тела на правой ноге, туловище выпрямлено, голова смотрит прямо, ядро у правого плеча и шеи, левая рука перед собой.

После этого метатель делает группировку, приходя в равновесие на правой ноге. Он сгибает колено правой ноги, делая полуприсед на ней. Плечи опускаются вниз, левая нога сгибается в колене и приводится к колену правой ноги, левая рука опускается вниз перед грудью, т. е. метатель сжимается весь как пружина.



Скачкообразный разбег. После положения группировки начинается

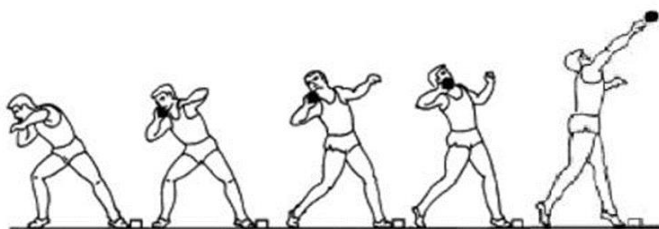


скачкообразный разбег. Группировка не должна быть длительной по времени, так как в согнутом положении напряженные мышцы теряют эффективность упругих сил. Скачок начинается с маха левой ноги назад и несколько вниз к месту постановки левой ноги в упор. Одновременно происходит выпрямление правой ноги в коленном суставе, стараясь при этом, чтобы ОЦМ (общий центр массы) не поднимался вверх, а двигался вперед по направлению толкания ядра и даже несколько вниз.

После отрыва носка правой ноги от поверхности круга голень быстрым движением подтягивается под тазобедренный сустав правой ноги, колено поворачивается немного вовнутрь, стопа ставится на носок. Корпус тела при этом должен сохранять первоначальное положение, плечи наклонены вперед к колену правой ноги, левая рука, слегка согнутая, находится перед грудью. Необходимо после скачка сразу принять двухопорное положение. К финальному усилию метатель должен приходить в «закрытом» положении, т.е. не делать преждевременный поворот левого плеча в сторону толкания и не выпрямлять правую ногу в коленном суставе. Левая нога ставится на всю стопу и слегка повернута носком вперед, выпрямленная в коленном суставе и стопорящая продвижение тела вперед. С момента постановки левой ноги в упор или с момента двухопорного положения начинается фаза финального усилия.

Финальное усилие. Финальное усилие является главной фазой в метаниях, именно в этот момент происходит сообщение начальной скорости вылета снаряда под оптимальным углом, и именно от этой фазы зависит результативность в толкании ядра.

После прихода в двухопорное положение метатель начинает движение с поворота на правом носке внутрь, затем поворот колена с небольшим выпрямлением, поворот таза. Плечевой пояс и левая рука заметно должны отставать в этом движении. За счет этого происходит растягивание мышц спины. Затем выполняется быстрое отведение левой руки назад на уровень плеч, помогая развернуть плечи и растянуть напряженные мышцы груди и брюшного пресса. Одновременно происходит разгибание правой ноги, посылая ОЦМ вверх-вперед через прямую левую ногу, развернутые плечи находятся чуть сзади проекции ОЦМ. Метатель принимает изогнутое положение: плечи сзади, прогиб в пояснице -

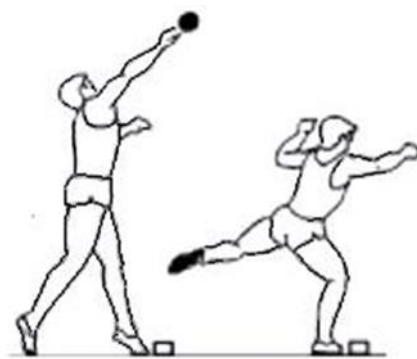


положение «натянутого лука». Из этого положения одновременно с движением плеч вперед начинает разгибаться рука в локтевом суставе, направляя ядро под нужным углом. Правая нога проталкивает ОЦМ к стопе левой ноги, полностью выпрямляясь в коленном и голеностопном суставах. Правая рука активно выпрямляется, направляя и сообщая скорость снаряду.

В финальном усилии все движения начинаются с нижних звеньев тела, как бы наслаиваясь друг на друга. Этот процесс является основой передачи количества движения с одного звена на другое во всех видах метаний. Так как скачок имеет прямолинейную форму движения, то и в финальном усилии необходимо продолжить движение по прямой. Ядро должно находиться над правой ногой, и при финальном усилии оно должно как можно меньше отклоняться от траектории движения, заданного во время скачка.

Необходимо помнить, что отрыв снаряда от руки должен происходить в опорном положении или на двух ногах, или хотя бы на одной (левой) ноге. Передача энергии движения снаряду осуществляется только в опорном положении. После отрыва ядра от кисти руки метателю необходимо сохранить равновесие, чтобы не вылететь за круг. С этого момента начинается фаза торможения или удержания равновесия.

Фаза торможения. Эта фаза хоть и второстепенная, но если не сохранить равновесие, то можно выйти из круга, и по правилам соревнований попытка не будет засчитана, как бы далеко не улетело ядро. Значит, необходимо выполнить ряд движений, которые могут погасить скорость продвижения тела вперед и дадут возможность метателю занять статичное положение. Для этого метатель, после отрыва ядра от руки, выполняет перескок с левой ноги на правую. Руки также выполняют маховые движения в противоположную сторону от сектора.



**Домашнее задание:** прыжки «в шаге» с различной скоростью движения.

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Филиппова Ю. С., Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с.
2. Малейченко Е.А., Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.

#### **5. Критерии оценивания работы обучающихся на практическом занятии.**

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями.



Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, присутствуют на уроке под присмотром преподавателя физической культуры.

Преподаватель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными обучающимися на предстоящий урок (возможно также теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

**На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:**

- Обучающийся не имеет спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Обучающийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Обучающийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:**

- Обучающийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Обучающийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Обучающийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

**На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:**

- Обучающийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Обучающийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение

четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;

- Обучающийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:**

- Обучающийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Обучающийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Обучающийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Обучающийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.