Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макарова Елена Леонидовна
Должность: Директор
Дата подписания: 29.05.2026 13:15:02
Уникальный программный ключ:
b55e8b63cad9b3788b225b9b11839e27c25c74d4

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский техникум «Знание»**

Принято на заседании
Педагогического Совета
НАНЧПОУ СКТ «Знание»
«03» марта 2026 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор НАНЧПОУ СКТ «Знание»
_____Макарова Е.Л.
«03» марта 2026 г.

# Комплект контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в рамках программы подготовки специалистов среднего звена специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование

по учебной дисциплине

**ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2026

ОДОБРЕНА
цикловой
методической комиссией
общеобразовательных дисциплин
Председатель цикловой
методической комиссией

_____Зенгина М.С._____

Рассмотрена

На заседании педагогического совета
Протокол ____№3_____

Комплект контрольно-оценочных средств разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.01 Дошкольное образование

Организация-разработчик: Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский техникум «Знание»

Разработчики:
Преподаватель Котова М.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....4
2.Формы и методы контроля.....7
3. Оценочные средства текущего контроля.....8
4. Оценочные средства для промежуточной аттестации.....215

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

***Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке***

| ***Результаты обучения (объекты оценивания)*** | ***Основные показатели оценки результатов*** | ***Тип задания*** |
|---|---|---|
| **личностных:**<br>готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;<br>сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;<br>потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;<br>приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;<br>формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;<br>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;<br>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; | - мотивация к здоровому образу жизни, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения , употребление алкоголя.<br>- демонстрация потребности физической культуры как составляющей доминанты здоровья.<br>- демонстрация навыков профессиональной адаптивной физической культуры.<br>- демонстрация навыков сотрудничества, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.<br>- демонстрация оказания первой помощи на занятиях спортивно-оздоровительной деятельности | практические занятия |

| | | |
|---|---|---|
| способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;<br>формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;<br>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;<br>готовность к служению Отечеству, его защите;<br>**метапредметных:**<br>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;<br>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;<br>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;<br>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;<br>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;<br>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением | | |

| | | |
|---|---|---|
| требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;<br>**предметных:**<br>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;<br>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;<br>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | |

## 2. Формы и методы контроля

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

| Наименование темы | Наименование контрольно-оценочного средства | |
|---|---|---|
| | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| **Раздел 1. Учебно-методические занятия** | Практическое занятие.<br>Контрольный норматив | Дифференцированный зачет |
| **Тема 1.1. Методология сохранения здоровья в условиях профессиональной деятельности** | Практическое занятие.<br>Контрольный норматив | |
| **Тема 1.2. Методология самоподготовки физическими упражнениями** | Практическое занятие.<br>Тестовое задание | |
| **Тема 1.3. Массаж и самомассаж** | Практическое занятие.<br>Контрольный норматив | |
| **Тема 1.4. Оздоровительная гимнастика** | Практическое занятие.<br>Контрольный норматив | |
| **Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия** | Практическое занятие.<br>Контрольный норматив | |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | Практическое занятие.<br>Контрольный норматив | |
| **Тема 2.2. Гимнастика** | Практическое занятие.<br>Контрольный норматив | |
| **Тема 2.3. Спортивные игры** | Практическое занятие.<br>Контрольный норматив | |
| **Тема 2.4. Виды спорта по выбору** | Практическое занятие.<br>Контрольный норматив | |

## 3. Оценочные средства текущего контроля

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, направленные на формирование общих компетенций.

**Учебные нормативы (тесты)**

**по освоению умений, знаний, развитию двигательных качеств**

**для студентов основной медицинской группы здоровья**

| Вид упражнения | Пол | **Год обучения и оценка** | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **I год обучения** | | |
| | | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,0 | 14,4 | 15,0 |
| | Д | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,40 | 3,50 | 4,0 |
| | Д | 1,55 | 2,0 | 2,15 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 13,5 | 14,3 | 15,0 |
| | Д | 11,15 | 12,0 | 12,5 |
| Прыжок в длину с места ( м. см.) | Ю | 2,15 | 2,0 | 1,90 |
| | Д | 1,75 | 1,60 | 1,50 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.) | Ю | 4,30 | 4,0 | 3,80 |
| | Д | 3,40 | 3,20 | 3,0 |
| Прыжок в высоту ( м. см.) | Ю | 1,26 | 1,20 | 1,15 |
| | Д | 1,05 | 1,0 | 90 |
| Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.) | Ю | 29 | 25 | 23 |
| | Д | 18 | 13 | 11 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 30 | 25 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 11 | 9 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 30 | 25 | 20 |
| | Д | 10 | 8 | 6 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| | Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 8 | 6 | 4 |
| Челночный бег 3Х10 сек. | Ю | 8,0 | 8,4 | 8,7 |
| | Д | 8,7 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии | Ю | 6 | 5 | 4 |
| | Д | 5 | 4 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| (из 10 попыток) | | | | |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 5 | 4 | 3 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 25 | 20 | 15 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 |
| | Д | 4 | 3 | 2 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 13 | 10 | 8 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 4 | 3 | 2 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 27 | 30 | 32 |
| | Д | 21 | 21,5 | 23 |

## Учебные нормативы (тесты)

## по освоению умений, знаний, развитию двигательных качеств

## для студентов подготовительной медицинской группы

| Вид упражнения | Пол | **Год обучения и оценка** | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **I год обучения** | | |
| | | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,4 | 15,0 | 15,5 |
| | Д | 17,5 | 18,0 | 18,5 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,50 | 4,0 | 4,10 |
| | Д | 2,0 | 2,15 | 2,30 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 14,3 | 15,0 | 15,20 |
| | Д | 12,0 | 12,5 | 13,0 |
| Прыжок в длину с места ( м. см.) | Ю | 2,0 | 1,90 | 1,70 |
| | Д | 1,60 | 1,50 | 1,30 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.) | Ю | 4,0 | 3,80 | 3,60 |
| | Д | 3,20 | 3,0 | 2,80 |
| Прыжок в высоту ( м. см.) | Ю | 1,20 | 1,15 | 1,05 |
| | Д | 1,0 | 90 | 80 |
| Метание гранаты 700г., 500 г. | Ю | 25 | 23 | 21 |
| | Д | 13 | 11 | 10 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ( м. см.) | | | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 25 | 20 | 17 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 9 | 7 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 25 | 20 | 17 |
| | Д | 8 | 6 | 5 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 8/8 | 6/6 | 5/5 |
| | Д | 6/6 | 5/5 | 4/4 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 6 | 4 | 3 |
| Челночный бег 3Х10 сек. | Ю | 8,4 | 8,7 | 8,9 |
| | Д | 9,3 | 9,7 | 9,9 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 4 | 3 | 2 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 |
| | Д | 4 | 3 | 2 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 20 | 15 | 13 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 |
| | Д | 4 | 3 | 2 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 10 | 8 | 6 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 3 | 2 | 1 |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 30 | 32 | 35 |
| | Д | 21,5 | 23 | 25 |

# ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

## Практическая работа

**По теме:** Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

**Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины**

Работоспособность может быть снижена не только в результате проделанной работы, но и вследствие болезни или необычных условий труда (интенсивный шум и др.).

Утомление – физиологическое состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижениемработоспособности. Нередко как синоним утомления употребляется термин «усталость», хотя это не равнозначные понятия: усталость – субъективное переживание, чувство, обычно отражающее утомление, хотя иногда чувство усталости может возникать и без предшествующей нагрузки, т.е. без реального утомления.

Сроки возникновения усталости зависят от особенностей труда: значительно скорее оно наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением ограниченных мышц; менее утомительны ритмичные движения. Важную роль впоявлении усталости играет также отношение человека к выполняемому делу. Хорошо известно, что у многих людей в период эмоционального подъема длительное время не возникает признаков утомления и чувства усталости.

Утомление может появляться как при умственной, так и прифизической работе. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания, скорости мышления и др. Физическое утомление проявляется нарушение функций мышц: снижением силы, скорости сокращений, точности, согласованности и ритмичности движений.

Переутомление – это патологическое состояние, развивающееся у человека вследствие хронического физического или психологического перенапряжения, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе.

Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к переутомлению. При переутомлении отмечаются головная боль, рассеянность, снижение памяти, внимания, нарушение сна.

В основе заболевания лежит перенапряжение возбудительного или тормозного процессов, нарушение их соотношения в коре больших полушарий головного мозга. При действии сильного раздражителя (стрессора) в организме развивается адаптационный синдром, или стресс, в процессе которого усиливается деятельность передней доли гипофиза и коры надпочечников. Эти изменения в эндокринной системе во многом определяют развитие адаптационных реакций в организме к интенсивной физической или психологической деятельности. Однако хроническое перенапряжение может привести к истощению коры надпочечников и тем самым к нарушению в организме выработанных раннее адаптационных реакций. Следует подчеркнуть, что в процессе развития переутомляемости, центральная нервная система включает и регулирует стрессорные реакции. В основе же патогенеза переутомляемости лежит нарушение процессов корковой нейродинамики аналогично тому, как это имеет место при неврозах.

В состоянии переутомления у человека повышается основной обмен и часто нарушается углеводный обмен. Нарушение углеводного обмена проявляется в ухудшении всасывания и утилизации глюкозы. Количество сахара в крови в покое уменьшается. Нарушается также течениеокислительных процессов в организме. На это может указывать резкое понижение в тканях содержания аскорбиновой кислоты.

**Профилактика усталости, утомления и переутомления**

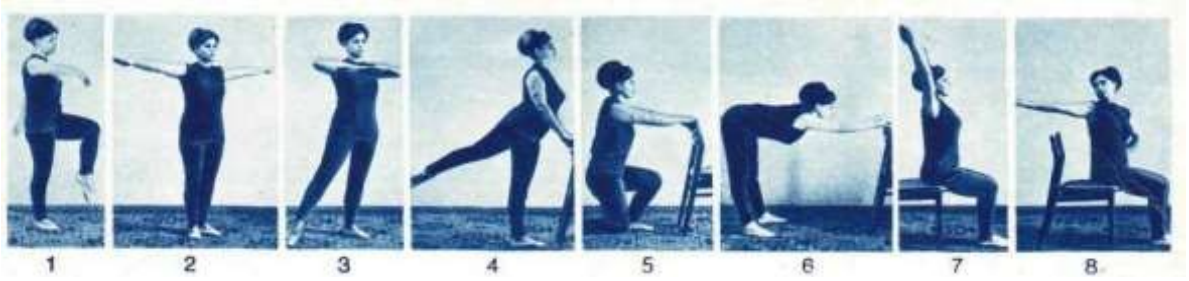
Как уже отмечалось, принято считать, что существуют два вида утомления: одно возникает при умственной деятельности, другое – при мышечной работе. Однако сегодня, когда на производстве происходит сближение умственного и физического труда, стало практически сложно выделить в чистом виде умственное утомление или мышечное. При любой трудовой деятельности присутствуют компоненты, свойственные и умственному и физическому труду.

Как же бороться с утомление, усталостью и переутомлением?

Профилактика усталости, утомления и переутомления строится на устранении вызывающих ее причин. Поэтому, самой лучшей профилактикой усталости является чередование умственной нагрузки с физической нагрузкой. Интенсивные нагрузки должны применяться только при достаточной предварительной подготовке. В состоянии повышенной умственной нагрузки интенсивные занятия следует чередовать с физическими нагрузками, особенно в дни после экзаменовили зачетов.

Все нарушения режима жизни, работы, отдыха, сна и питания, а также физические и психические травмы, интоксикация организма из очагов хронической инфекции должны быть устранены. Усиленные занятия после какого-либо заболевания или в состоянии реконвалесценции после перенесенных заболеваний должны быть запрещены.

При выполнении определенных физических упражнений в процессе работы достигается три основных результата: ускорение процесса врабатывания; повышение эффективности кратковременного отдыха в процессе труда; поддержание здоровья трудящихся. Для ускорения процесса врабатывания, неплохо день начинать с утренней зарядки.




Утренняя зарядка для начинающих

Упражнения выполнять по 4—8 раз, медленно, следить за правильностью

Комплекс рассчитан на 2—4 недели. Начинать и заканчивать зарядку обычной ходьбой. Эффект зарядки усиливается при сочетании ее с вод- ными процедурами.

**I комплекс**. Ходьба на месте — 1 минута (1). И. п.- о.с. Руки в стороны — вдох (2); и. п. — выдох. Правую ногу в сторону на носок, руки перед грудью — вдох (3); и. п.— выдох. Держась за стул, мах ногой назад

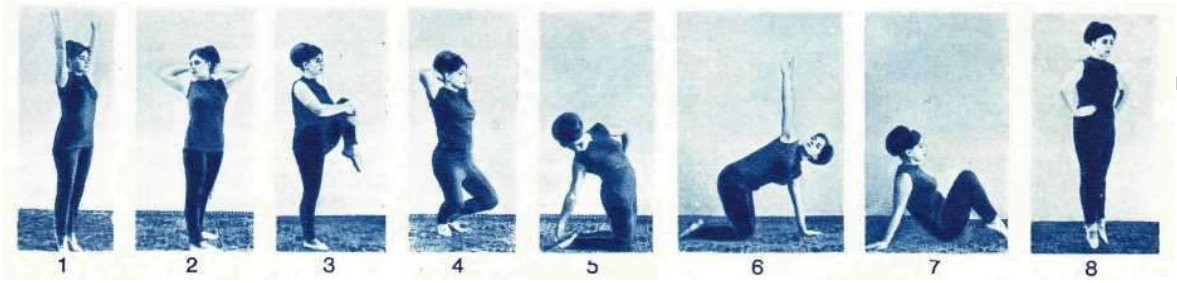
— вдох (4); и. п. — выдох. И. п. — стоя, держась за стул, вдох; опуститься на колено — выдох (5). И. п. — стоя, руки вверх, ноги врозь, вдох; наклон вперед прогнувшись,— выдох (6). Сидя на стуле, руки вверх, прогнуться

— вдох (7); опустить руки — выдох. Поворот туловища в сторону, руку в сторону — вдох (8); руку на пояс — выдох.

**II комплекс**. Руки через стороны вверх — вдох (1); опустить руки— выдох. Поворот туловища в сторону — вдох (2); и. п. — руки остаются за головой — выдох. И. п.-о. с. — вдох; прижать колено к груди — выдох (3). И. п.-о. с. — вдох; полуприсед, руки за голову — выдох (4). И. п. — стойкана коленях, руки на поясе — вдох; наклон назад, правую руку к левой ноге

— выдох (5) Поворот туловища в сторону, мах рукой в сторону — вдох; руку на пол — выдох (6). Сидя, ноги вытянуты — вдох; ноги согнуть в коленях — выдох (7).

Прыжки на месте 12—16 раз (8).



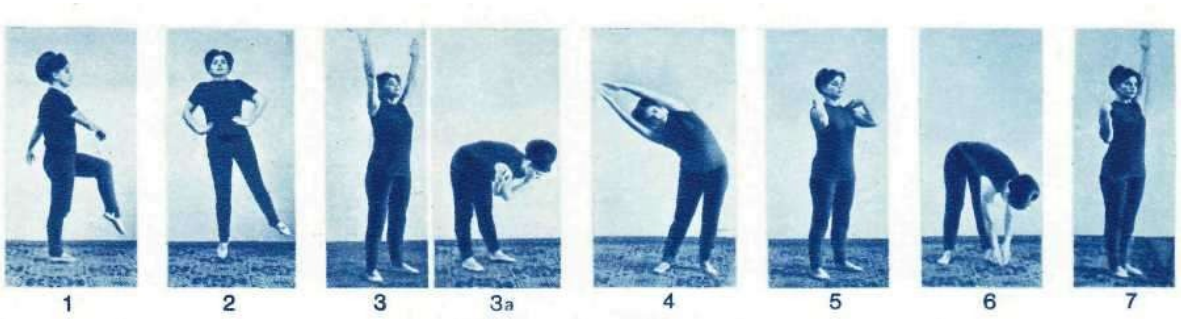

и

Работоспособность в начале трудового дня бывает несколько пониженной, и требуется некоторое время, чтобы организм в полной мере включился в работу и вошел в обычный оптимальный темп.

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

**Перед началом работы**

Комплексы вводной гимнастики выполняются в темпе, соответствующем темпу предстоящей работы или более быстром. Каждое упражнение выполняется по 4—6 раз.



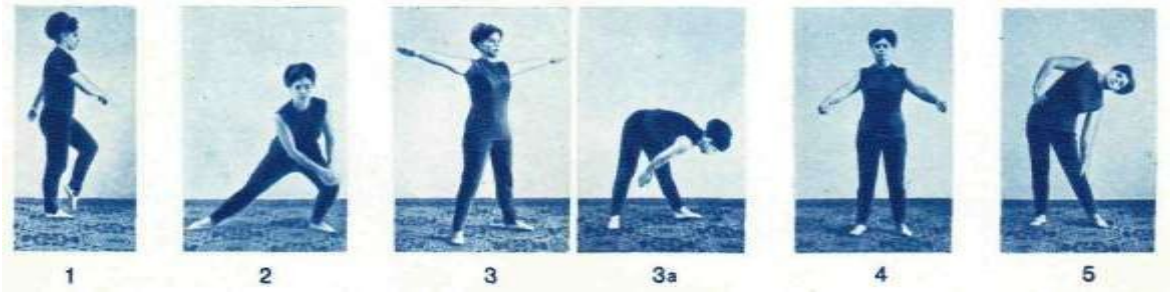

**I комплекс**. Равномерно-ускоренная ходьба на месте — 1 минута (1).Прыжки — 8 раз на одной и 8 раз на другой ноге (2). Руки через стороны вверх — глубокий вдох (3); наклон туловища вперед, скрестить руки — продолжительный выдох (3а). Стоя, руки в стороны — вдох; наклон в сторону, хлопок над головой — выдох (4). Круговые движения в плечевых суставах — на 2 счета вдох и на 2 счета выдох (5). Ноги врозь, руки вверх

— вдох; глубокий наклон к ноге — выдох (6). Левую руку вверх, правую к плечу — вдох; опустить руки — выдох; затем правую вверх, левую кплечу. (7).

**II комплекс.** Ходьба на месте (1). И. п. (стойка: ноги шире плеч)

— вдох; выпад влево — выдох (2). Руки в стороны — вдох (3); наклон, хлопок под коленом — выдох (3а); выпрямиться, руки в стороны — вдох; опустить руки — выдох. Руки вперед, в стороны (4); завершая движение рывком назад — вдох; и. п. — выдох. И. п. — вдох; наклон в сторону — выдох (5).

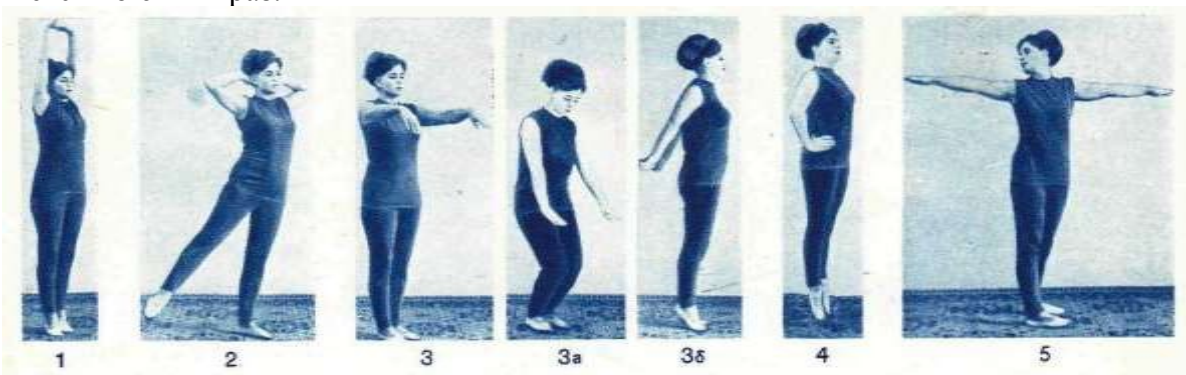
Для повышения эффективности кратковременного отдыха в процессе труда применяется физкультурная пауза. Физкультминутка является формой активного отдыха в процессе рабочего дня, предупреждает утомление и поддерживает высокую работоспособность. Она включает всего лишь несколько упражнений комплекса,



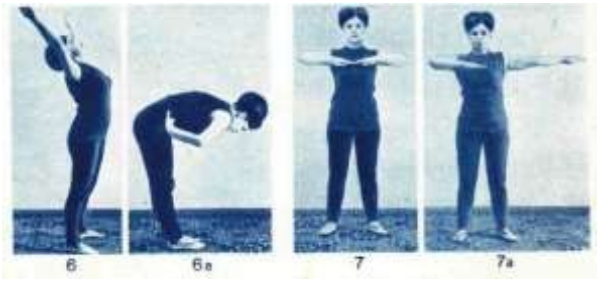

продолжительность ее до 5-7 минут. Сроки включения физкультурных пауз в течение рабочего дня устанавливают, сообразуясь с особенностями трудовых процессов – степенью физической нагрузки, нервно-психическим напряжением, временем наступления утомления и т.д. Для профессий, где необходимы быстрые и точные реакции, большое напряжение внимания, физкультурные паузы можно проводить 1-3 раза в день обычным групповым методом. Для работников умственного труда, а также занятых легким и средней тяжести физическим трудом, в том числе и для тех, чья работа требует пребывания большую часть дня на ногах, рекомендуются индивидуальные физкультурные паузы или физкультминутки (2-3минуты) во время коротких перерывов в работе с целью снижения утомления, возникающего вследствие продолжительного сидения, стояния, вынужденной неудобной рабочей позы, сильного напряжения, зрения. Физические упражнения в комплексах желательно периодически разнообразить, заменяя (примерно 1 раз в 10-14 дней) новыми, сходными по влиянию на организм. Время проведения физкультурных пауз и физкультминуток устанавливают в зависимости от распорядка рабочего дня. В первой части рабочего дня физкультурную паузу надо делать примерно после трех часов работы. Можно проводить ее и во второй половине дня. Занятия гимнастикой проводят, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест, желательно под музыку. Помещение перед проведением гимнастики должно быть проветрено. Систематическое проведение гимнастики на свежем воздухе позволяет повысить устойчивость организма к переохлаждению. Обеденный перерыв для занятий использовать не рекомендуется. Запрещается проводить занятия в помещениях при температуре воздуха выше 25 гр.Си влажности выше 70%.

**Физкультпауза для работников умственного труда**

Перед началом и в конце занятий — ходьба, а после 4—5упражнений для более подготовленных — ускоренная ходьба или бег 1—3 минуты. Каждое упражнение выполняется по 6—12 раз.




**Комплекс упражнений.** Потянуться, руки в замок — вдох (1); опустить руки — выдох. Мах ногой в сторону, руки за голову — вдох (2); опустить руки и ногу — выдох. Приседая, руки вниз — выдох (3—3а); выпрямляясь, руки назад, подняться на носки — вдох (3б). Прыжки на месте (4). Закончить спокойной ходьбой. Поворот туловища в сторону, руки в стороны – вдох; и.п. – выдох. Руки вверх, прогнуться назад – вдох (6); наклон вперед – выдох (6а). Руки перед грудью (7), левую в сторону (7а), правую в сторону – вдох; опустить руки вниз – выдох.




**Производственная гимнастика**

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

1) Связанных со значительным физическим напряжением;

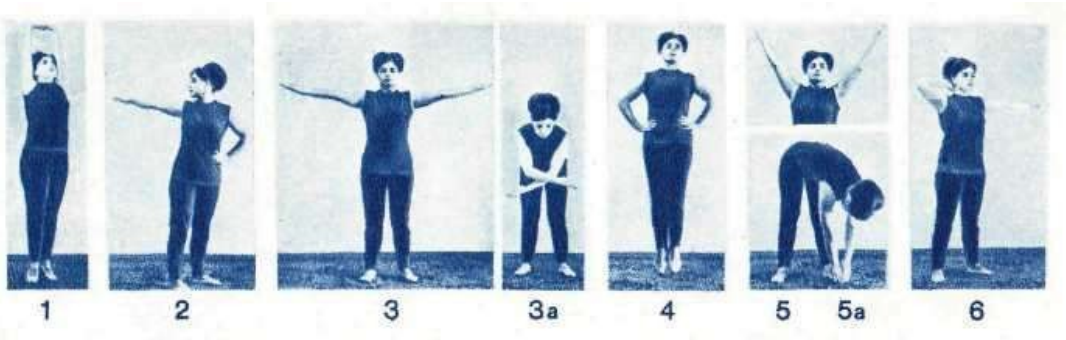
2) Требующих равномерного физического и умственного напряжения (физический труд средней тяжести);

3) Характеризующихся преобладанием нервного напряжения при небольшой физической нагрузке, главным образом эта работа выполняетсяв положении сидя;

4) Связанных с умственным трудом;

Производственная гимнастика для работников физического труда средней тяжести

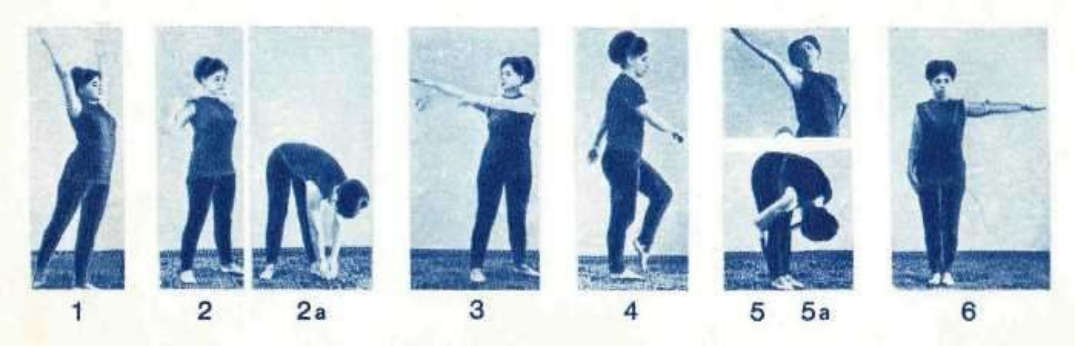
Упражнения выполняются с большой амплитудой движений, с охватом большой группы мышц и затем расслаблением их.




**I комплекс.** Руки вверх в замок, потянуться — вдох (1); опустить руки, расслабиться — выдох. Правую руку в сторону с поворотом туловища — вдох (2); и. п. (стойка: руки на пояс) — выдох. Руки в стороны — вдох (3); наклон туловища вперед — продолжительный выдох (3а). Прыжки на двух ногах (4), затем перейти на легкий бег, который закончить ходьбой. Руки вверх в стороны — вдох (5); наклон вперед — продолжительный выдох (5а). Правую руку в сторону, левую за голову, затем левую руку в сторону, правую за голову— вдох(6); опустить руки вниз — продолжительный выдох.

**II комплекс**. Руки вверх в стороны, ногу назад на носок — вдох (1); опустить руки — выдох. Руки к плечам, развести в стороны — вдох (2); наклон вперед — выдох (2а). Руки вправо — вдох (3); опустить руки — выдох. Тоже руки влево. Равномерно ускоренная ходьба с переходом набег (4). Правую руку вверх в сторону с поворотом туловища — вдох (5); глубокий наклон — выдох (5а). Правую руку в сторону, левую в сторону

— вдох; затем правую руку вниз, левую вниз — выдох (6).




А, чтобы поддерживать свое здоровье, чтобы уметь бороться с утомлением и быстрее ликвидировать его последствия, необходимо заниматься спортом или физической культурой.

Только тренированность поможет решить проблему восстановления нормального функционирования организма и его работоспособности после проделанной работы. Дело в том что, по мере роста уровня подготовленности организма нужна все большая сила раздражителя (большая физическая нагрузка) для обеспечения непрерывного функционального совершенствования и достижения нового, болеевысокого уровня деятельности. Повышение нагрузки обеспечивает структурное и функциональное совершенствование кровообращения и усиление трофических функций нервной системы, создание достаточного запаса энергии, увеличение капилляризации скелетной и сердечной мускулатуры. Все это обуславливает повышение потенциальных возможностей организма, увеличение его функционального резерва, адекватное приспособление к физическим нагрузкам, ускорение восстановления.

Таким образом, чем быстрее восстановление, тем больше у организма возможностей к выполнению последующей работы, а, следовательно, тем выше его функциональные возможности и работоспособность. Отсюда ясно, что восстановление неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем непосредственные тренирующие воздействия на организм.

Неизбежным следствием мышечной деятельности является та или иная степень утомления. Утомление физиологический, предохранительный механизм, защищающий организм от перенапряжения, и, вместе с тем как следовое явление проделанной работы, способствующее развитию адаптации, стимулирующее дальнейшее повышение работоспособности и тренированности организма. Без утомления нет тренировки. Важно лишь, чтобы степень утомления соответствовала проделанной работе.

Степень утомления, как и быстрота восстановления, обусловлена сложным взаимодействием многих факторов, среди которых основное значение имеют: характер проделанной работы, ее направленность, объем и интенсивность, состояние здоровья, уровень подготовленности, возраст и индивидуальные особенности человека, предшествовавший режим, уровень технической подготовки, умение расслабляться и пр. Экспериментально доказано избирательное действие различных тренировочных нагрузок и режимов работы на двигательный аппарат и вегетативное его обеспечение при утомлении и восстановлении (Гиппенрейтер Б.С.; Коробков А.В.; Волков В.М., и др.).

Существенное влияние на течение восстановительных процессов оказывает и кумуляция утомления при определенных режимах тренировки. Продолжительность восстановления различна от нескольких минут до многих часов и суток в зависимости от выраженности перечисленных факторов. Чем быстрее восстановление, тем лучше адаптация организма к следующей нагрузке, тем большую работу с более высокой

результативностью он может при этом выполнить а, следовательно, тем в большей степени растут его функциональные возможности и вышеэффективность тренировки.

Ускорения восстановления можно добиться как естественным путем (восстановительные процессы тренируемы и не случайно быстрота восстановления один из диагностических критериев тренированности), так и направленным воздействием на течение процессов восстановления с целью их стимулирования.

**Вспомогательные средства для ускорения процессавосстановления**

Использование вспомогательных средств может дать соответствующий эффект только в сочетании с естественным путем ускорения восстановления, обусловленным нарастанием тренированности. В противном случае сдвиги восстановления во времени не будут в должной мере обеспечены ресурсами организма. Что может не только затормозить естественное ускорение восстановления, но и неблагоприятно отразиться на функциональном резерве организма.

Управление процессами восстановления важно не только для квалифицированных спортсменов, тренирующихся с большими нагрузками, но и для всех других контингентов, занимающихся физической культурой и массовым спортом, поскольку способствует наиболее благоприятному восприятию нагрузок организмом, а тем самыми оздоровительному эффекту занятий.

К настоящему времени разработан и внедрен в практику немалый арсенал восстановительных средств, которые можно классифицировать по разным признакам: по направленности и механизму действия, времени использования, условиям применения и т.п. Наибольшее распространение получило разделение восстановительных средств на три больших группы: педагогические, психологические и медико-биологические, комплексное использование которых в зависимости от направленности тренировочного процесса, задач и этапа подготовки, возраста, состояния и уровня подготовленности тренирующегося, предшествовавшего режима и составляет систему восстановления.

Педагогические средства обеспечивают эффективность восстановления за счет соответствующего построения тренировки и режима. Эта группа средств должна рассматриваться как основная, ибо какие бы специальные средства ни применялись для ускорения восстановления, они окажут должное действие только при правильной тренировке и режиме. К педагогическим средствам относятся:рациональное сочетание средств общей и специальной подготовки, правильное сочетание нагрузки и отдыха в микро-, макро- и многолетних циклах подготовки; введение специальных восстановительных циклов и профилактических разгрузок, условий тренировок, интервалов отдыха между занятиями и упражнениями; широкое использование переключенияс одного вида упражнений на другой, с одного режима работы на другой; полноценная разминка; использование в ходе занятий упражнений для расслабления мышц, дыхательных упражнений, приемов самомассажа и пр.; полноценная заключительная часть занятия, а также большая индивидуализация тренировки, рациональный режим (особенно пред- и постсоревновательного периода), достаточная эмоциональность занятий и др.

Психологические средства направлены на быстрейшую нормализацию нервно-психического статуса занимающегося после напряженных тренировок и особенно соревнований, что создает необходимый фон для восстановления функций физиологических систем и работоспособности. Сюда можно отнести как психопедагогические средства (такие, например, как оптимальный моральный климат, положительные эмоции, комфортные условия быта и тренировки, интересный разнообразный отдых), так и психогигиенические средства регуляции и саморегуляции психических состояний: удлинение сна, внушенный сон – отдых, психорегулирующая, аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы

мышечной релаксации, управление тонусом произвольной мускулатуры, использование некоторых медикаментозных средств для уравновешивания нервных процессов и пр.

Основные медико-биологические средства восстановления это рациональное питание (включая использование дополнительных его факторов и витаминов), физические факторы (гидро-, бальнео-, электро-, свето- и теплопроцедуры, массаж, аэроионизация), некоторые естественные растительные и фармакологические средства, рациональный суточный режим, климатические факторы. Механизм воздействия этих средств можно представить себе как сочетание неспецифических (действие на защитно-приспособительные силы организма) и специфических влияний, непосредственно направленных на быстрейшую ликвидацию проявлений общего и локального утомления, вызванного проделанной работой.

Использование вспомогательных средств для управления физиологическими процессами, измененными под влиянием проделанной работы, в целях ускорения его восстановления и предупреждения при последующих нагрузках физиологически оправдано и не имеет ничего общего с искусственным стимулированием организма для повышения его работоспособности.

Использование восстановительных средств должно носить системный характер, предусматривающий комплексное применение средств разного действия в тесной увязке с конкретным режимом и

методикой тренировки, то есть рациональное сочетание отдельных средств в соответствии с видом спорта, задачами и периодом тренировки, характером работы, степенью утомления, состоянием занимающегося.

Соединение отдельных средств в комплекс значительно повышает эффективность действия каждого из них. Это касается как одновременногоприменения педагогических, психологических и медико-биологических средств, так и применения отдельных средств из арсенала последних. Большое значение имеет направленность тренировочного процесса и, в частности, конкретного занятия или соревнования, что в значительной степени определяет не только подбор средств, оказывающих избирательное или преимущественное воздействие на определенные функциональные звенья организма, но и тактику их использования.

Основное внимание уделяют при этом действию на состояние тех систем организма, которые претерпели наибольшие изменения при данной нагрузке и наиболее медленно восстанавливаются, а также состоянию интегральных систем, обеспечивающих работоспособность и адаптацию (нервная система, гормональная регуляция, кровообращение). Поэтому при подборе средств восстановления обязательно учитывать вид спорта и направленность нагрузки в занятии. Так, например, в циклических видах спорта четко прослеживается зависимость глубины и характера утомления от относительной мощности выполняемой работы независимо от структуры движения (Фарфель В.С.; Зимкин Н.В.), что делает основным объектом для восстановительных средств при работе на выносливость кардиореспираторный аппарат, процессы обмена веществ и энергии.

При циклических упражнениях в единоборствах, спортивных играх характер утомления и восстановления в значительной степени обусловлен повышенными требованиями к точности и координации движений, функции анализаторов, нервно-мышечному аппарату, что определяет целесообразность преимущественного воздействия на эти функциональные звенья организма. Необходимость при этом воздействии на вегетативную систему и обмен веществ зависит от общего объема проделанной работы, то есть удельного веса работы на выносливость. Во всех видах спорта очень важно добиваться быстрейшего восстановления равновесия нервных процессов и гуморально-гормональной регуляции, что во многом определяет восстановление обмена веществ и вегетативных функций организма.

Большое значение имеют и индивидуальные особенности спортсменов. Так, например, некоторые из них даже в состоянии хорошей тренированности отличаются относительно медленным восстановлением после нагрузок, что во многом зависит от индивидуальной особенности нервных процессов и обмена веществ. И, наоборот, есть генетически обусловленная способность к быстрому восстановлению. Надо учитывать и индивидуальную чувствительность к тем или иным средствам

(фармакологическим и некоторым продуктам питания, физиотерапевтическим процедурам и пр.).

Активно воздействуя на физиологические функции, регулируя их механизмы, восстановительные средства (особенно физические, фармакологические и психологические) имеют и направленное действие, т.е. могут оказывать на организм как успокаивающее, так и, напротив, возбуждающее действие, что также требует учета индивидуальных особенностей и характера утомления (с преобладанием после нагрузки возбуждения или, наоборот, торможения, угнетения спортсмена). Существенно и значение возраста. Так, например, у детей после интенсивной, но сравнительно небольшой продолжительности работы восстановление происходит быстрее, чем у взрослых, а после очень напряженных нагрузок, наоборот, медленнее. У лиц среднего и старшего возраста восстановительные процессы замедляются.

Определенное значение имеют также состояние здоровья, уровень физического развития, характер профессионального труда, привычность нагрузки, условия ее проведения, климатогеографические и другие факторы. Поэтому подбор восстановительных средств и тактика их применения должны иметь выраженную индивидуальную направленность. Всякий шаблон при этом не только не эффективен, но в ряде случаев и не безвреден. В наибольшей степени это относятся к средствам фармакологии и физиотерапии.

Весьма важно учитывать также совместимость используемых средств, в частности сочетание средств общего и локального воздействия (хотя это деление в определенной степени и условно). При этом надо учитывать, что средства общего воздействия (ванны, душ, общее ультрафиолетовое облучение, аэроионизация, питание, витамины, общий массаж, некоторые лекарства и пр.) обладают широким диапазоном неспецифического общеукрепляющего действия на организм и адаптация к ним наступает более медленно и постепенно, чем к средствам локального действия. Локальные действия (декомпрессия, электростимуляция, тепловые процедуры, камерные ванны, локальный массаж и пр.), хотя и направлены непосредственно на снятие местного утомления путем улучшения кровоснабжения, клеточного метаболизма, теплового воздействия на отдельные группы мышц, но одновременно вследствие происходящего при этом перераспределения кровотока (его увеличения в зоне воздействия и снижение вне ее) обусловливают не только местные, нои системные реакции, а тем самым и определенное общее воздействие.

При преимущественном воздействии нагрузки на отдельные группы мышц достаточно эффективны локальные средства в сочетании с водными процедурами; при нагрузках большого объема преимущество имеют средства общего воздействия; при работе, особенно большойинтенсивности, полезно введение контрастных процедур.

Целесообразно использование не более одного вида процедуры каждого типа в течение дня и не более двух процедур в одном сеансе. При длительном применении определенных средств наступает адаптация, привыкание к ним организма, что обусловливает постепенное снижение их восстанавливающего действия, то есть организм постепенно перестает реагировать на монотонные, однообразные раздражители. Поэтому необходимо варьировать, периодически менять не только средств, но и их сочетание, дозировку, методы применения.

**Заключение**

Применение широкого комплекса специальных средств целесообразно лишь

отдельными циклами в определенные периоды подготовки. В частности, на этапах выраженного наращивания нагрузок и освоения новых сложных двигательных задач, в ударных циклах тренировки, на предсоревновательном этапе и в процессе соревнований (особенно многодневных и при нескольких стартах в день), после напряженного сезона и, конечно, по медицинским показаниям для предупреждения переутомления и физического перенапряжения, либо при появлении их первых признаков. В остальных случаях вполне достаточно использовать водные процедуры, массаж, рациональное питание и режим дня в сочетании с педагогическими и психологическими средствами.

Определенная осторожность требуется в применении сильных средств (особенно фармакологических) в период роста и формирования организма. Следовательно, средства восстановления должны назначаться врачом строго индивидуально, в полном соответствии с конкретным планом подготовки, особенностями и состоянием подростка.

Усталость, утомляемость, переутомление наступают быстрее у лиц, перенесших тяжелые заболевания. Сравнительно незначительная и непродолжительная нагрузка вызывает у них головную боль, одышку, сердцебиение, потливость, чувство слабости, работоспособность быстро падает, а восстанавливается медленно. В этих случаях необходим щадящий режим труда и более длительный отдых.

В любом деле, большом или малом, первоисточником успехов или неудач является человек. Все зависит от него. Поэтому любое дело следует начинать с себя, с собственной перестройки, в том числе и во взглядах на физическую культуру, на отношение к ней.

**Практическая работа**

**По теме: «Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов»**

***Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т.д.***

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью *функциональных проб и тестов*.

***Ортостатическая проба.*** Подсчитывается пульс в положении лежа после 5-10 минут отдыха, далее надо встать и измерить пульс в положении стоя. По разнице пульса лежа и стоя судят о функциональном состоянии сердечно-сосудистой и нервной систем. Разница до *12* уд/мин - хорошее состояние физической тренированности, от 13 до 18 уд/мин - удовлетворительное, 19-25 уд/мин -неудовлетворительное, т.е. отсутствие физической тренированности, более 25 уд/мин - свидетельствует о переутомлении или заболевании.

***Проба Штанге*** (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55 секунд, для тренированных - на 60-90 сек и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35 секунд.

***Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.***

***Одномоментная проба.***

Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 минут. Затем замеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 секунд из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний посчитывают ЧСС в течении одной минуты.

При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40 *%* - хорошую,

от 41 до 65% - удовлетворительную,

от 66 до 75% - плохую,

от 76 и более - очень плохую.

***Проба Генчи*** (задержка дыхания на выдохе). Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30 сек., для тренированных на 40-60 сек. и более.

***Тест на проверку и оценку общей выносливости.***

Осуществляется с помощью контрольных упражнений 2-х типов: преодоления средней, длинной дистанции или преодоления возможно большего расстояния за определенное время. Примерами этих упражнений являются:

*1) бег и кросс на 1000, 2000, 2500, 3000, 5000м;*

*плавание на 200. 400, 500 м ,*

*2) бег 12 мин.*

***Наиболее обоснованы оценки общей выносливости по тесту К.Купера. Это 12-ти минутный бег с преодолением максимального расстояния (км):***

**Врачебный контроль -** научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Педагогический контроль** - процесс получения информации о влиянии занятии физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Самоконтроль** - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

**Диагностика состояния здоровья** - краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля.

**Функциональная проба** - дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

**Критерии физического развития** - состояние основных форм и размеров тела, функциональных способностей организма. К ним относятся: осанка, состояние костного скелета и мускулатуры, степень жироотложения, форма грудной клетки, спины, живота, ног, а также результаты функциональных проб.

**Антропометрические показатели** - это комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития. К ним относятся: длина и масса тела, окружность (грудной клетки и др.), жизненная емкость легких, ручная и становая динамометрия и

**Проба Рюффье.** Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. 1 После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 10с (Р1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 10 с (Р2) и через минуту (Р3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{индекс Рюффье} = \frac{6 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Оценка работоспособности сердца:

индекс Рюффье

0 - атлетическое сердце

0, 1 - 5 - "отлично" (очень хорошее сердце)

5, 1 - 10 - "хорошо" (хорошее сердце)

10, 1 - 15 - "удовлетворительно" (сердечная недостаточность)

15 1 - 20 - "плохо" (сердечная недостаточность сильной степени)

**Задание 2**

*Выпишите из текста 5 уровней функционального состояния организма при помощи функциональных проб.*

1.

2.

3.

4.

*5.*

**Задание 3.**

***Дать определения следующим понятиям: (при помощи интернет ресурсов)***

*Метод антропометрических стандартов -*

*Метод индексов -*

*Самоконтроль -*

*Физическое развитие –*

*Функциональное состояние –*

*Антропометрия –*

**Практическая работа**
**По теме: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности**

В результате данного занятия студенты должны:

*знать* особенности форм, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями;

*уметь* составить и провести самостоятельно занятие гигиенической или тренировочной направленности.

***Цель, направленность и формы самостоятельных занятий***. Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит, прежде всего, от мотивации человека. Формирование мотивов, переходящих в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит под воздействием различных факторов, влияющих на образ жизни человека, в том числе традиций в семье, веяния моды, пропаганды ЗОЖ.

Целями самостоятельных занятий могут быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов и т.д.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. К наиболее распространенным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся утренняя гигиеническая гимнастика, тренировочные занятия и оздоровительный досуг в выходные дни.

***Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности***. Утренняя гигиеническая гимнастика - это наиболее простой и доступный для организации и проведения самостоятельных занятий. Она включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения ото сна.

В комплекс утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине или второй половине комплекса.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным ее увеличением. Между сериями из 2-3 упражнений (а для силовых упражнений после каждого) выполняются упражнения на расслабление или медленный бег (20-30 с).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики должен подбираться с учетом состояния здоровья, возраста, пола, физической подготовленности, условий места занятий. Кроме того, при составлении и проведении комплекса необходимо придерживаться определенной последовательности. Рекомендуется следующая последовательность упражнений.

- 1. Упражнения в потягивании. При проведении утренней гигиенической гимнастики в условиях парка, лесопарка и т.п. лучше начать занятия с ходьбы или малоинтенсивного бега.
- 2. Упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения) и верхнего плечевого пояса (сгибания, разгибания; рывки, круговые движения).
- 3. Упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты, круговые движения таза).
- 4. Упражнения для мышц ног (маховые движения, отведения в сторону, назад, выпады, приседания).
- 5. Упражнения общего воздействия (прыжки, подскоки, выпрыгивания).
- 6. Упражнения на растягивание, расслабление, дыхательные упражнения.

На рис. 12.6.1 приведен примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

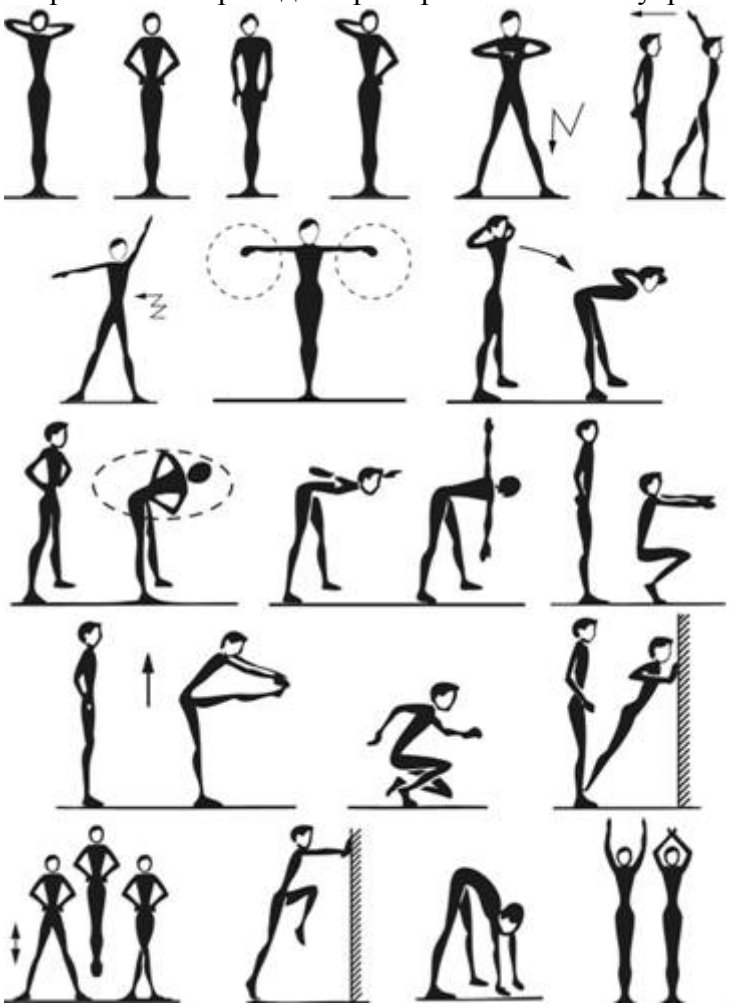


*Рис. 12.6.1.* **Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики**

Утренняя гигиеническая гимнастика может сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Через 2-3 недели но мере полного разучивания комплекса утренней гимнастики постепенно можно обновлять комплекс, вводя 1-2 новых упражнения. Это позволит внести разнообразие, поддержать интерес и повысить эффективность воздействия упражнений на организм занимающегося.

Приведем примерный перечень упражнений, рекомендуемых для включения в комплекс утренней гигиенической гимнастики.

1. Упражнения в потягивании (см. рис. 12.6.2). Выполняются плавно, обычно с движением рук через стороны вверх. Для усиления эффекта растягивания позвоночника во время потягивания рекомендуется подниматься на носки ног.



*Рис. 12.6.2.* **Примерные упражнения в потягивании**

2. Упражнения для рук (см. рис. 12.6.3). Все виды упражнений для рук: круговые движения согнутых в локтях, прямых рук; рывки, круговые движения - рекомендуется начинать с небольшой амплитудой, постепенно увеличивая ее к пятому-шестому повторению.

Упражнения для рук, ног и туловища (см. рис. 12.6.4). При выполнении наклонов ноги должны быть прямыми. Повороты туловища с движением рук (скручивающие) начинают выполнять с небольшой амплитудой, резкие движения не допускаются.

3. Упражнения общего воздействия: прыжки, подскоки, выпрыгивания, бег на месте - рекомендуется включать во второй половине комплекса утренней гимнастики после выполнения общеразвивающих упражнений на все группы мышц и достаточной подготовки сердечно-сосудистой и дыхательной систем (см. рис. 12.6.5).



*Рис. 12.6.3.* **Примерные упражнения для рук**



*Рис. 12.6.4.* **Примерные упражнения для рук, ног и туловища**

4. Дыхательные упражнения (см. рис. 12.6.6). Утреннюю гигиеническую гимнастику следует заканчивать дыхательными упражнениями. При потягивании вверх с движением рук в стороны от груди или вверх через стороны выполняется вдох; при возвращении в и. п. - выдох.

***Методика проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности***. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не допускается также отставание от групп отдельных занимающихся.



*Рис. 12.6.5.* **Примерные упражнения общего воздействия**

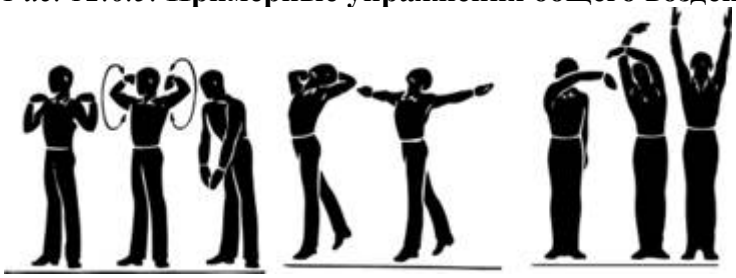


*Рис. 12.6.6.* **Примерные дыхательные упражнения**

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю; для его повышения - не менее трех раз, а для достижения заметных спортивных результатов - 4-5 раз в неделю и более. Тренироваться надо через 2-3 ч после приема пищи. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак, а также поздно вечером.

Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий требует более индивидуального подхода и предварительной подготовки, т.е. специального отбора тренировочных средств, нагрузок, места и времени занятий, консультаций со специалистами.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре: подготовительная (разминка), основная и заключительная части.

**Ходьба** - самый доступный вид физических упражнений. При ходьбе тренируются мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Путем ходьбы можно снять

напряжение, успокоить нервную систему. Оздоровительное воздействие ходьбы заключается в повышении сократительной способности миокарда, увеличении диастолического объема сердца и венозного возврата крови к сердцу.

В зависимости от скорости различают следующие разновидности ходьбы:

- - медленная ходьба (скорость до 70 шаг/мин). Она в основном рекомендуется людям, страдающим выраженной стенокардией и гипертонией II (160-179/100-109 мм рт. ст.) и III (180 и выше/110 мм рт. ст.) стадий. Для здоровых людей этот темп ходьбы почти не дает тренирующего эффекта;
- - ходьба со средней скоростью в темпе 71 -90 шаг/мин (3-4 км/ч). Она в основном рекомендуется лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями (в том числе и гипертонией I стадии). Тренирующий эффект для здоровых людей невысок;
- - быстрая ходьба в темпе 91-110 шаг/мин (4-5 км/ч). Она оказывает тренирующий эффект для здоровых людей;
- - очень быстрая ходьба в темпе 111 - 130 шаг/мин. Она оказывает очень мощное тренирующее влияние.

Тренировочный эффект ходьбы определяется учащением пульса. ЧСС в процессе ходьбы, используемой в целях эффективного воздействия на сердечно-сосудистую систему, должна быть в пределах 110-135 уд/мин. Этот пульсовой режим может быть как повышен, так и понижен в зависимости от самочувствия и степени заболевания. Следует знать, что низкая интенсивность ходьбы не вызывает положительных сдвигов в аппарате кровообращения, хотя и улучшает самочувствие и настроение. На первых занятиях протяженность дистанции может составлять 1,5-2 км, а в последующем она увеличивается по мере адаптации по 300-400 м, доводя дистанцию до 4-5 км. Сначала можно ходить по ровной, а затем по пересеченной местности; начинать надо с медленного темпа, впоследствии при отсутствии одышки, учащенного сердцебиения и подобных симптомов переходить к среднему и быстрому темпу.

Если занимающийся способен пройти расстояние 5 км примерно за 45 мин (по Куперу), то можно переходить к бегу.

**Оздоровительный бег**, как уже было сказано, - одна из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Режим тренировки в беге может быть различным в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся. Одинаковым для всех остается только одно требование - постепенность, обеспечивающая приспособление организма к возрастающей тренировочной нагрузке. В процессе занятий необходимо в первую очередь следить за пульсом. Для начинающих пульс в среднем не должен превышать 120-130 уд/мин, для лиц среднего возраста и практически здоровых людей - 130-140 уд/мин, а для молодых 150-160 уд/мин.

Хорошим правилом для регулирования темпа бега и длины дистанции служит так называемый разговорный тест: если во время бега занимающиеся могут разговаривать, то бег можно продолжать в том же темпе и не прерывать его. Если же говорить во время бега трудно, следует замедлить темп или перейти на ходьбу. Скорость оздоровительного бега в зависимости от индивидуальных особенностей может варьироваться (1 км за 5-10 мин), а продолжительность его может быть доведена до 60 мин и более. Однако для получения тренирующего и оздоровительного эффекта достаточно 15-30-минутных пробежек.

Существует множество самых разнообразных схем оздоровительных беговых тренировок. Но, как правило, нагрузка в них дозируется (по продолжительности бега или пробегаемому расстоянию), исходя из возраста занимающегося, его физической подготовленности, времени, в течение которого человек регулярно занимается бегом.

После каждого занятия через 10-15 мин желательно принять душ, который успокаивает нервную систему, очищает кожу, улучшает кровообращение. Не рекомендуется после занятий принимать холодный душ. Холодный душ без предварительного закаливания организма может вызвать простудные заболевания.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т.д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом.

**Плавание**. Оздоровительное значение плавания состоит в том, что оно является одним из эффективных средств закаливания человека, повышающего сопротивление организма воздействию температурных колебаний и простудных заболеваний. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц, играют важную роль в улучшении функций дыхания и сердечно-сосудистой системы.

В качестве оптимальной дистанции принято считать дистанцию от 600 до 1000 м, которую следует проплывать с учетом физической подготовленности и с доступной скоростью, не останавливаясь. Под легкой нагрузкой подразумевается такое плавание, при котором ЧСС не превышает 120-130 уд/мин, под средней - 130-150, под большой - свыше 150 уд/мин.

Для совершенствования работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем необходимо включать в занятия 20-30 мин непрерывного плавания 2-3 раза в неделю и более.

В процессе преодоления длинной дистанции можно чередовать различные способы плавания. Прежде чем приступить к беспрерывному плаванию, надо проплывать серии коротких отрезков, например: 8 χ 25 м; 3-6 раз по 50 м; 2-3 раза по 100 м и т.д. Следует стремиться от занятия к занятию сокращать интервалы отдыха между отдельными отрезками. С ростом тренированности и в дальнейшем можно приступать к безостановочному плаванию, а еще через несколько занятий - проплывать без остановки на 50-100 м больше, чем до этого.

Занятия лыжным спортом, как мы говорили ранее, сложнее в организационном и методическом значении. К уровню подготовки тех, кто им занимается, требования достаточно высоки.

Лыжные прогулки с оздоровительной целью следует начинать с 3-4 км, увеличивая постепенно дистанцию до 8-10 км. Скорость при этом возрастает с 4 до 5-6 км/час. Продолжительность первых занятий - 30-60 мин, которую постепенно увеличивают до 1,5-2 ч.

При определении физической нагрузки (скорость, продолжительность) следует учитывать ЧСС. Пульс подсчитывается во время кратковременных остановок и сразу после окончания тренировки. Средняя нагрузка - ЧСС 130-150 уд/мин, большая - свыше 150 уд/мин.

***Организация и содержание методико-практического занятия.***

*Цель:* ознакомиться с методикой составления и проведения самостоятельных занятий гигиенической и тренировочной направленности.

*Оборудование:* рисованные комплексы утренней гигиенической гимнастики, гантели, гимнастические палки, коврик, протокол занятия.

*Ход занятия.*

- 1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи, структуру занятия, знакомит с простейшими формами самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности, методикой составления и проведения утренней гигиенической гимнастики.
- 2. Подготовленный студент выполняет физические упражнения одного из вариантов рекомендуемых комплексов утренней гигиенической гимнастики в указанной последовательности. Контроль за правильностью выполнения, соблюдением соответствующей последовательности выполнения упражнений осуществляет преподаватель. Студенты активно обсуждают содержание упражнений.

- 3. Студенты записывают (зарисовывают) в протокол занятия 10-12 упражнений по выбору из рекомендуемого перечня упражнений для включения в утреннюю гигиеническую гимнастику.
- 4. Обсуждаются результаты методико-практического занятия.

Протокол занятия

Тема: методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Студент

Спортивная специализация

Возраст

Уровень физической подготовленности

| Последовательность физических упражнений | Содержание физических упражнений | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| Упражнения в потягивании | 1.<br>2. | | |
| Упражнения для рук | 1.<br>2.<br>3.<br>4. | | |
| Упражнения для рук, ног и туловища | 1<br>2.<br>3.<br>4.<br>5. | | |
| Упражнения общего воздействия | 1.<br>2.<br>3. | | |
| Дыхательные упражнения | 1.<br>2. | | |

*Домашнее задание:* разработать и составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с предметом (по выбору - гантели, мяч, скакалка, эспандер и др.).

**Практическая работа**

**Тема:** Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении

**Цель:** Укрепление здоровья студентов.

**Задачи:**

1. Систематизировать знания учащихся о массаже и самомассаже.
2. Развивать интерес к занятиям физической культуры.
3. Воспитание самостоятельной потребности в занятиях физической культурой

**Дата:**_____

Ход урока

| п/п | Содержание | До зировка |
|---|---|---|
| . | ***Подготовительная часть***<br>1. Построение, перекличка, сообщение задач. Инструктаж по ТБ. | ***5 мин***. |
| . | ***Основная часть***<br>***Массаж*** (от франц. massage, masser – растирать, от араб. mass – касаться, щупать) – лечебный метод, заключающийся в дозированном механическом и рефлекторном воздействии на органы и ткани организма, осуществляемом рукой массажиста или специальным аппаратом.<br>***Основные виды массажа***<br>❖ *гигиенический (оздоровительный)*<br>❖ *лечебный*<br>❖ *спортивный*<br>❖ *косметический*<br>***Методы массажа***<br>➢ *ручной*<br>➢ *аппаратный*<br>➢ *комбинированный*<br>***Формы массажа***<br>✓ *Общий*<br>✓ *Частный*<br>✓ *Самомассаж*<br>✓<br>**Лечебный массаж.** Этот вид массажа является эффективным методом лечения разнообразных травм и заболеваний. Различают следующие его разновидности:<br>• *классический* – применяют без учёта рефлекторного воздействия и проводят вблизи повреждённого участка тела или непосредственно на нём;<br>• *сегментарно-рефлекторный* – выполняют с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, тканей; при этом используют специальные приёмы, воздействуя на определённые зоны – дерматомы;<br>• *соединительно-тканный* – воздействуют в основном на соединительную ткань, подкожную клетчатку; основные приёмы соединительно-тканного массажа проводят с учётом направления линий Беннингофа;<br>• *периостальный* – при этом виде массажа путём воздействия на точки в определённой последовательности вызывают рефлекторные изменения в надкостнице; | ***30 мин.*** |

- *точечный* – разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны) соответственно показаниям при заболевании либо нарушении функции или при боли, локализованной в определённой части тела.
- *аппаратный* - осуществляется с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов; применяют также разновидности баростимуляционного, электростимуляционного и других видов массажа (аэроионный, различные аппликаторы);
- *лечебный самомассаж* – используется самим больным, может быть рекомендован лечащим врачом, медсестрой, специалистом по массажу, ЛФК. Выбираются наиболее эффективные приёмы для воздействия на данную область тела.

**Спортивный массаж.** Соответственно задачам выделяют следующие его разновидности: гигиенический, тренировочный, предварительный и восстановительный.

- *Гигиенический массаж* обычно делает сам спортсмен одновременно с утренней гимнастикой, разминкой.
- *Тренировочный массаж* проводится для подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в более короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Используется во всех периодах спортивной подготовки. Методика тренировочного массажа зависит от задач. Особенностей вида спорта. Характера нагрузки и других факторов.
- *Предварительный массаж* применяют для нормализации состояния различных органов и систем спортсмена перед предстоящей физической или психоэмоциональной нагрузкой. В зависимости от задач различают следующие виды предварительного массажа: разминочный, согревающий, мобилизующий, тонизирующий (возбуждающий, стимулирующий), успокаивающий (седативный).
- *Восстановительный массаж* – вид спортивного массажа, который применяется после разного рода нагрузок (физической, умственной) и при любой степени утомления, усталости для максимально быстрого восстановления различных функций организма спортсмена и повышения его работоспособности. Кратковременный восстановительный массаж проводят в перерыве длительностью в 1—5 мин между раундами, во время отдыха между попытками (подходами к снарядам).

**<u>Основными задачами кратковременного восстановительного массажа являются:</u>**

- снять чрезмерное неврно-мышечное и психологическое напряжение;
- расслабить нервно-мышечный аппарат и создать условия для оптимально быстрого восстановления организма;
- устранить имеющиеся болевые ощущения;
- повысить общую и специальную работоспособность, как отдельных частей тела, так и всего организма.

Восстановительный массаж в перерыве, равном 5-20 мин, применяется между таймами у футболистов, борцов, гимнастов, легкоатлетов. При этом выполняют приёмы массажа с учётом специфики

вида спорта, времени до последующей нагрузки, степени утомлённости организма, психического состояния. Наибольший эффект можно получить от восстановительного массажа в течение 5-10 мин в сочетании с контрастным душем.

Восстановительный массаж в перерыве от 20 мин до 6 ч применяется у прыгунов в воду, борцов, легкоатлетов и других спортсменов. В зависимости от состояния спортсмена его целесообразно проводить за 2 сеанса:

1-й длится 5-12 мин, массируют те группы мышц, которые несли основную нагрузку при данном виде спорта; 2-й от 6 до 20 мин, при этом массируют не только группы мышц, несших максимальную нагрузку, но также части тела, расположенные выше и ниже этих мышц.

При многодневных соревнованиях восстановительный массаж применяют в таких видах спорта, как бокс, борьба, лыжный спорт, фигурное катание, шахматы и др., когда пассивный отдых не снимает накопившегося утомления и не дает желаемого эффекта восстановления. Данный вид восстановительного массажа проводят сеансами.

<u>В его задачи входит:</u>

- снять нервно-мышечное и психическое напряжение;
- в предельно короткое время восстановить и повысить работоспособность спортсмена;
- содействовать нормализации ночного сна.

В выходные дни, дни отдыха от соревнований спортсмены стремятся восстановить свои силы, повысить работоспособность, используя восстановительный массаж (1-3 сеанса). После завершения соревнований комплекс медико-биологических средств включает в себя разновидности восстановительного массажа (ручного, вибрационного, ультразвукового) в сочетании с баней, гидромассажем, аэроионотерапией и другими видами воздействий.

**Самомассаж.** В повседневных условиях далеко не всегда есть возможность воспользоваться услугами специалиста по массажу. В таких случаях можно применить самомассаж. Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего

| | | |
|---|---|---|
| | значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ.<br>К тому же при его выполнении нет свободы в движениях, да и отдельные манипуляции затруднены. Тем самым ограничивается рефлекторное воздействие массажа на организм.<br>Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания. | |
| . | ***Заключительная часть***<br>1. Подведение итогов.<br>2. Задание на дом. | ***5 мин.*** |

**ПРОСТЕЙШИЕ ПРИЕМЫ САМОМАССАЖА**

Самомассаж доступен всем. Его можно проводить на уроке физкультуры, дома в свободное время, в бане и т.п.

Самомассаж - полезное и эффективное средство снижения утомления - повышения работоспособности. Он усиливает отток венозной крови и лимфы, помогает восстанавливать все системы организма после интенсивных физических нагрузок.

Массировать можно только здоровую, чистую кожу чистыми и сухими руками. Для лучшего скольжения тело можно смазать вазелиновым маслом. Самомассаж выполняется с максимальным расслаблением мышц.

**Основные приемы массажа** применяются в следующем порядке:

поглаживание (выполняется одной или двумя руками, им начинается и заканчивается массаж):

выжимание (выполняется по тем же направлениям, что и поглаживание);

разминание (оттянутая от кости и прижатая к ней мышца энергично разминается пальцами);

растирание (производится по всем направлениям, особенно широко в области сустава);

ударные приемы: поколачивание (легкие удары пальцами, слегка сжатыми в кулак), похлопывание (легкие удары прямыми, расслабленными пальцами со стороны мизинца),

рубление (выполняется ребром кисти с широко разведенными и расслабленными пальцами);

потряхивание (выполняется большим пальцем и мизинцем, действует успокаивающе).

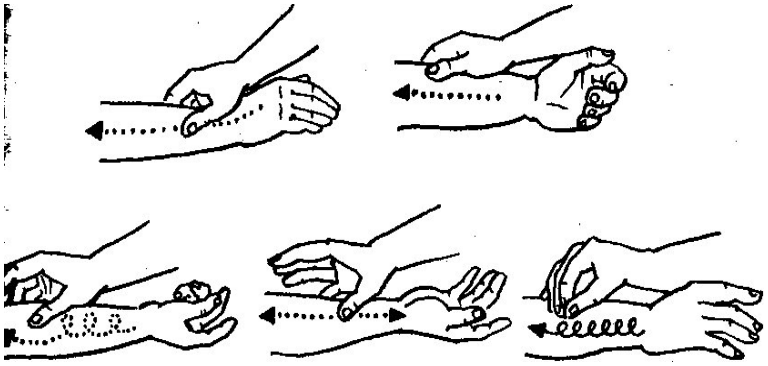
Каждый прием массажа выполняют 3-5 раз. Общее время массажа не должно превышать 7-10 мин. Сначала массаж делают легко, мягко, затем постепенно увеличивают силу воздействия.

Самомассаж выполняют сидя на стуле у стола. Массируют левую, затем правую руку. Левую руку положите на стол. Обхватив ее кистью, правой руки, поглаживайте, легко скользя от пальцев к плечевому суставу. Выполните 3-5 поглаживаний по наружной стороне руки, затем по внутренней.

**Самомассаж плеча** (рис. 49).

1. Ладонью правой руки, надавливая на бицепс (двуглавую мышцу) левой, выполняйте скользящие движения от локтя к плечу.

2. Захватив между большим и четырьмя остальными пальцами правой руки мышцу плеча на левой руке, делайте разминание. Мышцу при этом смещайте в сторону. Движение производите от локтя к плечу. Не забывайте после каждого приема производить поглаживание.



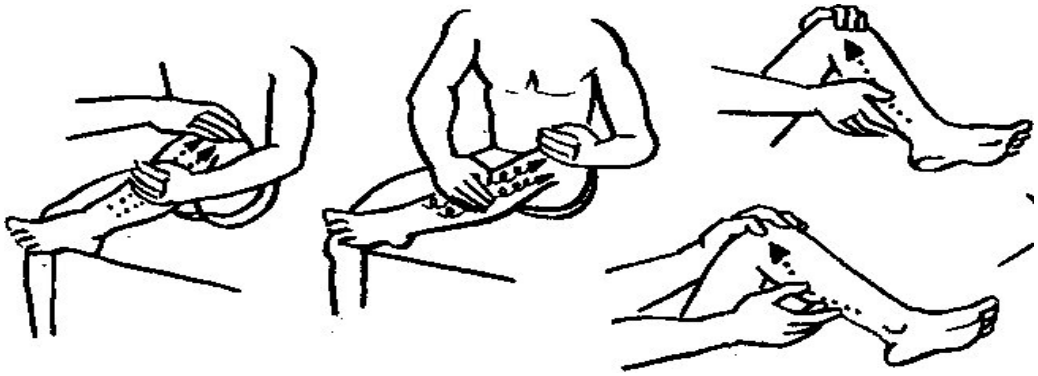
**Самомассаж предплечья** (рис. 50).

1. Кистью правой руки поглаживайте скользящими движениями предплечье левой от кисти до локтевого сустава.

2. Четырьмя пальцами правой руки производите щипцеобразное разминание наружной стороны предплечья.

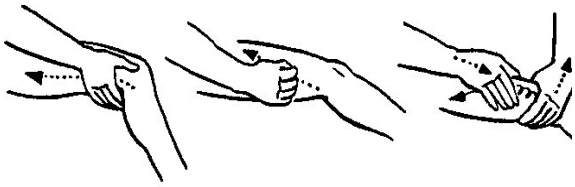


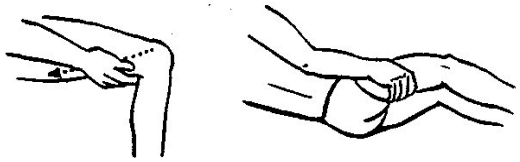
Самомассаж пальцев (рис. 51). 1. Согнутая в локте левая рука на столе. Правой рукой поглаживайте каждый палец. Для этого обхватите его так, чтобы четыре пальца были с внутренней стороны, а большой — с тыльной. Большим пальцем делайте поглаживание от кончика массируемого пальца к его основанию. 2. Правой рукой поочередно обхватывайте и растирайте все пальцы левой. Для этого большим пальцем выполняйте круговыми движениями, продвигаясь от кончика массируемого пальца к его основанию. Заканчивается массаж поглаживанием всей руки.



**Самомассаж голени** (рис. 52) выполняйте сидя. Массируемую согнутую ногу положите на стоящий рядом стул

**Самомассаж бедра** (рис. 53).





**Самомассаж мышц передней поверхности бедра** выполняйте, вытянув вперед и слегка согнув ногу (голень лежит на подушечке). При массаже задней поверхности согнутую ногу поставьте на стул.

**Самомассаж мышц груди** (рис. 54) выполняйте сидя. Рука с массируемой стороны груди должна быть расслаблена.

**Самомассаж шеи** (рис. 55). Обычно выполняется сидя за столом. Локти положите на стол, голову слегка запрокиньте назад или немного наклоните вперед так, чтобы шея не напрягалась.)

**Самомассаж спины и поясницы.** Выполняется в положении ноги на ширине плеч. Растирайте кулаками спину с обеих сторон позвоночника снизу вверх, а поясницу — от середины к бокам рот. После этого выполните поглаживание спины снизу вверх обеими сторонами ладоней. Движения массирующей руки должны быть направлены по ходу тока крови и лимфы — от периферии к сердцу и ближайшим лимфатическим узлам. Однако подмышечную область, локтевой сгиб, пах и подколенную ямку, где расположены лимфатические узлы, массировать нельзя. Итак, ноги надо массировать от пальцев к коленям, а затем к паху, руки — от пальцев к плечам; грудь — от грудины вдоль ребер к подмышкам; спину — от больших ягодичных мышц к плечам, а также от позвоночного столба к бокам; живот — круговыми движениями часовой стрелке; шею — от волосяного покрова головы к лопаткам. Массаж не должен применяться непрерывно.

В каких случаях самомассаж не показан? При кровотечениях, лихорадочном состоянии, острых воспалительных процессах, при кожных и инфекционных заболеваниях с высокой температурой, при заболеваниях сердца, легких, почек. Нецелесообразно выполнять массаж натощак.

***Самомассаж при физическом и умственном утомлении***.

При утомлении можно делать общий и частный самомассаж. В первом случае все тело массируется 10 мин, руки — 6 мин, туловище — 6 мин, спина - 3 мин. Во втором случае массируют наиболее нагруженные работой мышцы. Поддержание мышц в тонусе (в форме) — одна из главных функций самомассажа. Этому способствует самомассаж мышц рук, шеи, груди, живота, спины, поясничной области. Если вы располагаете минимумом времени, можно ограничится локальным самомассажем наиболее уставшей

части тела. В зависимости от цели применения различают два вида самомассажа: предварительный и восстановительный.

Так, например, при умственной работе полезен предварительный самомассаж, увеличивающий подвижность грудной клетки. Для этого необходимо растирать области межреберья, подреберья и поясницу. При умственном утомлении большое значение придается массажу рефлекторных зон, влияющих на кровообращение головного мозга, в частности затылочной, шейно-воротниковой, грудных мышц и надплечья. С них и надо начинать массаж. При занятиях бегом трусцой предварительный самомассаж включает приемы для мышц бедра и голени (2-3 поглаживания, 3-4 выжимания, 4-6 разнообразных разминаний). Заканчивается самомассаж потряхиванием и поглаживанием.

При появлении боли в мышцах и связках после бега встряхните мышцы ног. Для этого встаньте на одну ногу и потрясите другую и наоборот. То же проделайте лежа на спине. Это улучшает кровообращение в утомленных мышцах и снимает напряжение в них. Полезно во время встряхивания поглаживать ногу от стопы к паху. В дальнейшем, несмотря на исчезновение болей, стоит проводить самомассаж после ежедневной пробежки — вы сможете постоянно быть в форме.

Восстановительный самомассаж применяется для восстановления работоспособности утомленных мышц, быстрого снятия усталости. Достаточно 4-5 мин массажа, чтобы вновь обрести форму.

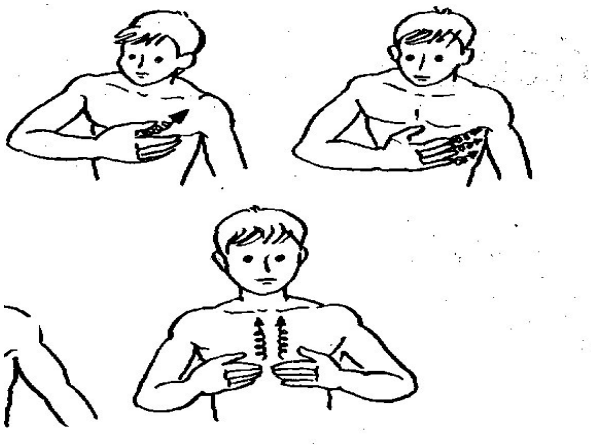


Рис. 54.

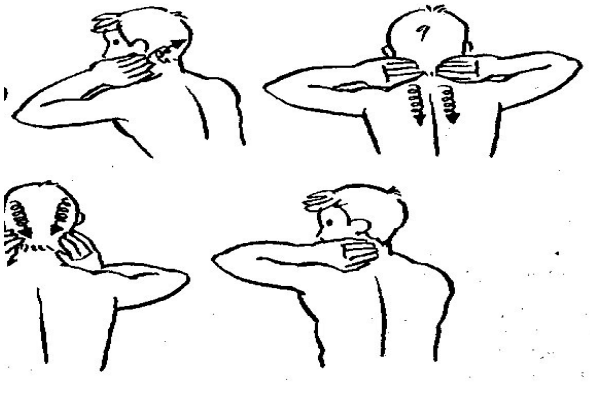


Рис. 55.

**Практическое занятие**
**на тему: «Оздоровительная гимнастика»**

**Цель:** развитие двигательных качеств: гибкости.

1. О.Р.У. с гимнастической палкой
2. Повторить комплекс акробатического соединения
3. Контрольный тест – пресс за 30 с.

**Оборудование и инвентарь:** маты, гимнастические коврики**,** гимнастические палки**,** секундомер, свисток.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Последовательность выполнения практического занятия:**

**Подготовительная часть.**

1. Построение. Рапорт дежурного. Сообщение задач урока.
2. Спортивная ходьба (1,5 круг).
3. Бег (со средней скоростью) – 5 мин.
4. Ходьба на восстановление дыхания – 1 мин.
5. Перестроение.
6. ОРУ с гимнастической палкой. Повторить 8 раз

6.1. ип - левый конец к правому плечу,1- палку вправо; 2 - палку в сторону – кверху; 3 - палку вверх; 4 - палку внутрь.

6.2.. и.п.- левый конец к правому плечу, палку вниз; 2 - палку сторону – книзу; 3 - палку внутрь - книзу; 4 - палку влево. 14 -

6.3. и.п.- левый конец к правому плечу, палку вниз; 1 - палку назад, рука отводится назад до предела; 2-ип.

6.4.и.п.- левый конец к правому бедру, палку вниз; 2 - в сторону - книзу; 3 - палку в сторону; 4 - палку в сторону - кверху; 5 - палку вверх; 6 - палку внутрь - кверху; 7 - палку внутрь; 8 - палку внутрь книзу. ( круговое движение в лицевой плоскости)

6.5.. и.п.- левый коней к правому бедру, палку назад - книзу; 1 - палку вниз; 2-палку вперёд - книзу; 3 - палку вперёд; 4 - палку вперёд - кверху.

6.6. и.п. - палку вверх; 1 - левую ногу в сторону - книзу, левый конец к правому бедру, палку вправо - кверху; 2 - выпад влево, палку к правому плечу влево – кверху.

6.7. и.п. - стойка ноги врозь, правая впереди, палку вперёд. 1 - согнуть левую ногу, правую кисть к левому плечу, палку вперёд - книзу; 2 - выпрямить левую ногу, согнуть правую, палку назад - книзу.

6.8. и.п-палку в верх; 1 - выпад влево (вправо), правый конец на голову 2 — палку вверх.

6.9- И.п.-о.с., палка на полу перед собой. Прыжки чередовать с ходьбой. Повторить 18-20 раз.

- на двух ногах,
- на правой;
- на левой;
- боком;
- боком, скрестно.

**Основная часть.**

**1. Комплекс упражнений для развития гибкости**

Перестроение в 2-3 шеренги. Выполнение упражнений на матах или ковриках.

1.1. И.п.- сед, нски оттянуть. 3- наклона вперед, руки тянуться вперед, кисти касаются носков. 8 раз.

1.2. И.п.- сед, носки на себя, кисти в замок. 8 наклонов вперед, кисти за стопы. 4 раза.

1.3. И.п. –сед ноги врозь, не отрывая пятки от пола, потянуть носки на себя и развернуть их в стороны.1-8- руки в упор о пол сзади себя. Вдох через нос, выдох через рот, задержка дыхания, опустить голову, втянуть живот, наклониться вперед, руки поставить на пол прямо перед собой и с каждым наклоном передвигать вперед. Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

1.4. И.п.- сед, ноги врозь, руки вверх. 1-3- наклон в правую (левую строну), кисти касаются стопы.4-и.п. Повторить по 4 раза.

1.5. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять и опустить ноги за головой (желательно коснуться стопой пола). Повторить 8-10 раз.

1.6. И.п. И.п.- упор на ладони и стопы. 1- поднять таз вверх, поставить стопы на пол; 2- и.п.; 3- опустить таз вниз, прогнуться, поднять голову вверх, потянуться; 4- и.п.

1.7. И.п.- Упор на предплечья и колени, голова поднята, смотрит вперед. Вытянуть прямую правую (левую) ногу назад и выполнить 8 махов вверх и низ. Повторить 2 серии. Третья серия- статическая

1.8. И.п.- упор на ладони и колени. Отвести правую (левую) ногу в сторону, выполнить 8-10 махов вперед. Повторить 2 серии. Третья серия –статическая.

1.9. И.п.-Лежа на спине согнув ноги в коленях, руки в стороны.1-медленно поднять бедра вверх, в то же время голова, плечи, руки прижаты к полу. Слегка выгнуть нижнюю часть спины и напрячь мышцы ягодиц. 2- и.п. Повторить 6-8 раз.

1.10 И.п.- лежа на спине, поднять ноги на 90*, носки подтянуть к себе. Потянуться к ногам и руками взяться за верхнюю часть икры. Не отрывая головы и спины от пола сделать выдох, вдох, сильный выдох, задержите дыхание, втяните живот. На 8 счетов сгибая руки в локтях, сохраняя ноги прямыми осторожно ведите их к голове не отрывая ягодиц от пола, чтобы растянуть подколенные сухожилья. Выдох- выпрямит руки. Повторить 3 серии.

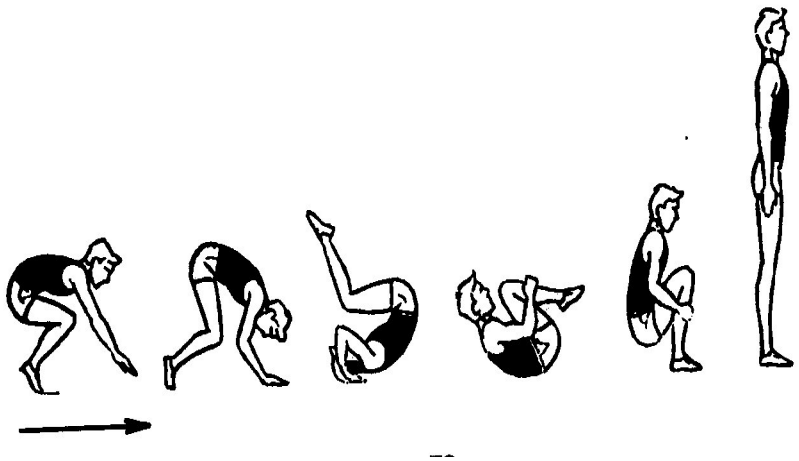
**2. Разучить технику переката назад в упор присев, переворот боком в стойку ноги врозь.**

**1. Группировки** Упражнения в группировке выполняются в положении сидя, в приседе и лежа на спине. Изучая группировку, необходимо следить, чтобы колени были плотно подтянуты к груди (держаться руками за голени ниже колен), локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, стопы ног несколько разведены. При выполнении некоторых акробатических упражнений применяется «широкая» группировка, при которой захват руками ног осуществляется снаружи, за бедра, около голеней.



**2. Перекаты** -движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты использую как связующие элементы в вольных упражнениях и как подводящие упражнения при изучении сложных акробатических упражнений. Однако их следует тщательно разучивать, так как они часто применяются и в самостраховке. Перекаты выполняются вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Обучение группировке проводится в сочетании с упражнениям в перекатах.



2.1. Перекаты в группировке назад-вперед лежа на спине;



Рисунок 1 – Группировка сидя

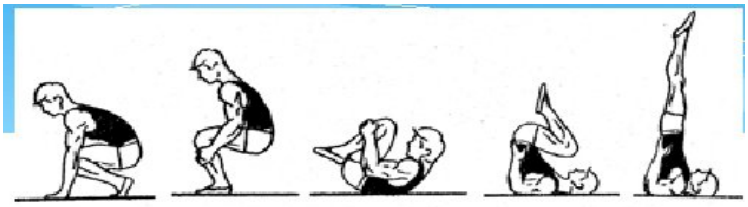


Рисунок 2 - Группировка лежа на спине



Рисунок 3 – Группировка в приседе

2.2. Из упора перекат назад в стойку на лопатках, и наоборот: из стойки на лопатках в упор присев.



**Перекатом назад стойка на лопатках** .Выполнение и.п. – упор присев, выполнить перекат назад, упираясь на лопатки удерживая руками за пояс. выпрямить ноги, держать 2 сек.

2.3. Круговой перекат. Из седа ноги врозь перехват руками снаружи под коленями, лечь на правый бок и поднимая левую ногу, левой рукой перекатится на спину, затем на другой бок и снова в сед ноги врозь, лицом в противоположном направлении.



2.4. Перекат вперед прогнувшись. Из стойки на коленях руки вдоль туловища, прогибаясь вперед на грудь (касаясь пола бедрами я животом), обратным движением прийти в упор лежа на бедрах.



**3.** Перестроение в шеренгу, положить 5-6 матов в дорожку. Способ выполнения поточный.

**Кувырок вперед**. Из упора присев, выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки, наклонить голову вперед, отталкиваясь, перевернуться через голову, коснуться лопатками пола, сгруппироваться и перекатиться вперед на спине. При касании стопами пола, выпрямляясь, встать.

- выполнить 3 кувырка вперед – 2 серии;
- 5 кувырков вперед- 2 серии;
- 3 кувырка назад – 2 серии;
- 3 кувырка вперед. Первый кувырок длинный.- 2-3 серии.

**4. Контрольный тест -** пресс за 30 секунд.

| Оценки | «5» | «4» | «3» |
|---|---|---|---|
| Юноши | 28 | 26 | 24 |
| Девушки | 24 | 22 | 20 |

**Заключительная часть.**

1. Подвижные игры.- 8 мин.
2. Построение, подведение итогов занятия.
3. Задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- Повторить комплекс упражнений для развития гибкости.
- Контрольный тест – определение гибкости .

**Комплексы лечебной гимнастики при различных заболеваниях**

**Дискинезия желчных путей**

1.Ходьба на месте и в движении с высоким подниманием бедра-1-2 минуты.

2.И.п.- стоя, руки на поясе. Поднять руки вверх, правую (левую) ногу отвести в сторону- вдох. Опустить руки вниз, приставить ногу- выдох. 4-6 раз.

3. Ходьба в приседе - 1-2 мин.

4. И.п.- стоя, руки к плечам. Поднять руки вверх, отвести левую (правую) ногу назад, прогнуться - вдох, и.п. - выдох. 4-6 раз.

5. И.п.- стоя, руки вверху. Подтянуть руками правое (левое) колено к животу - выдох, и.п. - вдох. 6-8 раз.

6. И.п. – стоя, руки на поясе. Вращение туловища в стороны. По 4 – 6 раз в каждую.

7. Ходьба на месте и в движении.1- 2 мин.

8. И.п. – лежа на спине. Поочередно сгибать левую (правую) ногу в коленном и тазобедренном суставе и поднять вверх правую руку – вдох. 6 – 8 раз.

9. И.п. – лежа, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки в стороны. Повороты ног влево и вправо. По 4 - 8 раз.

10. И.п. – лежа, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. 5 – 6 раз.

11. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги приподнять вверх. Диафрагмальное дыхание (« подышать» животом). 4 – 6 раз. Отдых 1 – 2 мин, лежа на спине.

12. И.п. – лежа на левом боку, левую руку под голову. Отвести правую ногу назад, а руку вверх – вдох. Опустить руку и прижать колено к животу – выдох. 4 – 8 раз.

13. И.п. – стоя. Руки вверх – вдох, присесть, обхватив колени, - выдох. 4 – 8 раз.

14. Ходьба - 1-2 мин.

**Хронический холецистит**

*Лежа на спине.*

1. Руки на животе. Диафрагмальное дыхание вдохнуть, выпячивая живот выдохнуть, опуская живот.
2. Руки вдоль туловища. Согнуть, затем разогнуть ногу, не отрывая пятку от пола. То же другой ногой.
3. Кисти рук к плечам. Выпрямить руки перед собой – вдох, снова согнуть к плечам – выдох.
4. Ноги согнуты. Вдохнув, выпрямить одну ногу вверх – выдох. То же другой ногой.
5. Ноги согнуты. Наклонять их то вправо, то влево. Дыхание произвольное.
6. Вдохнув, согнуть ногу и подтянуть колено к груди – выдох. Разогнуть ногу – вдох. То же другой ногой.

7. Руки выпрямлены за головой. Вдохнув, поднять прямую ногу, потянуться руками к ее носку – выдох. Опустить ногу вдох. То же другой ногой.
8. Ноги выпрямлены. Руки вверх – вдох. Согнуть ноги, обхватить их руками и поднять голову – выдох.

*Лежа на боку.*

9. Диафрагмальное дыхание одна рука под головой, другая на животе, вдох – живот выпячивается, выдох – опускается.
10. Ноги согнуты, одна рука под головой, другая на полу впереди. Выпрямить ногу назад – вдох, подтянуть к груди – выдох. (Первое время колено скользит по полу.)
11. Поднять ногу и руку – вд., опустить – выд.
12. Отвести ногу назад – вд., ногу вперед – выд. То же на другом боку.

*Лежа на животе.*

13. Диафрагмальное дыхание.
14. Кисти под плечи. Перейти в положение на четвереньки, приседая на пятки.

*Стоя на четвереньках.*

15. Поднять ногу – вдох; колено к груди – выдох. То же другой ногой.
16. Сделать вдох; опираясь на кисти и носки, выпрямить ноги, поднимая таз, - выдох.
17. Диафрагмальное дыхание.

*Стоя.*

18. Ходьба 0,5 – 1 мин., высоко поднимая колени.
19. Потянуться руками вверх – вд., наклониться вперед, касаясь руками пола, - выд.
20. Руки на поясе. Подняться на носках – вд.; выпад, отставляя ногу назад на носок, - выд. Носок скользит по полу. То же другой ногой.
21. Махи ногой вперед – назад. То же другой ногой.
22. Руки в стороны. Наклонившись вперед, коснуться пола правой рукой, левая кверху. То же, сменив положение рук.
23. Медленный бег 1- 5 мин.
24. Ходьба обычная, дыхание углубленное; затем при ходьбе руки вверх – вд., руки вниз и полуприседая – выд.; махи руками на шаг левой – влево, на шаг правой – вправо. Продолжительность 2 – 3 мин.
25. Руки в стороны – вдох; опустить руки с полунаклоном вперед – выдох.

**Опущение желудка**

*Лежа на спине.*

1. Диафрагмальное дыхание.
2. Согнуть руки в локтях и разогнуть их за головой с усилием – вд.; привести руки через стороны к ребрам – выд.
3. Вдохнув, согнуть ногу, прижать руками бедро к груди и втянуть живот – выд. Вернуться в и.п., разгибая ногу с усилием, - вд. То же другой ногой.
4. Ноги согнуты. Вдохнув, выпрямить ногу вверх на себя, опираясь на другую, - выд. Поочередно.
5. Ноги согнуты. Вдохнув, поднять таз, держать 3 – 4 сек. – выд., втягивая живот. Затем таз опустить.
6. Вдохнув, поднять прямую ногу, отвести в сторону и вернуться в и.п. (круг) – выд. То же другой ногой.
7. Ноги максимально согнуты. Опускать их одновременно то вправо, то влево.
8. Руки согнуты в локтях. Поочередно выпрямлять и сгибать их с усилием перед собой.

9. Вдохнуть и выполнить 3 – 6 круговых движений ногами, как при езде на велосипеде, - выд.
10. Повторить упр. № 1.
11. Ноги в стороны. Вдохнув, поднять ноги, затем медленно опустить в прежнее положение - выд.

*Лежа на правом боку.*

12.Поднять ногу, держать 2 – 4 сек. – вдох; опустить - выдох.
13.Выпрямить левую ногу – вдох; согнуть, прижимая бедро к груди и втягивая живот, - выдох.
14. Диафрагмальное дыхание.

То же, на левом боку.

*Лежа на животе.*

15. Поднять ногу, держать 2 – 4 сек. – вд.; опустить – выд. Поочередно.
16. Ладони опираются о пол у плеч. Опираясь на ладони и предплечья, перейти в коленно–локтевое положение, зафиксировать на 5 –7 сек., вернуться в и.п.

*Стоя в коленно-локтевом положении.*

17. Поднять ногу – вдох, опустить – выд. Поочередно.
18. Поднять руки вверх. Выпрямляясь и стоя на коленях, - вд.; принять и.п. – выд.

*Лежа на спине.*

19. Ноги согнуты на ширине плеч. Поднять таз – вд.; опустить, подтягивая руками колени к груди, - выд.
20. Повторить упр. № 1

**Язвенная болезнь**

*Лежа на спине.*

1. Диафрагмальное дыхание. При вдохе живот поднимается, при выдохе опускается; грудная клетка по возможности должна быть неподвижна. Для контроля за дыханием правую руку положить на грудь, левую на живот; на вдохе считать про себя – 1,2,3; на выдохе – 1,2,3,4. Повторить 8 – 10 раз.
2. Сгибание (вдох) и разгибание (выдох) рук в локтях и стоп в голеностопных суставах – 6 –10 раз.
3. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях. 4 –6 раз.
4. Поочередное поднимание (вдох) и опускание руки (выдох). 3 –4 раза.
5. Ноги согнуты. Разведение (вдох) и сведение (выдох) колен. 6 –8 раз.
6. Ноги согнуты. Движения согнутыми ногами вправо и влево, не отрывая пятки от опоры. 4 – 6 раз.
7. Поочередное поднимание и опускание прямых ног (на выдохе). 3 –5 раз.
8. Ноги согнуты. Поочередное выпрямление ног в коленях вверх и сгибание (на выдохе) 4 –7 раз.
9. Ноги согнуты. Поднимание и опускание таза (на выдохе). 4 – 7 раз.
10. Разведение (вдох) и сведение (выдох) рук перед собой. 4 –6 раз.
11. Сгибание и выпрямление ноги как при езде на велосипеде (на выдохе). 4 –8 раз.
12. Ноги согнуты, руки к плечам. Поднимая голову и плечи, коснуться колен руками (на выдохе). 4 – 7 раз.

*Лежа на правом (левом) боку.*

13. Диафрагмальное дыхание. Правая рука находится под головой, левая на животе. 8 – 10 раз.
14. Выпрямление левой ноги назад (вдох) и подтягивание колена к груди (выдох). 4 –7 раз.
15. Поднимание (вдох) и опускание ног (выдох). 3 –6 раз.

*Стоя на четвереньках.*

16. Переход из положения стоя на четвереньках в положение лежа на животе (на вдохе). 3 –6 раз.
17. Поочередное поднимание (вдох) и опускание ног (выдох). 3 – 5 раз.
18. Диафрагмальное дыхание. 6 – 8 раз.

*Стоя.*

19. Ходьба, махи руками вперед – назад. 10 –15 мин.
20. Потянуться руками вверх (вдох) и наклониться вперед (выдох). 3 –6 раз.
21. Приседание на полной стопе, придерживаясь руками за опору (на выдохе). 5 –8 раз.
22. Поочередно махи ногой вперед – назад. 5 – 10 раз.
23. Ходьба, перекатываясь с пятки на носок.
24. Поднимание рук в стороны (вдох) и опускание (выдох) расслабленно вперед. 3 –5 раз.

*Лежа на спине.*

25. Диафрагмальное дыхание. 10 – 15 раз.

Упражнения, рекомендуемые для комплекса оздоровительной гимнастики: на первую неделю занятий - № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14; на вторую - № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 23, 25; на третью - № 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25. Для комплекса утренней гимнастики рекомендуются упражнения № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11.

**Запоры**

Физические упражнения активизируют перистальтику кишечника, укрепляют мышцы брюшного пресса, нормализуют тонус кишечника. Выполнять их надо ежедневно, в одно и то же время; желательно утром, до приема пищи. Противопоказаниями являются: повышенная температура тела, язвенный колит, усиливающие боли в области кишечника, понос, недостаточность кровообращения II – III степени, сопутствующие заболевания в стадии обострения.

*Лежа на спине.*

1. Руки на животе. Вдохнуть, выпячивая живот, а затем выдохнуть, втягивая живот и надавливая на него руками.
2. Потянуться руками за головой, втягивая живот – вдох; опустить руки вдоль туловища – выдох.
3. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по полу.
4. Выдох. Согнуть ногу, прижимая руками бедро к груди, - выдох.
5. Вдох. Согнуть ноги одновременно, подтягивая их к груди, - выдох (без помощи рук).
6. Ноги согнуты. Отклонить ноги влево, затем вправо.
7. То же, но стопы не касаются пола.
8. Ноги согнуты. Вдох. Поднять таз, втягивая живот, - выдох.
9. Вдох. Выполнить 3 – 5 круговых движений ногами, как при езде на велосипеде, - выдох.
10. Вдох. Выполнить 3 – 4 движения прямыми ногами с амплитудой 15 -- 30 см («ножницы») – выдох.
11. Руки в стороны. Вдох. Коснуться правой рукой левой руки с поворотом – выдох.

12. Вдох. Перейти в положение седа, касаясь голеней руками, - выдох.

*Лежа на правом боку.*

13. Правая рука под головой, левая на животе, ноги согнуты. Вдох – живот выпятить, выдох – живот втянуть, помогая рукой.
14. Вдох – выпрямить левую ногу и потянуться рукой вперед; выдох – согнуть ногу, подтягивая ее рукой к груди.

То же на левом боку.

*Лежа на животе.*

15. Кисти под плечами. Перейти в положение на четвереньки и сесть на пятки, не отрывая рук от пола; затем вернуться в и.п.

*Стоя в коленно – локтевом положении.*

16. Поднять ногу – вд., опустить – выд.
17. Диафрагмальное дыхание – при вдохе живот выпячивается, при выдохе – втягивается.

*Стоя.*

18. Ходьба обычная 1 мин.
19. Придерживаясь руками за опору, вд. Присесть на полной стопе – выд.
20. Руки вверх – вдох наклониться вперед, опуская руки и втягивая живот, - выдох.
21. Руки на поясе. Поднять и опустить ногу – 6 – 10 раз; затем другую.
22. Ходьба обычная – 1 мин; ходьба, перекатываясь с пятки на носок, - 0,5 – 1 мин.
23. Повторить упр. № 1

**Ожирение**

*Лежа на спине.*

1. Руки за голову, потянуться – вд.; опустить руки вдоль туловища – выд.
2. Втягивать, а затем расслаблять живот.
3. Согнуть правую ногу к левому плечу, затем разогнуть. Поочередно каждой ногой.
4. Ноги согнуты. Движения ногами вправо, затем влево (ноги вместе). Первые 1 – 2 недели выполнять, не отрывая стопы от опоры, затем ноги на весу.
5. Круговые движения ногами («велосипед»). Первые дни выполнять поочередно каждой ногой, через 1 – 2 недели – двумя ногами.
6. Потянуться руками за головой – вд.; согнуть ноги, прижимая их руками к груди, - выд.
7. Поднять правую ногу влево, затем опустить. Поочередно.
8. Круговые движения прямыми ногами (ноги вместе). Поочередно в каждую сторону. Круг выполнять на выдохе.
9. Руки согнуты в локтях. Разогнуть руки вперед и согнуть – выполнять круговые движения руками и одновременно ногой.
10. Перейти из положения лежа и сидя и вернуться в прежнее положение.

*Стоя на четвереньках.*

11. Опустить таз вправо, затем влево, не отрывая руки от опоры.
12. Согнуть руки и перейти в положение лежа на животе, затем выпрямить руки, вернувшись в и.п. (руки не смещать).
13. Поднять ногу – вд., опустить – выд. Поочередно.

*Стоя.*

14. Ходьба обычная; Ходьба, перекатами с пятки на носок; ходьба с высоким подниманием бедра. – 2 – 3 мин.
15. Круговые движения руками вперед, затем назад.

16. Руки вверх. Наклониться вперед – выдох, вернуться в и.п. – вдох.
17. Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговые движения тазом вправо, затем влево.
18. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – руки в стороны с поворотом вправо – вдох, 2 – и.п. – выдох. То же влево.
19. Держась рукой за опору, поднять и опустить правую ногу, не касаясь ею пола. То же левой ногой.
20. И.п. – то же. Отведение правой ноги в сторону, не касаясь ею пола. То же левой ногой.
21. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверху. В.: круговые движения туловищем. Поочередно в каждую сторону.
22. Приседания.
23. Ходьба обычная; ходьба, выполняя на шаг левой ногой мах руками влево. То же вправо.
24. Стоя, держась руками за опору, поочередно поднимать ноги, касаясь коленями опоры.
25. Медленный бег. 0,5 – 5 мин.
26. Ходьба обычная; ходьба руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох. 1 – 3 мин.
27. Стоя, держась рукой за опору. Махи расслабленной ногой вперед – назад. То же другой ногой.
28. И.п. – то же. Подняться на носках – вдох; перекатиться на пятки, поднимая носки, - выдох.
29. Руки в стороны – вдох; опустить руку с полунаклоном вперед, расслабляясь, - выдох.
30. Руки на животе. Вдох – живот выпячивается, кисти скользят по животу в стороны; выдох – живот втягивается при помощи рук.

**Гастрит и гастродуоденит**

1. Ходьба с высоким подниманием колена, затем с подтягиванием руками согнутой ноги к груди. 40 – 50 с.
2. И.п. – стоя ноги врозь. Наклониться вперед прогнувшись, руки вверх, вернуться в и.п. 10 – 12 раз.
3. И.п. – то же. Выполняя поочередно: наклон влево, руки вверх, выпрямиться, наклон вправо, руки вверх, вернуться в и.п., затем прогнуться назад, руки вверх. 8 – 10 серий.
4. И.п. - о. с. Приседания, руки через стороны вверх. 16 – 20 раз.
5. И.п. – стоя ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения туловищем (тазом). 6 –8 раз в каждом направлении.
6. И.п. – стоя, вперед – в стороны. Махи ногой вперед – внутрь. Правой ногой коснуться левой кисти. То же другой ногой. 6 –8 раз каждой ногой.
7. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. Повернуться влево, согнуть левую ногу, присесть и наклониться вперед, и. п. То же в другую сторону. 8 – 10 раз в каждую сторону.
8. И.п. - сидя, упор руками сзади. Сделать перекат назад, и.п., наклониться вперед и разогнуться. 10 – 16 раз.
9. И.п. – лежа на спине, ноги поднять. Развести ноги в стороны, затем выполнить скрестное движение. 12 – 16 раз.
10. И.п. – то же. Сделать стойку на лопатках («березку»), держать 3 –5 с, затем носками коснуться пола за головой, выпрямиться, опустить ноги. 12 – 16 раз.
11. И.п. – то же, руки в стороны, ноги согнуты. Наклонить ноги влево, коленом левой коснуться пола, то же в другую сторону. По 6 – 8 раз в каждую сторону.
12. И.п. – сидя, упор руками сзади. Мах ногой вперед – вверх, таз приподнять. Каждой ногой по 8 – 12 раз.

13. И. п. - лежа на спине, упор на локти на полу. Прогнуться в грудном отделе позвоночника (таз не поднимать), вернуться в и.п. 10 – 12 раз.
14. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Опираясь затылком и стопами, поднять таз, вернуться в и.п. 12 – 16 раз.
15. И.п. – то же, ноги врозь, кисти на внутренней стороне коленей. Сводить колени, кистями оказывать сопротивление. 12 – 16 раз.
16. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Выполнить самомассаж вдоль толстого кишечника (справа – снизу вверх, затем поперек и слева – вниз): поглаживание, разминание, поколачивание и опять поглаживание. 2 – 3 мин.
17. И.п. – на четвереньках. Опуская голову, подтягивая брюшную стенку, выгнуть спину, затем поднять голову, прогнуться в грудном отделе позвоночника, расслабить мышцы живота. 12 – 16 раз.
18. И.п. – то же. Мах ногой назад, прогнуться, затем согнуть ногу, сесть на пятки. 6 –8 раз каждой ногой.
19. И.п. – стоя. Подскоки на месте. Чередовать прыжки с опорой на двух ногах и на одной. Свободную ногу бросать вперед или в стороны. 20 – 30 сек. Повторить 3 серии.
20. Ходьба на месте. 15 – 20 с.
21. Расслабить мышцы ног. 10 – 15 с.
22. Сделать неглубокий вдох и, не выдыхая, выпячивать и втягивать брюшную стенку – 3 – 5 серий по 4 – 6 раз.
23. И.п. – о.с. Отвести руки в стороны – назад, прогнуться – глубокий вдох; обхватить себя руками, слегка наклониться вперед – выдох. 5 – 6 раз.

**Сердечно - сосудистые заболевания**

1. И. п. – о. с. Руки вперёд, в стороны – вдох, и. п. – выдох. 4 – 6 раз.
2. И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками во фронтальной плоскости (опуская вниз или поднимая вверх). По 6- 8 раз.
3. И. п. – о. с. Согнуть ногу, руками подтянув её к груди, и. п. Тоже другой ногой. 4 –6 раз каждой ногой.
4. И. п. – упор присев Выпрямить ноги, руки поднять вверх, прямую ногу отвести назад – прогнуться. По 6 – 8 раз каждой ногой.
5. И. п. – стоя, ноги врозь. Круговые движения туловищем. 6 – 8 раз в каждом направлении.
6. И. п. – выпад правой ногой вперёд. Пружинистые приседания, на каждый 4 –й счёт делать поворот кругом. 4 – 6 серий.
7. И. п. – лёжа на спине. Поднять прямые ноги, носками потянуться к голове, опустить. 4 – 6 раз.
8. И. п. – то же, ноги согнуты, стопы на полу. Поднять таз, держать 2 – 3 с, опустить. 6 – 8 раз.
9. И. п. – то же, руки вдоль туловища. Перейти в положение седа, наклониться вперёд, затем вернуться в и. п. 8 – 10 раз.
10. И.п. – стоя на коленях. Поднять руки вверх, голову назад – вдох, согнуть ноги, сесть на пятки, руки вниз и отвести назад, голову опустить – выдох. 6 – 8 раз.
11. И.п. – то же. Сесть на пол сбоку, и. п., сесть с другой стороны. По 4 –6 раз каждую сторону.
12. И. п. – лежа на животе, кисти рук на полу около плеч. Разгибая руки, поднять голову и плечи, согнуть обе ноги, и. п. 6 – 8 раз.
13. И. п. – то же. Поднять голову и плечи, выполнить 3 хлопка в ладоши, вернуться в и. п. 8 – 10 раз.
14. И. п. – то же, одна нога согнута. Смена положения ног. 4 – 6 раз каждой ногой.

15. И.п. – лёжа на левом боку. Махи правой ногой в стороны. То же на правом боку. По 6 – 8 раз каждой ногой.
16. И. п. – стоя, ноги врозь. Круговые движения головой. 6 – 8 раз в каждом направлении.
17. И. п. – о. с. Подскоки на месте, чередуя отталкивания двумя и одной ногой – 15 – 20 с.
18. Ходьба на месте – 15 – 20 с.
19. И. п. – стоя, ноги врозь. Сделать неглубокий вдох, и, не выдыхая 3 – 4 раза выпятить, а затем втянуть брюшную стенку, затем сделать выдох. Повторить 3 – 4 серии.
20. И. п. – то же. Поднять руки вверх – глубокий вдох, опустить, наклон вперёд – выдох. 3 – 4 раза.

**Гипертоническая болезнь**

*Сидя на стуле.*

1. Руки на бёдрах. Сгибая правую ногу, разгибать левую и наоборот, не отрывая ноги от пола.
2. Круговые движения правой рукой вперёд, затем назад. Тоже левой рукой.
3. Руки вперёд, в стороны – вдох, опустит – выдох.
4. руки на сиденье – вдох. На выдохе – выпрямить ногу вверх, касаясь спиной спинки стула. Поочерёдно каждой ногой.
5. Расслаблено поднять руки вверх – вдох, опуская руки, отвести их назад и наклониться вперёд, не опуская головы – выдох.
6. Руки в стороны – вдох. Подтянуть колено к груди с помощью рук – выдох. Поочерёдно.
7. руки на пояс. Отвести правую руку вправо назад с поворотом головы – вдох, руку на пояс – выдох. Поочерёдно.
8. Встать, поднимаясь на носках, руки вперёд – вдох, сесть – выдох.

*Стоя.*

9. Ходьба обычная, ходьба скрестным шагом с махами руками в противоположную сторону. 20 – 30 с.
10. Придерживаясь руками за спинку стула, махи ногой и рукой вперёд – назад. Тоже другой ногой.
11. И. п. – то же. Круговые движения тазом.
12. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Махи руками назад – влево и назад – вправо.
13. Ходьба, махи руками вперёд – назад. На 3 шага – вдох, на 4 – 5 шагов – выдох. 1 – 2 мин.
14. Ходьба, перекатами с пятки на носок. 20 – 30 с.
15. Бег в темпе 140 – 150 шагов в 1 мин., руки полусогнуты и расслаблены. Продолжительность бега составляет до 30 с в первую неделю. При хорошем самочувствии продолжительность бега может увеличиваться на 1- 2 мин. в неделю и постепенно - до 5 – 10 мин. После бега – ходьба 1 – 3 мин.
16. Стоя, ноги врозь. Руки через стороны вверх – вдох, наклон вперёд, опуская руки, - выдох.
17. руки в стороны. Отвести правую ногу в сторону, держать 2с – вдох, опустить - выдох. То же лево ногой.
18. Стоя, руки на поясе. Вдох, присесть, руки вперёд – выдох.
19. Руки в стороны. Широкие круговые движения руками вперёд, затем назад.
20. Руки вперёд. Отводя ногу назад, держать 2 – 3 с – вдох «ласточка», и. п. – выдох.
21. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху. Круговые движения туловищем. Поочерёдно в каждую сторону.
22. Руки в упоре на сиденье стула (для женщин в упоре на спинке стула). Сгибание и разгибание рук.

23. Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с поворотом на 360 градусов.
24. Руки вверх – вдох, опуская руки и полуприседая, расслабляясь – выдох.
25. Отводить руки в стороны и поворачивать ладони вверх и вниз – вдох, опустить руки, расслабляясь, выдох.

**Гипотония**

*Сидя на стуле.*

1. Руки вниз, ноги согнуты. Поднять руки вперёд, развести в стороны – вдох, опустить – выдох.
2. Руки опираются о сиденье стула, ноги согнуты. Поочерёдное разгибание (носок на себя) и сгибание ног в коленных суставах. Выпрямленную ногу держать на весу – 2 –3 с.
3. Руки вниз, ноги согнуть. Поднять руки через стороны вверх, повернуть корпус в сторону – вдох. И. п. – выдох.
4. Руки вниз, ноги согнуть, поставить врозь. Руки вперёд, наклон в сторону – вдох. И. п. – выдох.
5. Руками упереться в сидение, ноги выпрямить – вдох. Поднять прямые ноги, держать на весу 2 – 4 с, опустить – выдох.
6. Руки на коленях, ноги врозь, согнуть. Круговые движения туловищем – 3 – 8 раз в каждую сторону.
7. Руки вниз, ноги согнуть. С усилием развести руки в стороны, сжать пальцы в кулак – вдох. И. п. – выдох.
8. И. п. – то же. Встать, руки вперёд, поднимаясь на носки, держать 2 – 4 с – вдох. И. п. – выдох.

*Стоя.*

9. Ходьба, широко размахивая руками, - 1 – 2 мин.
10. Держась за спинку стула, ноги вместе. Отвести ногу в сторону, держать 2 – 4 с – вдох. И. п. – выдох.
11. И. п. – то же, ноги врозь. Круговые движения тазом. По 6 - 10 раз в каждую сторону.
12. Руки вниз, ноги вместе. Согнуть руки в локтях и выпрямить их вверх, посмотреть на ладони – выдох. Выполнять с мышечным усилием.
13. Руки вниз, ноги вместе. Наклонить туловище вперёд и поднять прямую ногу назад, разведя руки в стороны («ласточка»), держать 4 – 8 с, и. п.
14. Руки вверх, ноги врозь – вдох. Наклон, коснуться руками пола – выдох. И. п. – вдох.
15. Руки вниз, ноги вместе – вдох. Присесть на носках, руки вперёд – выдох. И. п. – вдох.
16. Ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны – вдох, опустить, расслабить их – выдох.
17. Встать на расстоянии 1 м от стула, упереться руками. Сгибание и разгибание рук. Туловище прямое.
18. Ноги вместе, руки на поясе. Поднимание ног. Поочерёдно.
19. Ходьба, широко размахивая руками в течение 1 – 2 мин. Дыхание углублённое. Ходьба по одной линии, приставляя пятку к носку, руки в стороны – 1 мин.
20. Ходьба с поворотами (кругом) через каждые 4 – 6 шагов, чередуя сторону поворота. 1 мин.
21. Ноги врозь, руки вниз. Поднять руки вверх – вдох, опустить, с полунаклоном и приседанием, расслабить – выдох.

**Варикозное расширение вен ног**

*Лежа на спине.*

1. Сгибая руки в локтях, разогнуть их за головой – вдох, опустить их вдоль туловища – выдох.
2. Круговые движения стопами по 5 – 8 раз в каждую сторону.
3. Согнуть ногу в колене и бедре, касаясь кистями голеностопного сустава, разогнуть ногу, скользя руками по ней по направлению к тазобедренному суставу. Поочерёдно каждой ногой.
4. Ноги согнуты. Выпрямить ногу вверх, держать 2 – 4 с и вернуться в и. п. Поочерёдно.
5. Полное дыхание. Ноги согнуты, одна ладонь на груди, другая на животе. Вдохнуть, выпячивая живот, затем, продолжая вдыхать, расширить грудную клетку, выдох – опуская грудную клетку и втягивая живот.
6. Вдох. Выполнить 3 – 5 круговых движений ногами («велосипед»), - выдох.
7. Медленно поднять ногу вверх, отвести в сторону и опустить в и. п.
8. Ноги согнуты. Поднять таз – вдох, опустить – выдох.
9. Руки в стороны – вдох, согнуть ногу, подтягивая её руками к груди, - выдох.
10. Руки к плечам. Руки выпрямить вверх – вдох, опустить - выдох.

*Стоя.*

11. Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием бедра – 1 мин.
12 Ходьба, перекатываясь с пятки на носок и выполняя круговые движения руками вперёд (затем назад) – 30 –40 с.
13. Приседания (выдох – присесть, вдох – встать).
14. Держась за спинку стула рукой, махи ногой вперёд – назад. То же другой ногой.
15. Руки вверх – вдох, наклон вперёд – выдох.
16.Держась за спинку стула двумя руками, подниматься и опускаться на носках.
17.Ходьба обычная, махи руками – 1 – 2 мин.

**Хроническая пневмония**

*Лёжа на спине*.

1. Ладони на животе. Медленно вдохнуть через нос, выпячивая живот. Выдох выполнить через нос, выпячивая живот. Выдох выполнить через рот (губы « трубочкой»), ещё медленнее, подтягивая живот и надавливая на него руками.
2. Потянуться руками за головой – вдох; повернуться на правый бок, подкладывая ладонь правой руки под голову, а ладонью левой руки надавливая на левый бок – продолжительный выдох. Затем вернуться в и. п. То же в другую сторону.

*Лёжа правом (левом) боку.*

3. Поднять левую (правую) руку и потянуться ею за головой – вдох, подтянуть левое (правое) колено по направлению к груди – продолжительный выдох. То же лёжа на другом боку.

*Лёжа на животе, руки согнуты, ладони под плечами*.

4. В и. п. – вдох. Опираясь на ладони, перейти в положении на четвереньки с касанием пяток тазом – продолжительный выдох; и. п.

*Сидя на стуле.*

5. Руки через стороны вверх – вдох; опустить руки на колени, и наклоняясь вперёд, - выдох.
6. В и. п. – вдох; выполнить 3 – 5 круговых движений прямыми руками вперёд – выдох. То же в другую сторону.
7. Руки к плечам. Поднимая левую ногу, потянуться правым локтем к левому колену; и. п. То же правой ногой.
8. Руки на поясе. Выпрямить правую руку вверх, и наклоняясь влево, - вдох; и. п. – выдох. То же вправо.

9. Ноги врозь, руки на коленях. И. п. – вдох; круговое движение туловищем – выдох. Поочерёдно в каждую сторону.
10. Встать, поднимая руки в сторону, - вдох; сесть, опуская руки на рёбра и надавливая, - выдох.
11. Руки на коленях. Согнуть руки в локтях и прогнуться – вдох; разогнуть руки со скольжением по туловищу и бёдрам, расслабиться и втянуть живот – выдох.

*Стоя.*

12. Ходьба обычная, ходьба быстрая 1 – 3 мин. (при отсутствии одышки медленный бег от 0,5 до 2 мин.). Ходьба медленная в сочетании с углубленным дыханием – 1 – 2 мин.
13. Руки вверх, поднимая одновременно ногу вперёд, - вдох; руки опустить и расслабить, наклон вперёд – выдох. Поочерёдно каждую ногу.
14. Руки к плечам, ноги врозь. Выпрямить правую руку вперёд – поворот туловища влево; и. п. Поочерёдно каждой рукой.
15. Руки за голову – вдох; присесть, руки на колени – выдох.
16. Руки на поясе. Мах ногой вперёд – назад. Затем другой. Можно держаться за спинку стула.
17. Ходьба медленная – 1 – 3 мин. Углубленное дыхание, акцентируя внимание на полном выдохе.
18. Согнуть руки в локтях и похлопать пальцами по грудной клетке – вдох; разогнуть руки и расслабиться – выдох.

При наличии большого количества мокроты 2 – 3 раза в течение дня рекомендуется выполнять упражнения № 1 – 5.

**Бронхиальная астма**

1. Сидя на стуле, руки на коленях. Руки за голову, прогнуться – вдох; и. п. – выдох. 4 – 6 раз.
2. Сидя на стуле, руки на поясе. Сделав вдох, подтянуть руками колено к груди – выдох. 3 – 6 раз.
3. Сидя на стуле, ноги врозь, руки внизу. Наклон влево, левой рукой постараться коснуться пола, правую к плечу – выдох, и. п. – вдох. То же в другую сторону. 4 – 6 раз.
4. Сидя на стуле. Руки в стороны – вдох; руки скрестно на рёбра, вставая и наклоняясь вперёд, - выдох. 4 – 8 раз.
5. Сидя на стуле, руки на коленях. Отводя голову назад, прогнуться – вдох; и. п. – удлинённый выдох через рот, произнести звук « ж – ж – ж». 4 –6 раз.
6. Ходьба обычная – 1 – 2 мин. Ходьба с подниманием рук в стороны на вдохе и опусканием на вдохе –1 – 2 мин. Ходьба с замедлением темпа и удлинением выдоха – 30 – 60 с.
7. Стоя, ноги врозь, руки внизу. Прогнуться, соединив за спиной прямые руки, - вдох, наклонить голову вперёд, прямые руки соединить внизу перед собой – удлинённый выдох, произнося звук «у – у – у». 3 – 5 раз.
8. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Отводя левую ногу назад на носок, слегка повернуть туловище вправо, правую руку в сторону (посмотреть на неё) – вдох; вернуться в и. п. – выдох; то же в другую сторону. 3 – 4 раза.
9. Стоя, ноги врозь. Руки вверх – вдох; наклон вперёд – выдох. 5 – 10 раз.
10. И. п. – то же. Наклон вправо, правую руку на пояс, левую вверх – вдох; и. п. – выдох; то же в другую сторону. 3 – 4 раз.
11. И. п. – то же. Руки к плечам, прогнуться – вдох, положить руки на нижние края грудной клетки (сбоку и немного спереди) и сделать выдох, надавливая руками на рёбра. 4 – 5 раз.

12. Стоя, ноги врозь, руки в стороны. Сделав вдох, присесть на носках и наклонить туловище так, чтобы бёдра сдавили грудную клетку (руки при этом можно положить на колени), сделать удлинённый выдох с откашливанием. 5 – 8 раз.
13. Повторить упражнение № 5, произнося звук «тру – у – у». 4 – 6 раз.
14. Сидя на стуле, руки к плечам, локти соединены и прижаты к туловищу, голова наклонена вперёд. Поднимая локти в стороны и отводя их затем вместе с головой назад, прогнуться и развести ноги в стороны – вдох; вернуться в и. п. – выдох. 6 – 8 раз.
15. Сидя на стуле, руки на поясе. Приподнимая плечи и грудную клетку, вдохнуть; выдыхая, произносить звук « с – с – с», усиливая его в середине выдоха. 5 – 8 раз.
16. И. п. – то же. Сделав неглубокий вдох, наклониться вперёд, расслаблено опустить руки, коснувшись пола, - полный удлиненный выдох. 5 – 7 раз.
17. Ходьба в медленном темпе. 2 – 3 мин. В конце – поднимание и расслабленное опускание рук в темпе спокойного дыхания.

**Хронический бронхит**

1. И. п. – о.с. Диафрагмальное дыхание. 8 – 10 раз.
2. И. п. – о. с. Полное дыхание. При вдохе сначала выпячивается живот, затем поднимается и расширяется грудная клетка; при вдохе сначала втягивается брюшная стенка живота, затем опускается грудная клетка. 8 – 10 раз.
3. И. п. – о. с. Дыхание за счёт «вспомогательных» мышц. Поднять максимально плечи и усилием мышц, находящихся в верхней части груди и переднебоковой поверхности шеи, на вдохе поднять грудную клетку (как бы подтягивая её к плечам); на продолжительном спокойном выдохе опустить плечи, расслабиться. 8 – 10 раз.
4. И. п. – лёжа на полу, руки вверху (за головой), под лопатками валик. Партнёр, нажимая на ваши запястья, пружинящими движениями опускает руки к полу, вы оказываете этим движениям энергичное сопротивление. Активные вдохи и выдохи не делать – дыхание осуществляется за счёт пассивного расширения грудной клетки. После 5 – 6 движений – продолжительный выдох, расслабить руки. 4 – 6 серий. Можно выполнять без помощи партнёра, взяв в руки 3 – 5 – килограммовые гантели.
5. И. п. – о. с. Руки за голову, прогнуться – вдох, и. п. – удлинённый выдох с втягиванием живота. 8 – 10 раз.
6. И. п. – сидя на стуле, руки внизу. Руки в стороны – вдох, нажимая ладонями на нижние рёбра и наклоняясь вперёд – удлинённый выдох. 6 – 8 раз.
7. И. п. – сидя на стуле, руки на коленях. Приподнимая голову, тянуться вверх – вдох, вернуться в и. п. – удлинённый выдох через рот, произнося звук «ж – ж – ж». 6 – 8 раз.
8. И. п. – о. с. Руки вверх – вдох; наклоняясь вперёд, руки вниз – полный выдох с откашливанием. 4 – 6 раз.
9. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь. Руки в стороны – вдох; положить левую руку локтем и предплечьем, а сверху правую руку на нижний край грудной клетки ближе к левому боку и, надавливая ими, наклониться к левому бедру, удерживая выдох с откашливанием. 4 – 6 раз.
10. И. п. – стоя, руки внизу. Руки в стороны – вдох; приседая подняться на носки, наклонить туловище так, чтобы бёдра сдавливали грудную клетку, руки на коленях – удлинённый выдох с откашливанием. 4 – 6 раз.

**Опущение почки**

*Лёжа на спине.*

1. Руки вдоль туловища. Вдох, прижать ногу к животу – выдох. Опустить ногу – вдох. Повторить 3 – 4 раза каждой ногой.

2. Руки вдоль туловища. Опираясь на стопы и плечи, поднять таз, и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 – 6 раз.
3. Руки вдоль туловища. Отвести ногу в сторону – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4 – 6 раз каждой ногой.
4. Руки вдоль туловища. Движения одной ногой, как при езде на велосипеде (6 – 8 раз), потом другой. Дыхание произвольное.
5. Руки вверх – вдох. Поднять ногу, коснуться руками голени – выдох. Повторить 6 – 8 раз каждой ногой.

**Колиты**

1. Ходьба по комнате, 30 – 60 с, в чередовании с дыхательными упражнениями.
2. И. п. – лёжа на спине. Сгибание и разгибание туловища. 6 – 8 раз, медленно.
3. И. п. – то же. По очереди сгибание ноги. 5 – 7 раз каждой ногой.
4. И. п. – то же. По очереди подъём ноги вверх. 6 – 8 раз каждой ногой.
5. И. п. – сидя, руки в упоре сзади. Поднимание и опускание прямых ног. 5 – 7 раз.
6. И. п. – на четвереньках. Отведение ноги назад с последующим подтягиванием её к животу. То же с другой ноги. 5 – 8 раз каждой ногой.
7. И. п. – лёжа на спине, ноги согнуты. Повороты ног влево – вправо. 6 – 8 раз в каждую сторону, медленно.
8. И. п. – лёжа на спине, прогнуться, руки сзади. Сесть, вернуться в и. п. 5 – 7 раз.
9. И. п. – то же. «Велосипед».15 – 20 с.
10. И. п. – сидя на стуле, упор руками сзади. Глубокий присед вперёд; и. п. 6 – 8 раз.
11. И. п. – то же. Наклоны вперёд. 5 – 7 раз, медленно.
12. И. п. – то же, руки на поясе. Наклоны вперёд. 4 – 6 раз.
13. И. п. – сидя, руки в стороны. Повороты влево и вправо. 5 – 7 раз в каждую сторону.
14. И. п. – стоя у стула. Шаг левой ногой – вдох; и. п. – выдох. То же с другой ноги. 6 –8 раз с каждой ноги.
15. И. п. – лёжа на спине. Прогнуться – вдох; и. п. – выдох. 5- 7 раз, медленно.
16. И. п. – лёжа, упор руками сзади – прогнуться. Сесть – прогнуться. 6 – 8 раз.
17. И. п. – коленно – локтевое. Поднять таз вверх – вдох; и. п. – выдох. 5 – 8 раз
18. И. п. – стоя, руки на поясе. Наклоны влево – вправо. 6 – 8 в каждую сторону, медленно.
19. И. п. – стоя. Круговые движения туловища.5 – 8 раз в каждую сторону.
20. И. п. – стоя. Приседы.5 – 8 раз.
21. И. п. – сидя на стуле. Наклоны назад – вперёд. 5 – 8 раз, медленно.
22. Ходьба – 3 мин.

**Комплекс вестибулярной гимнастики**

(при болезни Меньера, арахноидитах, гипертонической болезни и других патологиях, связанных с нарушением вестибулярной функции).

*Лёжа.*

1. Руки вверх – вдох, опустить руки – выдох. 3 – 5 раз.
2. То же. Следить глазами за движениями рук. 4 – 6 раз.
3. Скользящие движения ногами («ходьба» лёжа). 30 – 40 с.
4. Движение головой вверх и вниз, сопровождая взглядом. 4 – 6 раз. Дыхание не задерживать.
5. Поочерёдное отведение ног в сторону. По 5 – 6 раз.
6. Правую руку вверх, вниз. То же левой. Следить взглядом за движениями рук. По 5 – 7 раз.
7. Отвести левую руку вверх и согнуть в колене правую ногу. Движение руки сопровождать взглядом. То же – другой рукой и ногой. По 5 – 7 раз.

8. Повороты головы влево и вправо. По 3 – 5 раз в каждую сторону.
9. Руки вперёд. Сгибание и разгибание в локтевых суставах, сжатие и разжатие пальцев. Взглядом следить за движениями пальцев. 5 – 8 раз.
10. Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. 30 с.
11. Повороты головы влево и вправо, подбородком коснуться плеча. 5 – 7 раз.
12. Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. 30 с.

*Сидя.*

13.Наклоны головы вперёд, медленно.3 – 5 раз
14.Руки вперёд. Поочерёдное отведение рук в сторону. Взглядом сопровождать движения рук. По 3 – 5 раз каждой рукой.
15.Медленные повороты головы в стороны, круговые движения. По 5 – 7 раз.

*Сидя на стуле.*

16.Встать со стула, повернуться на 360◦ и сесть. Повороты выполнять влево, затем вправо. По 3 – 5 раз в каждую сторону.

*Стоя у стула.*

17.Отвести руку вправо, сопровождая её взглядом. То же в другую сторону. По 5 – 7 раз в каждую сторону.
18. Руки вверх, опустить вниз и взяться за сидение стула. 5 – 7 раз.
19. Ходьба по прямой, руки вперёд (смотреть на кисти рук), ходьба через препятствия и зигзагообразно – 1 мин.

В последующем занятия усложняются. Включаются упражнения с мячом, гимнастической палкой, у гимнастической стенки, (с включением упражнений с поворотом головы, с наклонами туловища). Усложняются упражнения в ходьбе: ходьба руки вперёд, в стороны, на поясе; с подниманием колен (смотреть на колено, затем вперёд и т. д.); с закрытыми глазами (по прямой, зигзагообразно). Рекомендуется игра в настольный теннис, лыжные и пешие прогулки.

**Гинекологические заболевания.**

1. И. п. – на четвереньках. Поочерёдное отведение ног назад. ТС*. 5 – 8 раз
2. И. п. – сидя, ноги врозь. Наклоны к правой и левой ноге. ТС. 5 – 7 раз.
3. И. п. – сидя. Прогнуться, сесть. ТС. 4 – 6 раз.
4. И. п. – лёжа на спине, ноги согнуты. Разведение и сведение ног. ТС. 6 – 8 раз.
5. И. п. - лёжа на животе. Поочерёдное отведение ног вверх. ТС. 5 – 7 раз.
6. И. п. - лёжа на спине. Сесть – лечь. ТС. 5 – 8 раз.
7. И. п. – сидя, руки перед грудью. Повороты туловища влево – вправо. ТС. По 5 – 8 раз.
8. И. п. – сидя. Наклоны к левой и правой ноге. ТС. По 5 – 7 раз.
9. И. п. – лёжа. Поднимание ног. ТС. 8 – 10 раз.
10. И. п. – то же. Разведение в стороны стоп и кистей рук. ТС. 6 – 8 раз.
11. И. п. – лёжа, руки за голову. Круги ногами. ТМ**. 4 – 6 раз.
12. И. п. – лёжа. Сесть, обхватив руками колени; в и. п. ТС. 6 – 8 раз.
13. И. п. – стоя. Наклоны влево – вправо. ТС. 8 – 10 раз.
14. И. п. – стоя, руки сзади. Прогнуться – вдох; наклониться вперёд, руки расслабить – выдох. ТС 6 – 8 раз.
15. И. п. – стоя руки вверх. Присесть, руки вперёд. ТС. 6 – 8 раз.
16. И. п. – стоя, руки «в замок». Круговые движения туловищем. ТС. 5 – 8 раз.
17. И. п. – стоя у стула. Отведение правой ноги в сторону. То же – с левой ноги. ТМ. 6 – 8 раз.

18. И. п. – лёжа. «Велосипед». 10 – 15 с.
19. И. п. – сидя на пятках. Принять колено – локтевое положение; и. п. ТС 6 – 8 раз.
20. И. п. – упор на локтях, ноги прямые. Встать на колени; и. п. ТС. 5 – 8 раз.
21. И. п. – то же. Лечь на живот; вернуться в и. п. ТМ. 6 – 8 раз.
22. И.п. – сидя, руки на коленях. Отведение колен в стороны; вернуться в и. п. ТС 8 – 10 раз.

* ТС – темп средний.
**ТМ – темп медленный.

**Лечебная гимнастика при беременности**

*Первый период беременности (до 16 недель).*

1. И. п. – стоя. Повороты туловища влево – вправо. ТС*. ПО 6 – 8 раз.
2. И. п. – то же. Поочерёдное отведение ноги назад, руки вверх – вдох, наклон вперёд – выдох. ТМ**. По 4 – 6 раз.
3. И. п. – то же. Руки вверх – вдох; руки вниз – выдох. ТМ. По 3- 6 раз.
4. И. п. – то же. Прогнуться, руки отвести назад – вдох; руки вперёд, выпрямиться – выдох. ТС. 4 – 6 раз.
5. И. п. – то же. Наклоны туловища влево – вправо. ТМ. 6 – 8 раз.
6. И. п. – стоя, руки за голову. Наклон вперёд, руки выпрямить; вернуться в и. п. ТС. 4 – 6 раз.
7. Приседания. ТС. 5 – 7 раз.
8. И. п. – стоя руки на поясе. Шаг в сторону – вперёд. Поочерёдно правой и левой ногой. ТС. 5 – 7 раз.
9. И. п. – стоя, руки вверху «в замок». Наклоны влево – вправо. ТМ. По 6 – 8 раз.
10. И. п. – стоя у стула. По очереди отведение ноги и руки в сторону. ТС. 4 – 6 раз.
11. И. п. – то же. Поочерёдное отведение ног назад. ТС. 6 – 8 раз.
12. И. п. – то же. Поочерёдное сгибание ног. ТС. 6 – 8 раз.
13. И. п. – то же. Наклоны влево – вправо. ТМ. 4 – 8 раз.
14. И. п. – то же. Поочередное отведение согнутой ноги в сторону. ТМ. 6 – 8 раз.
15. И. п. – сидя. Наклоны вперёд. ТМ. 3 – 5 раз.
16. И. п. – лёжа. Поочередное отведение прямой ноги. ТМ. 4 -6 раз.
17. И. п. – сидя. Повороты в стороны. ТС. 5 – 7 раз.
18. Ходьба на месте. ТМ. 20 – 30 с.

*Второй период беременности (17 – 31 недель).*

1. Ходьба на месте. ТС. 30 -60 с.
2. И. п. – стоя. Повороты туловища в стороны. ТМ. 5 – 6 раз.
3. И. п. – то же. Наклоны в стороны. ТМ. По 4 – 6 раз.
4. И. п. – то же. Наклоны к правой и левой ноге. ТМ. По 3 – 5 раз.
5. И. п. – стоя, руки к плечам. Круговые движения согнутыми руками. ТС. 4 – 8 раз.
6. И. п. – стоя. Наклоны влево – вправо. ТМ. По 4 – 6 раз.
7. И. п. – то же. Шаг влево (вправо), попеременно. ТС. 4 – 6 раз.
8. И. п. – стоя, руки на поясе. Приседания – выдох. ТМ. 4- 8 раз.
9. И. п. – стоя. Руки вверх (на 2 счёта) и вниз. ТМ. 3 – 6 раз.
10. И. п. – лёжа на боку. Поочерёдное отведение ног вверх – вдох; вернуться в и. п. – выдох. ТМ. 4 – 6 раз.
11. И. п. – лёжа. «Велосипед». ТМ. 5 – 6 раз.
12. И. п. – лёжа, ноги согнуть. Повороты ног влево – вправо. ТС. 6 – 8 раз.
13. И. п. – стоя на четвереньках. По очереди отвести ногу и руку вверх. ТС. По 4 – 6 раз.
14. И. п. – лёжа, ноги согнуть. Поднять таз вверх. ТМ. 3 – 5 раз.
15. И. п. – лёжа. Поднять по очереди правую и левую ногу. ТС. По 5 – 6 раз.
16. И. п. – сидя. Наклоны туловища вперёд. ТМ. 4 – 6 раз.

17. И. п. – сидя. Поднять ноги, руки в стороны. ТМ. 5 – 7 раз.

*Третий период беременности (32 – 40 недель).*

1. Ходьба на месте. ТС. 30 – 40 с.
2. И. п. – стоя. Наклоны к правой и левой ноге. ТМ. 4 – 7 раз.
3. И. п. – то же. Шаг вперёд – в сторону. По очереди. ТС. 5 – 6 раз.
4. И. п. – то же. Поочередное отведение Нои вперед, руки в сторону. ТС. 4 – 6 раз.
5. И. п. – лёжа. «Велосипед». ТС. 10 – 15 с.
6. И. п. – лёжа. Ноги согнуть. Поднять таз вверх. ТМ. 4 – 6 раз.
7. И. п. – лёжа на боку. Поочерёдное отведение ног в сторону. ТС. По 6 – 8 раз.
8. И. п. – сидя. Согнуть ноги, выпрямить. ТС. 6 – 8 раз.
9. И. п. – сидя. Согнуть ноги, выпрямить. ТС. 6 – 8 раз.
10. И. п. – лёжа. Встать, сесть. ТМ. 15 – 30 с.
11. Ходьба в полуприседе. ТМ. 15 – 30 с.
12. И. п. – лёжа. Поочерёдное поднимание прямых ног. ТМ. 4 – 6 раз.
13. Ходьба на месте. ТМ. 20 – 30 с.

*ТС – темп средний.
**ТМ – темп медленный.

**Практическая работа:**
**Техника бега на короткие дистанции.**
Цель:

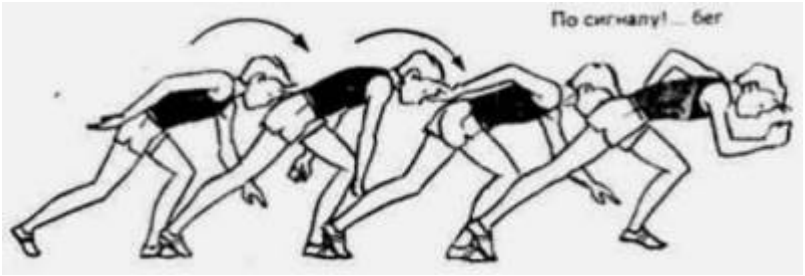
1.Закрепить навыки техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.2. Развивать быстроту, координацию, память, мышление.

Порядок выполнения:

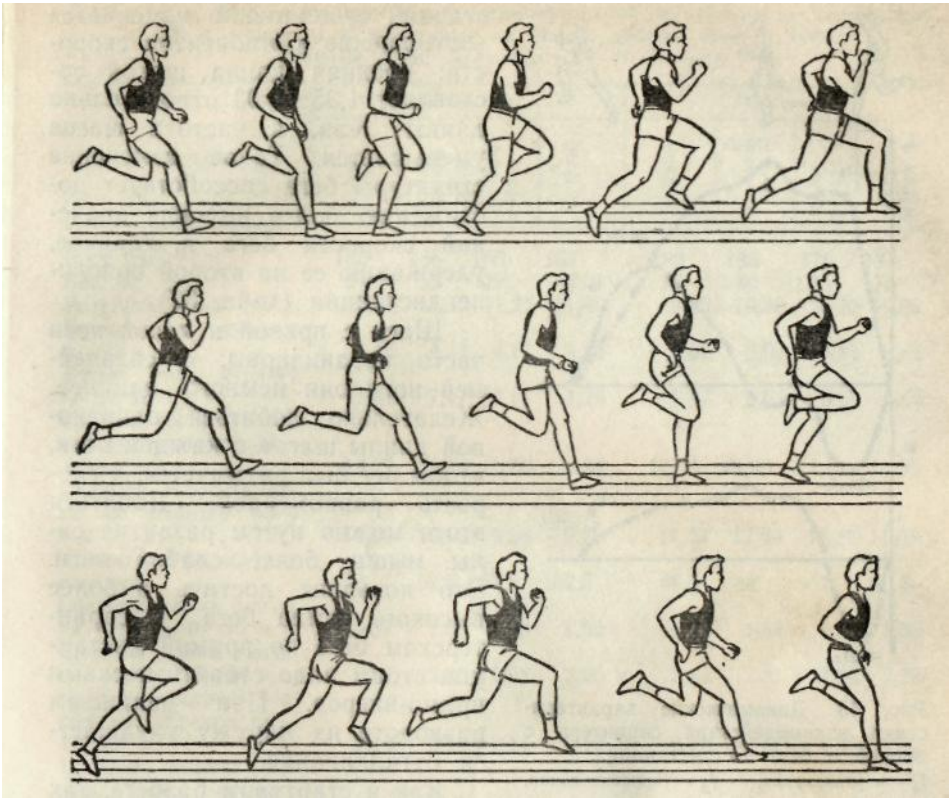
Сильнейшую ногу ставят вплотную к стартовой линии; немного повернуть носок внутрь (упираясь в грунт); другая нога на1,5-2 сзади; тяжесть тела распределена на обе ноги; туловище выпрямлено, руки свободно опустить вдоль тела; голову держать прямо. Выполнение команды « Внимание!» Наклонить туловище вперёд под углом 45*; плечи не должны выходить вперёд за опорную ногу, что может привести к потере равновесия; бегун резко бросается вперёд; голову нужно держать без напряжения, взгляд направлен на конец дорожки; через 5-6 шагов принимается вертикальное положение тела. Бег по дистанции важно: правильная постановка стопы; передняя часть – носок. Техника бега на короткой дистанции. Бег должен быть свободным и ритмичным. При отталкивании нога, находящаяся ссади полностью выпрямляется. На протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку. Не следует выбрасывать стопу далеко вперёд. Скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции.



Высокий старт;




стартовый разгон



бег по дистанции.

**Практическая работа**
**Техника бега на средние дистанции.**

Цель:

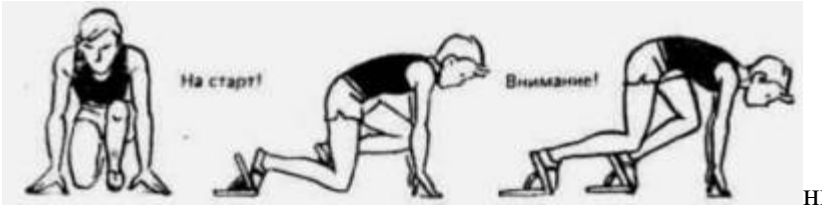
1.Закрепить навыки техники бега на средние дистанции: низкий старт, стартовый разбег, финиширование. 2. Развивать быстроту, координацию, память, мышление.

Порядок выполнения:

Начало бега выполняется так же, как и в спринте, только с меньшей интенсивностью усилий. Быстрее происходит выпрямление туловища, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции.

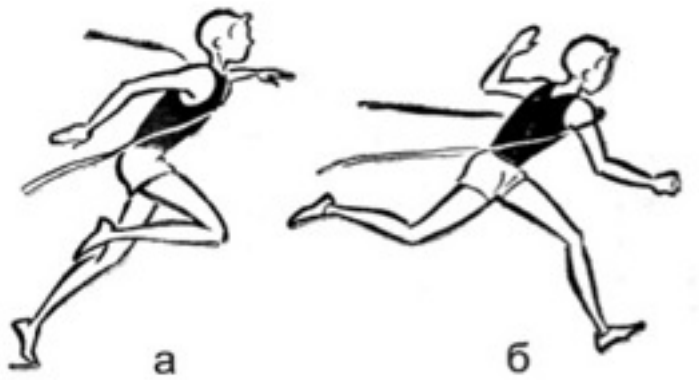
Во время бега туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо, движения плечевого пояса и рук выполняются легко и не напряженно, пальцы свободно сложены. Длина шага и скорость бега по мере увеличения дистанции уменьшаются. У бегунов на средние дистанции длина шагов превышает длину тела на 15- 20 см. Постановка ноги на дорожку при беге на средние дистанции осуществляется эластично с передней части стопы с последующим опусканием на всю стопу.

Существенное значение в беге на средние дистанции имеет ритм дыхания. При небольшой скорости бега одно дыхательное движение (вдох и выдох) выполняется на 6 шагов. С ростом скорости увеличивается частота дыхания; одно дыхательное движение выполняется на 4, а иногда и на 2 шага.



низкий старт


стартовый разбег



финиширование

**Практическая работа:**

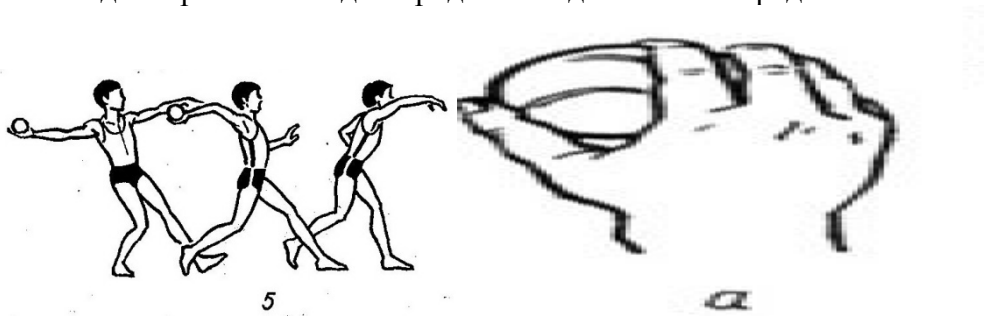
**Техника метания малого мяча на дальность**.

Цель:

1.Закрепить навыки техники метания малого мяча с места и разбега. 2. Развивать быстроту, силу, ловкость, внимание. Укреплять сердечно-сосудистую систему.

Порядок выполнения:

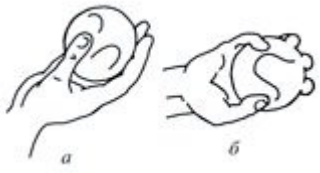
Способ метания «из-за спины через плечо». Исходное положение : правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо,, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. .Затем пронося правую руку сверху над плечом, перейти в положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище. И ноги выпрямляются. После броска левая нога сгибается в колене, туловище наклоняется вперед, левая рука отводится назад. А правая свободно продолжает двигаться вперед-вниз.



5 а

Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метающей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку. Перед началом разбега метатель держит снаряд над плечом в согнутой руке.

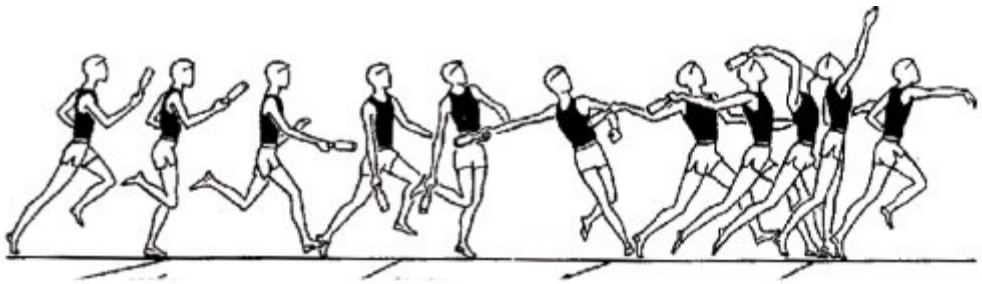
Разбег. Первая (предварительная) фаза разбега начинается из исходного положения до контрольной отметки, которая подбирается индивидуально. Задача этой части разбега — сообщить системе «метатель—снаряд» первоначальную скорость, в результате чего она приобретает определенное количество движения, и точно попасть ногой на контрольную отметку. Разбег выполняется обычным беговым шагом с оптимальной скоростью, его длина преодолевается за 6 —12 беговых шагов.



а б

Способ держания малого мяча

Вторая (заключительная) фаза разбега, которая также подбирается индивидуально и зависит от скорости продвижения, длины шагов и способа остановки после броска, начинается от контрольной отметки и заканчивается местом, где выполняется финальное усилие. Задача этой фазы состоит в отведении снаряда для выполнения его «обгона» и в поддержании оптимальной скорости перед финальным движением. Шаги данной части разбега называются бросковыми. Их количество зависит от способа отведения снаряда и колеблется в диапазоне 4ч— 6 шагов. При этом, используя четное количество шагов, метатель должен попасть на контрольную отметку левой ногой, нечетное количество — правой (анализ техники будет проводиться для тех, кто метает мяч правой рукой).



*разбег* *замах* *скрестный шаг* *бросок*

**Практическая работа:**

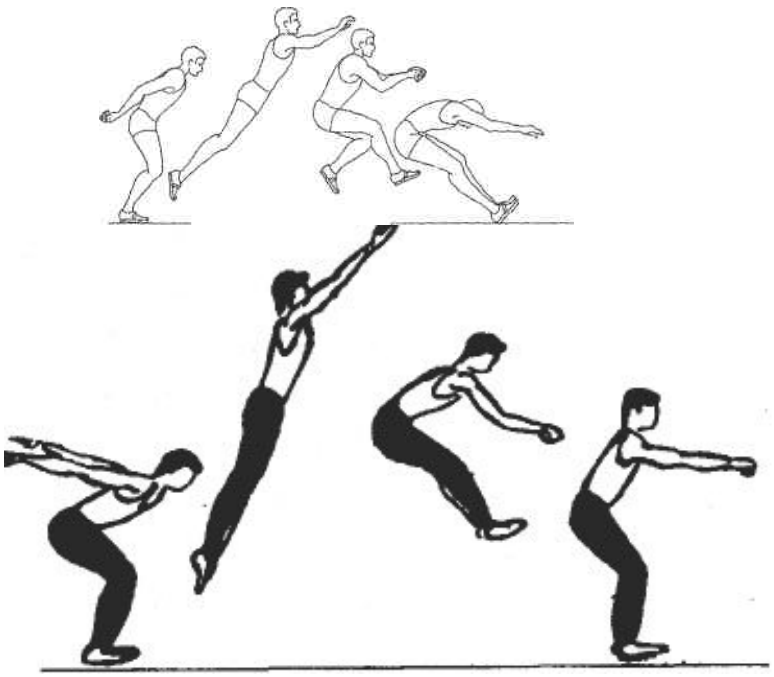
**Прыжки в длину с места.**

Цель:

1.Закрепить навыки техники выполнения прыжка в длину с места.2. Формировать устойчивый интерес к профилактике плоскостопия, нарушений осанки;3. Закреплять понятия двигательных действий.4. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

Порядок выполнения:

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе студент принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения студент встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности. Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед. Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний



МНОГОСКОКИ
на двух ногах

**Практическая работа:**

**Комплекс упражнений для развития выносливости.**

Цель:

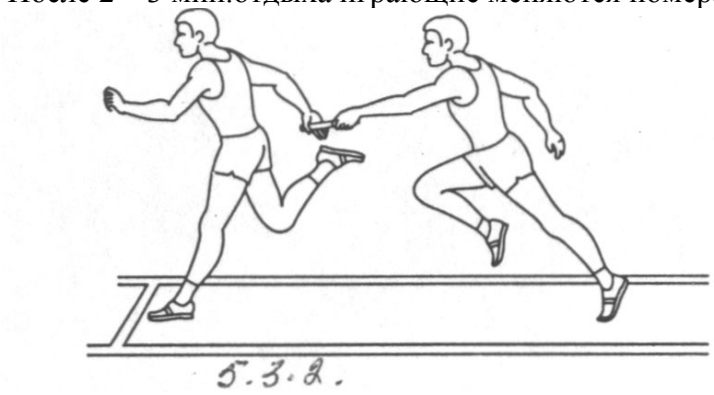
1.Совершенствовать способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвует большинство мышц двигательного аппарата.

Порядок выполнения:

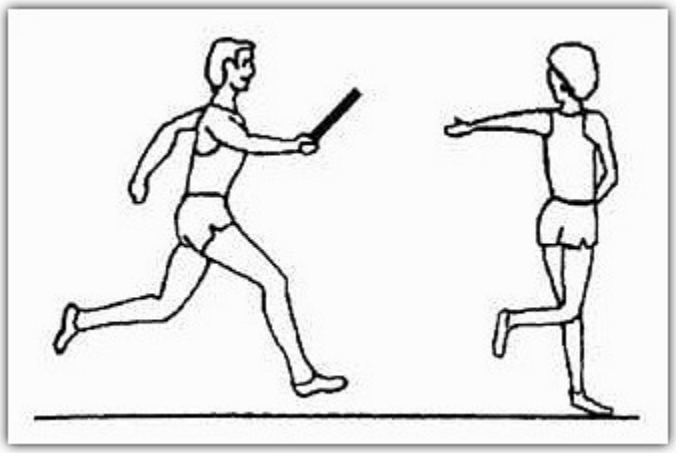
1.Переменный бег на дистанции 150 м с возможно высокой скоростью. Повторяется многократно через 100—300 м медленного бега. Юноши X класса: 100 м в медленном темпе, 150 м с максимальной скоростью, 300 м в медленном темпе. 3 серии. Отдых между сериями 3—4 мин. Юноши XI класса: то же, но 4 серии. Отдых между сериями 5—6 мин.

2. Бег в равномерном темпе по площадке за лидером с обгоном последним бегущим всей колонны — «вертушка». (Дается в основной части урока). студент начинают бежать по кругу в равномерном темпе, который задает лидер. По сигналу учителя последний в колонне делает ускорение по внешней стороне от бегущей колонны, обгоняет ее и становится лидером. Как только он это осуществит, ускорение и обгон колонны предпринимает очередной замыкающий. Такая смена лидеров идет до тех пока все участники не побывают в данной роли.

3. Эстафетный бег по кругу про беганием разного количества кругов . Упражнение дается в конце основной части урока. По сигналу первые номера обеих команд одновременно начинают бег по кругу, обегают 4 стойки и передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера обегают 4 стойки и передают эстафету третьим номерам своих команд и т. д. Команду-победительницу определяют по последнему участнику на финише.
Варианты: каждый участник бежит 2 круга подряд, затем — 3 круга и наконец — 4 круга подряд. Если в одной команде 5 человек разной подготовленности, можно применить следующую схему: 1-й юноша бежит 5 кругов подряд, 2-й — 4, 3-й — 3, 4-й — 2 и 5-й — 1 круг. После 2—3 мин.отдыха играющие меняются номерами и эстафета повторяется.





**Практическая работа:**
**Комплекс упражнений для развития ловкости.**

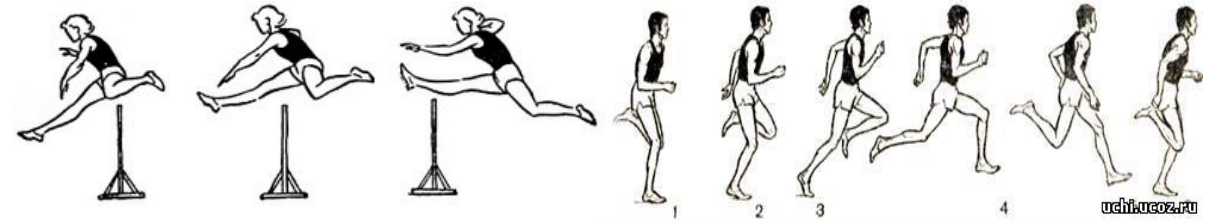
Цель:

1.Совершенствовать ловкость, успешность освоения новых поз и движений, а также эффективность их перестройки или рационализации в соответствии с конкретными условиями двигательной деятельности.

Порядок выполнения:

*1. Бег через барьеры различной высоты.* 1.Стоя на одной ноге у опоры, делаются махи другой ногой вперед—назад.2.Стоя лицом к опоре, делаются махи прямой ногой в правую
и левую стороны.3. Ходьба с наклонами вперед и доставанием пола руками.4. Ходьба с выпадами вперед и пружинистым покачиванием туловища, а затем с наклоном вперед и доставанием локтями пола.5 Сесть в положение «барьерного шага» (маховая нога вытянута вперед, толчковая, согнутая в стопе, отведена в сторону под прямым углом).

*2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.3. Пролезть между рейками лестницы.* Перелезание используется при переходе с одного пособия на другое, например перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки, с наклонной доски или лестницы на вертикальную стенку*4. Подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.*



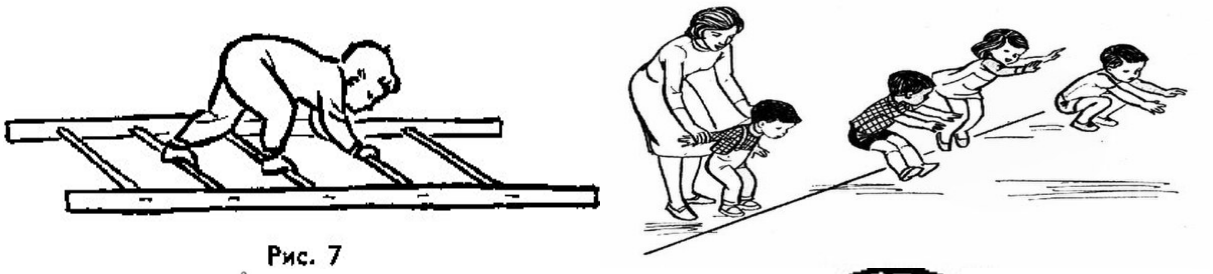



Рис. 7

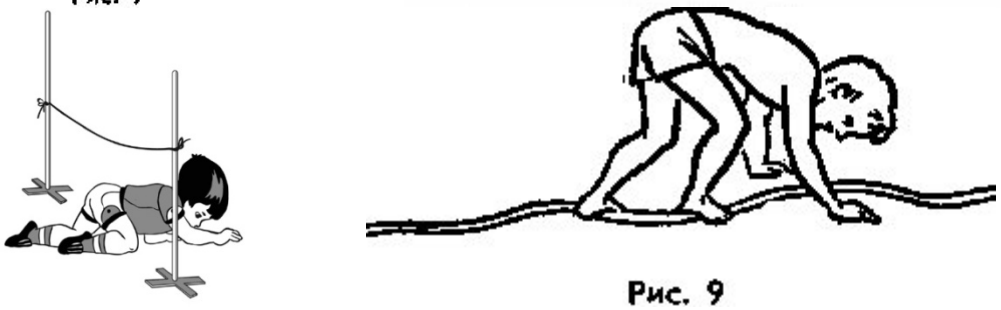


Рис. 9

**Практическая работа:**

**Комплекс упражнений для развития  быстроты.**

Цель:

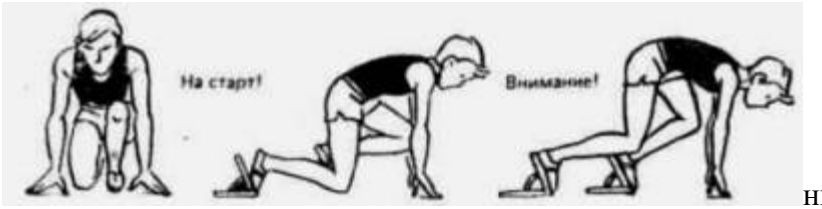
1.Совершенствовать ловкость, успешность освоения новых поз и движений, а также эффективность их перестройки или рационализации в соответствии с конкретными условиями двигательной деятельности.

Порядок выполнения:

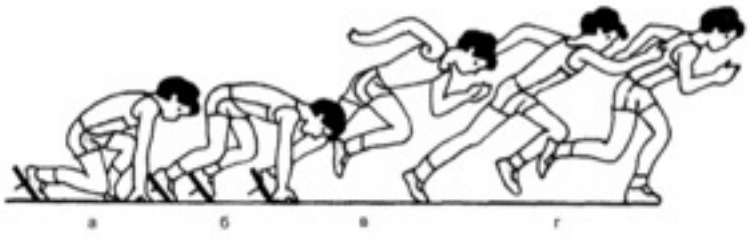
Начало бега выполняется так же, как и в спринте, только с меньшей интенсивностью усилий. Быстрее происходит выпрямление туловища, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции.

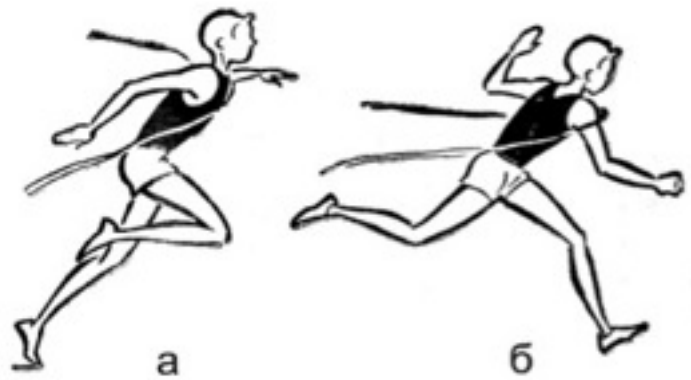
Во время бега туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо, движения плечевого пояса и рук выполняются легко и не напряженно, пальцы свободно сложены. Длина шага и скорость бега по мере увеличения дистанции уменьшаются. У бегунов на средние дистанции длина шагов превышает длину тела на 15- 20 см. Постановка ноги на дорожку при беге на средние дистанции осуществляется эластично с передней части стопы с последующим опусканием на всю стопу.

Существенное значение в беге на средние  дистанции имеет ритм дыхания. При небольшой скорости бега одно дыхательное движение (вдох и выдох) выполняется на 6 шагов. С ростом скорости увеличивается частота дыхания; одно дыхательное движение выполняется на 4, а иногда и на 2 шага.



низкий старт


стартовый разбег



финиширование

**Практическая работа:**

**Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения.**

Цель:

1.Совершенствовать повышения скорости занимающихся

2.Развивать быстроту двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений, мышечные напряжения.

3**.** Воспитывать быстроту одиночного движения и частоты движений.

Порядок выполнения:

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] х 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.

2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз х 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.

3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.

4. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз х 1-2 серии.

5. Быстрый бег в парке с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.

6. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.

**Практическая работа:**
**Комплекс упражнений для развития выносливости : бег 3х300**

Цель:

1.Закрепить навыки техники бега на выносливость. 2. Развить быстроту, координацию, память, мышление.

Порядок выполнения, подготовки к бегу на длинные дистанции:

В беге на выносливость, великую роль играет разминка. В ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая ее эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм



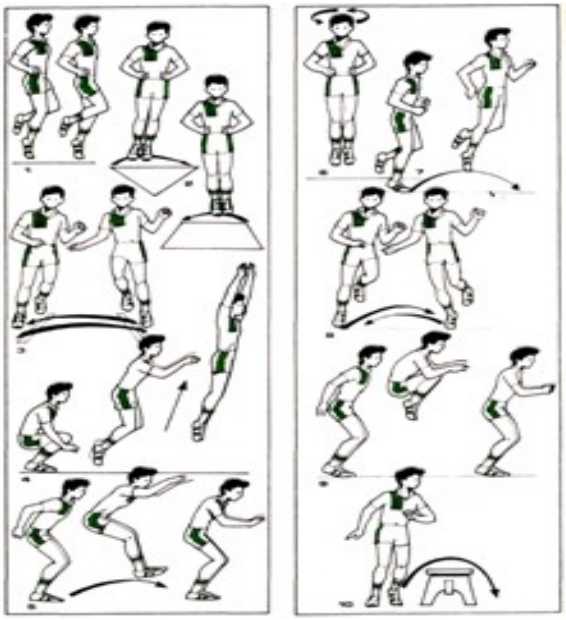
Упражнения в беге.

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

**Практическая работа:**
**Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 3х400**

Цель:

1.Закрепить навыки техники бега на выносливость. 2. Развить быстроту, координацию, память, мышление.



Порядок выполнения, подготовки к бегу на длинные дистанции:

Прыжковые упражнения.

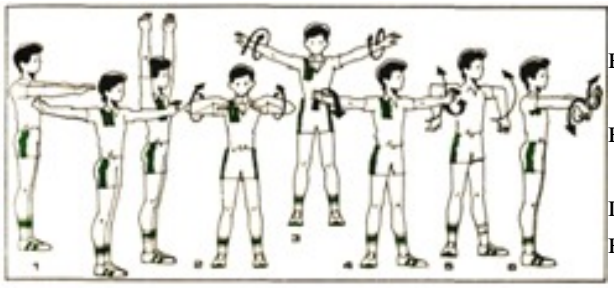
1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полу приседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полу приседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

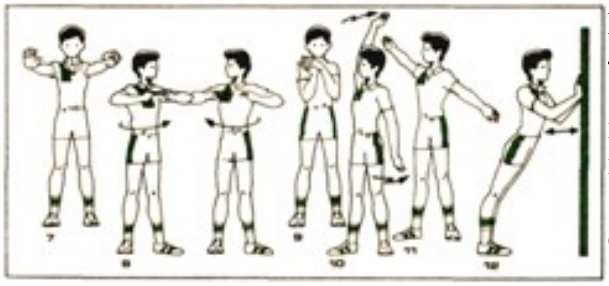
**Практическая работа:**
**Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 2х500м(д); 2х800м(ю)**

Цель:

1.Закрепить навыки техники бега на выносливость. 2. Развить быстроту, координацию, память, мышление.

Порядок выполнения, подготовки к бегу на длинные дистанции:





Упражнения для мышц рук.

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.

2. Руки к плечам — круговые вращения руками.

3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.

4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.

5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.

6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.

10. Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.

11. Правая рука вверху, левая внизу — рывками рук назад ив стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.

12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

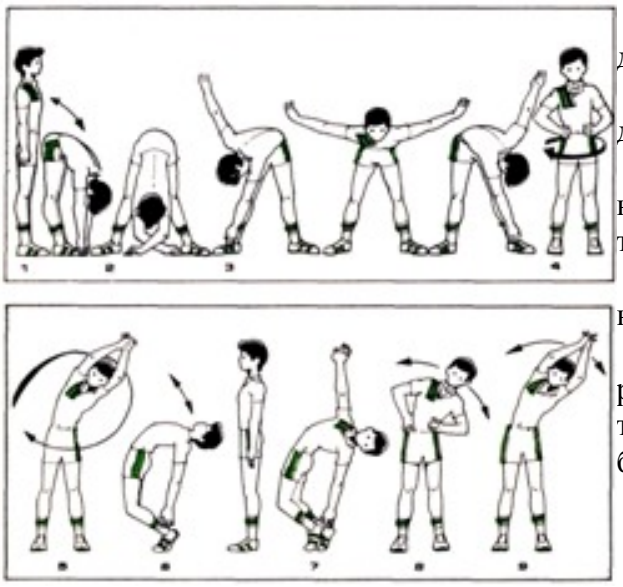
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

**Практическая работа:**
**Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1000м(д); 1500(ю)**

Цель:

1.Закрепить навыки техники бега на выносливость. 2. Развить быстроту, координацию, память, мышление.

Порядок выполнения, подготовки к бегу на длинные дистанции:



Упражнения для мышц туловища.

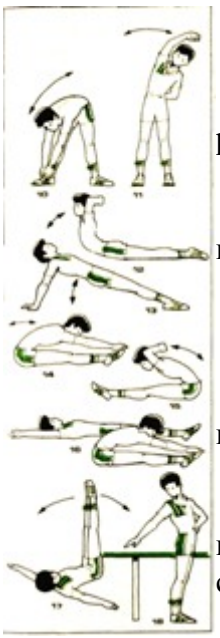
1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.

5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.



6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.

8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.

9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.

10.То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.

11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.

12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.

13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.

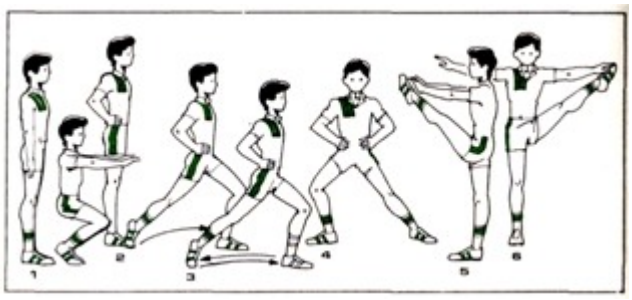
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

15.То же, но руки за головой.

16. То же, но руки вверху.

17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.



**Практическая работа:**
**Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1500(д); 2000(ю)**

Цель:

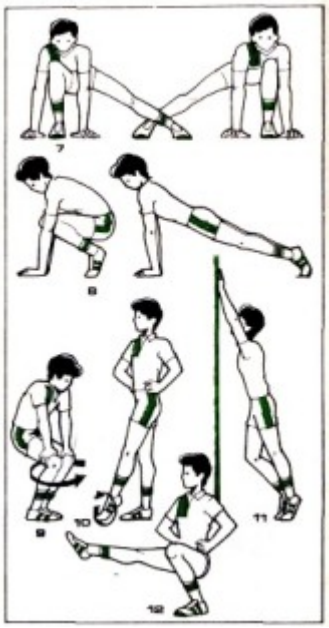
1.Закрепить навыки техники бега на выносливость. 2. Развить быстроту, координацию, память, мышление.

Порядок выполнения, подготовки к бегу на длинные дистанции:

Упражнения для мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.



3. То же, но смена ног прыжком.

4. То же, но выпад ногой в сторону.

5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.

6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.

7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.

9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.

10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.

11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.

12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

**Практическая работа:**

**Совершенствование строевых упражнений**

Цель:

Закрепить навыки выполнения строевых упражнений на месте и в движении.

Порядок выполнения:

Выполнение команд: «Становись!» «Равняйсь!», «Смирно!» «Вольно!» «Разойдись» «Вольно правой!» «Вольно левой!» «Налево равняйсь!» «Отставить!», поворотов на месте: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!» «Полповорота напра-ВО!» «Полповорота Нале-ВО!», расчетов в строю: «По порядку, расчитайсь!» «На 1-2, расчитайсь!» «По три, расчитайсь!» «По четыре (и т.д.), расчитайсь!» «На 9, 6, 3, на месте, расчитайсь!» «На 4, 2, на месте, расчитайсь!»

Построения и перестроения.

Способы перестроений из одной шеренги:

1. Из одной шеренги в две.
2. Из одной шеренги в три.
3. Уступами по распоряжению.
4. Уступами по расчету.
5. Захождением отделениями.

Способы перестроений из колонны по одному:

1. Из колонны по одному в колонны по два.
2. Из колонны по одному в колонны по три.
3. Уступами по распоряжению.
4. Поворотом в движении (одновременными поворотами).
5. Дроблением и сведением, разведением и слиянием.

3. Размыкания и смыкания.

Виды размыкания:

1. По распоряжению
2. Приставными шагами
3. По строевому уставу
4. Дугами вперёд

4. Движения и передвижения.

Упражнения, связанные с передвижениями различного характера, сюда же относятся разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, в полу приседе, в приседе и т.д., разновидности бега: сгибая ноги вперед, сгибая ноги назад, поднимая прямые ноги вперед, назад, в стороны, шагами галопа правым (левым) боком вперед, подскоки на двух, на левой, на правой и т.д.

Способами их выполнения на месте: «На месте шагом, марш!» Остановками: «Направляющий на месте!» «Группа - Стой!».

В движении: «В обход налево (направо) шагом (бегом) марш!» «Прямо!» «По диагогали, марш!» «Противоходом, налево (направо) марш!» «Змейкой, марш!» «По кругу, марш!» «По спирали, марш!» «Открытой (закрытой) пятлей к центру, марш!» «Проходами слева (справа, марш)!» «Проходами внутрь (снаружи) марш!»

Поворотами в движении: «Нале – ВО!» «Напра – ВО!» «Кругом, МАРШ!»

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: «Шире — шаг!», «Короче — шаг!», «Чаще — шаг!», «Ре-же!», «Полный — шаг!»

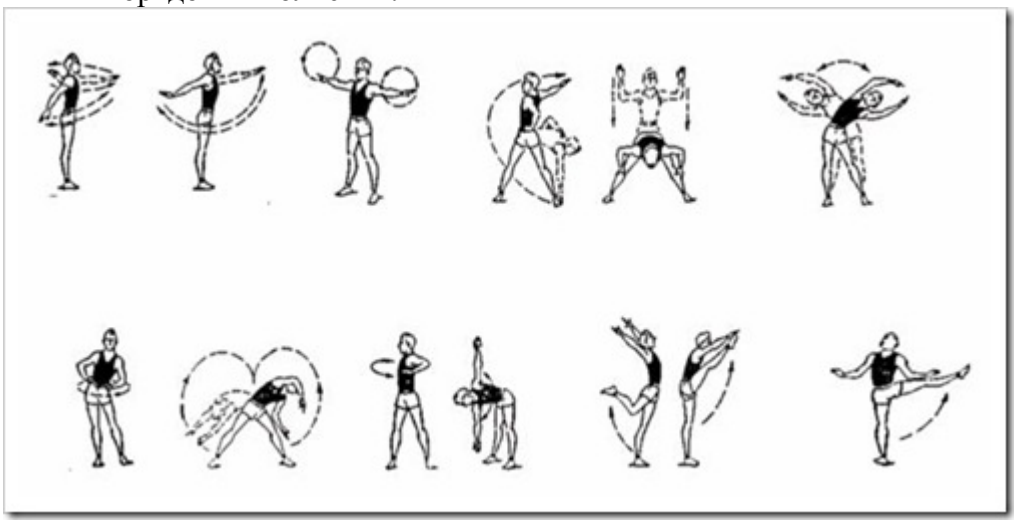
**Практическая работа: Упражнения на гибкость и координацию движений**

**Цель:**

1.Закрепить навыки упражнений на гибкость, координацию движения.

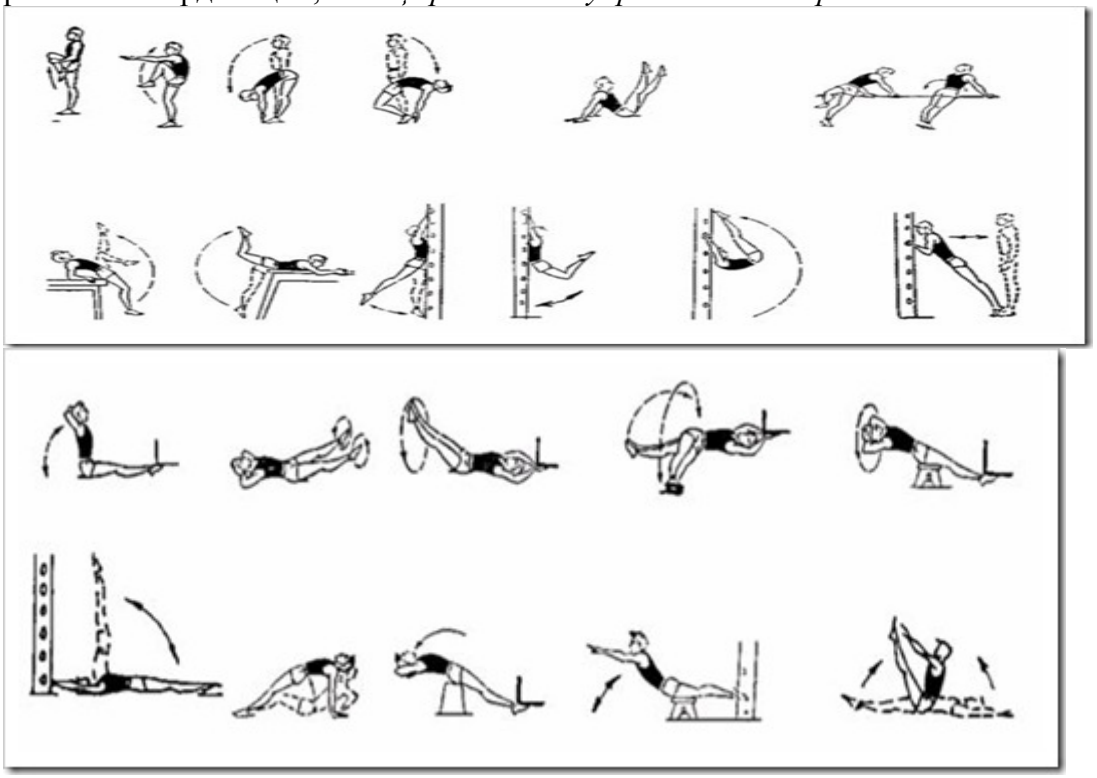
2. Развивать гибкость, выносливость, стойкость, осанку.

Порядок выполнения:



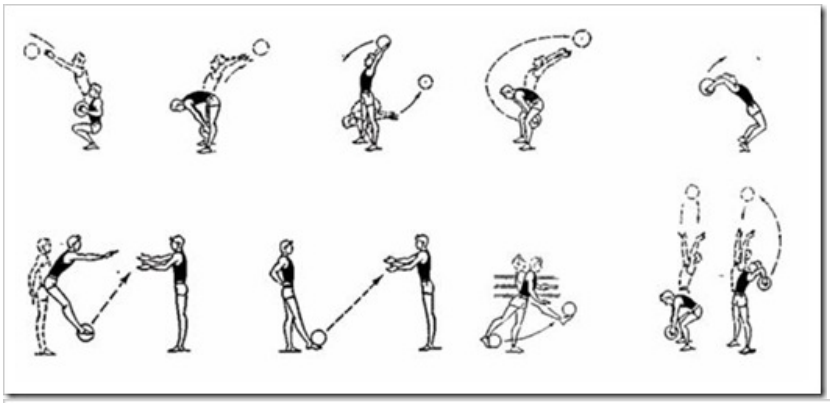
Эти упражнения необходимо выполнять в начале тренировки с целью разогрева мышц и суставов конечностей для осуществления более трудных динамических упражнений. Для увеличения координационного эффекта можно на время выполнения упражнений закрыть глаза.

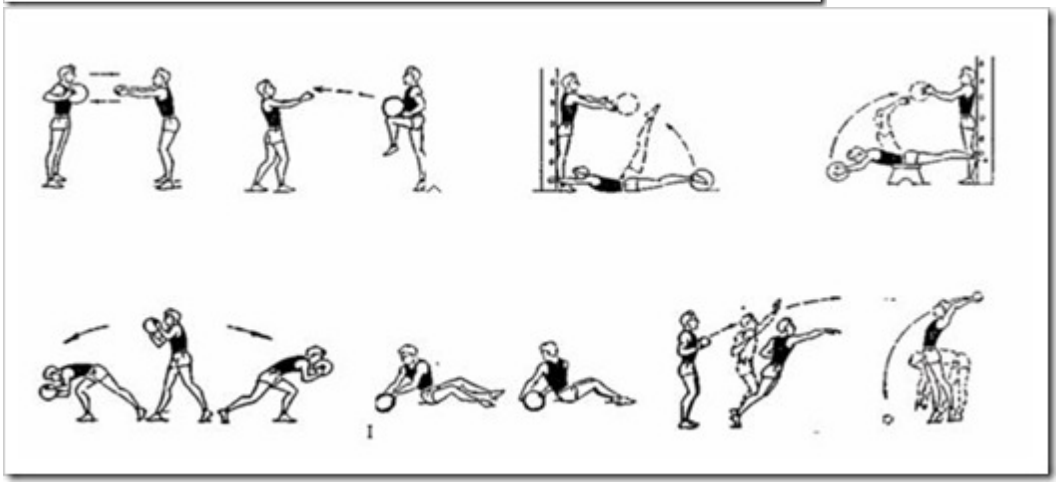
2. Это комплекс следующего уровня сложности, включающий и упражнения для развития координации, и *общефизические упражнения для развития гибкости.*



Каждое упражнение повторяйте в максимальном темпе 10-30 раз, в зависимости от тонуса организма. Попеременные подъемы коленей, наклоны вперед и назад, и другие упражнения можно попробовать выполнять с закрытыми глазами.

3. Упражнения с гимнастическими мячами различных размеров и веса. Вес мяча подбирается индивидуально, чтобы тренирующийся не затрачивал чрезмерных усилий при выполнении упражнения. **Упражнения на координацию** выполняются как в плавном темпе, с акцентом на растяжку, так и в динамичном – различные броски и пасы партнеру.





**Практическая работа: Упражнения для мышц брюшного пресса**

Цель:

1.Закрепить навыки выполнения сгибания и разгибания туловища. 2. Развивать гибкость мышцы, мышление, выносливость.

Порядок выполнения:

Упражнения для мышц брюшного пресса:

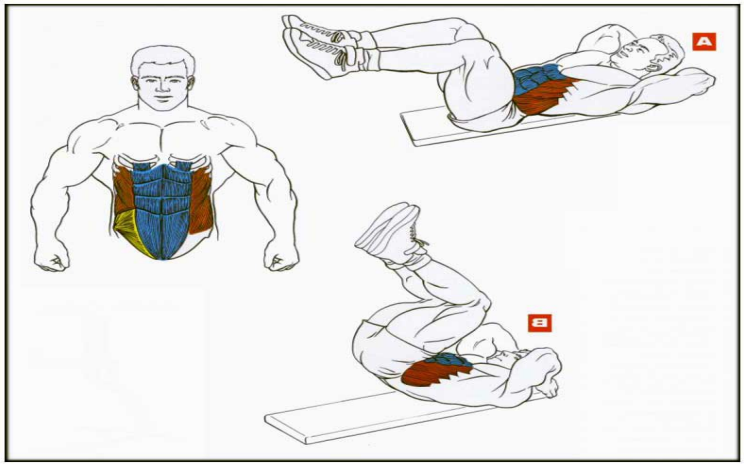
**1.Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом ноги согнуты в коленях, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения. Выполнять такое упражнения для красивого пресса нужно по 50 раз в три подхода.



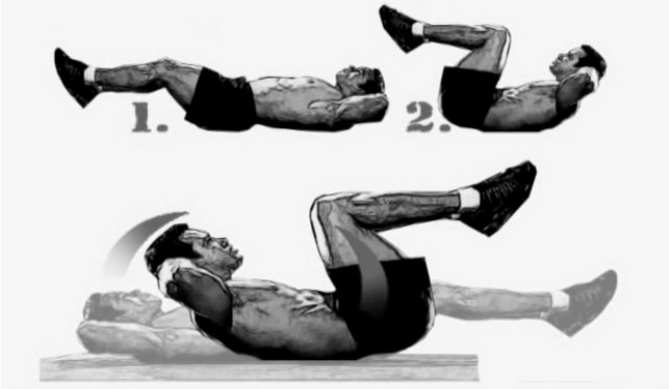

**Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым – левого колена. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 30 раз в три подхода.



**Обратное скручивание.** Это лучшее упражнение для нижнего пресса. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрягите мышцы пресса и поднимите ноги, потом приподнимите таз как можно выше. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвращаемся в исходное положение. Делаем такое упражнение для нижних мышц пресса по 12 повторов в 3 подхода.



**Двойное скручивание.** Это эффективное упражнение как для нижнего пресса, так и для верхнего. Нужно лечь на пол, ноги согнуть под углом 45 градусов в коленях, а руки положить на плечи либо отвести их за голову. Поднимаем ноги и голову, медленно двигаем их друг другу навстречу. Также медленно возвращаемся в исходное положение. Повторяем это упражнение для мышц пресса 25 раз в три подхода.




**«Поднимаем ноги!».** Ложимся на спину, ноги выпрямлены, а руки находятся вдоль туловища. Поднимаем прямые ноги таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол. Это упражнение для низа пресса. Десять раз поднимаем правую ногу, после чего держим её в течение десяти счётов в поднятом положении. То же повторяем и для левой ноги. Аналогичные упражнения для нижнего пресса дома выполняем, лёжа на боку. Такие упражнения для низа пресса позволяют уменьшить объём талии. Повторяем всё ещё



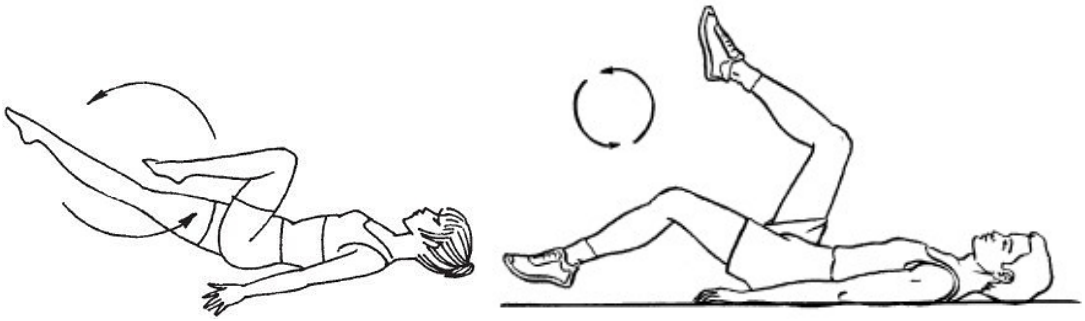
один раз.

**«Брюшной вакуум»**. Это одно из самых лучших упражнений для укрепления пресса, в котором нагружаются в основном поперечные мышцы живота. Для его выполнения встаем на четвереньки, спину держим прямо. Полностью выдыхаем, расслабляем мышцы пресса, а потом максимально втягиваем живот. Дышим носом, не задерживаем дыхание и продолжаем втягивать живот. Это статическое упражнение на пресс, поэтому далее следует замереть с втянутым животом на 20 секунд, а потом расслабиться. Для начинающих можно делать 12 повторов таких упражнений для развития пресса. Постепенно увеличиваем их количество до 25.




**«Велосипед».** Также одно из лучших упражнений для брюшного пресса, при этом и очень простое. Исходное положение – лёжа на спине, руки за головой. Сгибаем ноги под

углом 45 градусов в коленях и имитируем езду на велосипеде. Голову не отрываем от пола. Чем ноги ближе к полу, тем выше эффективность и интенсивность этого упражнения для мышц пресса.

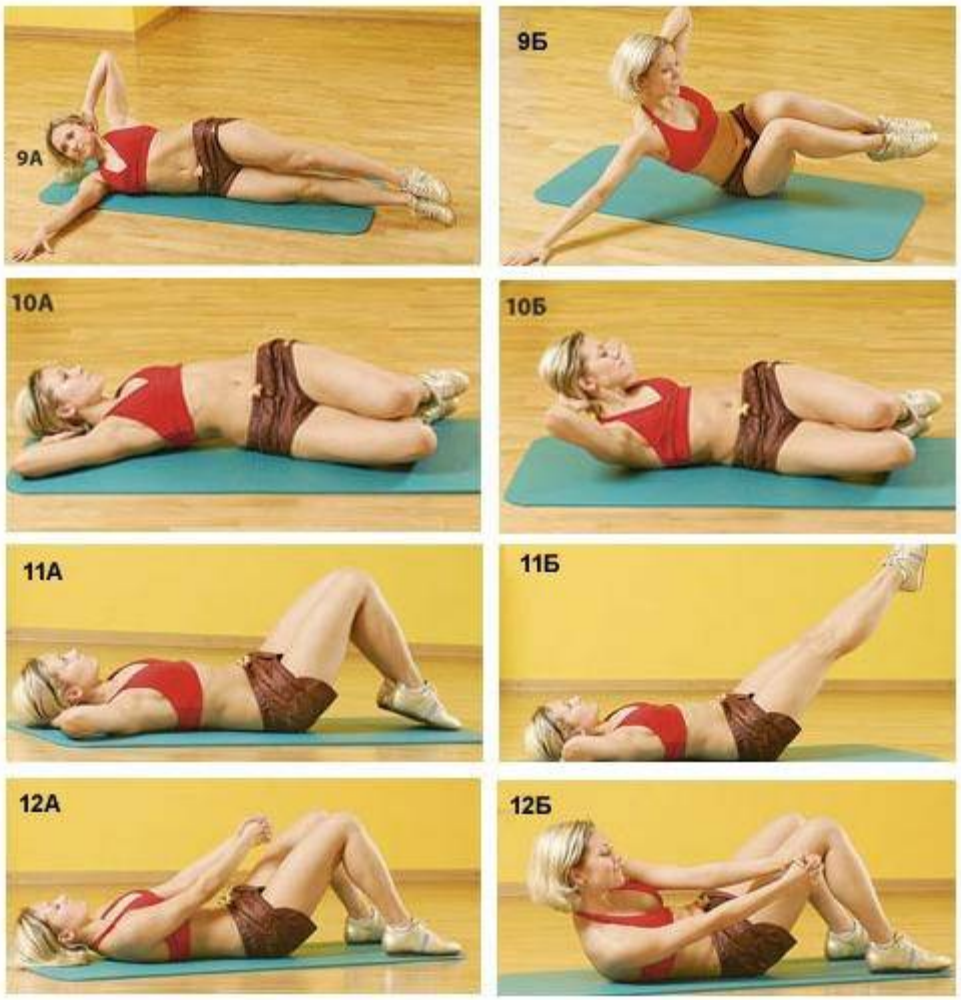


**«Книга».** Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты за головой. Поднимаем одновременно ноги и корпус, пытаясь лбом достать до коленей. Медленно возвращаемся в исходное положение. Очень важно, чтобы во время всего упражнения ваши ноги были выпрямлены и сведены вместе. Это также упражнения для верхнего пресса, но они развивают и нижние мышцы. Выполняйте их по 10 раз в три подхода. Потом можно переходить к более сложной версии и выполнять упражнения для нижних мышц пресса и для верхних, когда ноги и корпус опускаются не полностью, а замирают приблизительно в 15 сантиметрах от пола, а после этого делается следующая скрутка.



Упражнения для нижнего и бокового пресса

Упражнения для нижней части пресса, выполняются лежа на полу. Под голову кладем свернутое одеяло или небольшую подушку, делаем ногами угол в 30 градусов. Выполняя это упражнение для нижнего пресса в домашних условиях, спину держим прямой. Удерживаемся в таком положении и производим массирующие движения ребрами ладоней поперек живота. При выполнении этого упражнения для нижнего пресса для женщин, следим также за тем, чтобы давление не было чрезмерно сильным, а амплитуду и темп движений выбираем сами. Главная задача, которую несет это упражнение для нижнего пресса дома – разогреть слой подкожного жира и мышцы в области массажа. Необходимое время, чтобы это упражнение для нижнего пресса для девушек приносило пользу: 15-20 секунд.




2. Стоя прямо, ноги на ширине плеч. Руки за головой, согнутые в локтях. Втягиваем живот. Пытаемся скручиванием соединить правое колено с левым локтем, подтягивая их навстречу. То же с другой ногой

4. Исходное положение – ноги прямые, лежа на спине. Согнутые в локтях руки на полу ладонями вниз. Сгибать в колене правую ногу, перенести ее влево, при этом сильно повернув бедро, касаясь коленом пола.

**Практическая работа: Упражнения для развития силы основных мышечных групп**

Цель:

1.Формировать мышечный рельеф, красивое гармоническое телосложение. 2. Развивать силовые качества.

Порядок выполнения:

Упражнения с набивным мячом 2 кг :

1. Стоя на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. Повторить 10 раз.(прямая мышца живота, повздошно-поясничная, лестничные мышцы, грудино-ключично-сосцевидная)

2.Сидя ноги скрестно, мяч у груди. Повороты туловища влево-вправо с одновременным выпрямлением рук вперед. Повторить 10 раз (прямые и косые мышцы живота, плечевая и плечелучевая мышцы, бицепс)

3.Лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. Повторить 10 раз (поперечная живота, прямая и косые мышцы живота ,икроножная)

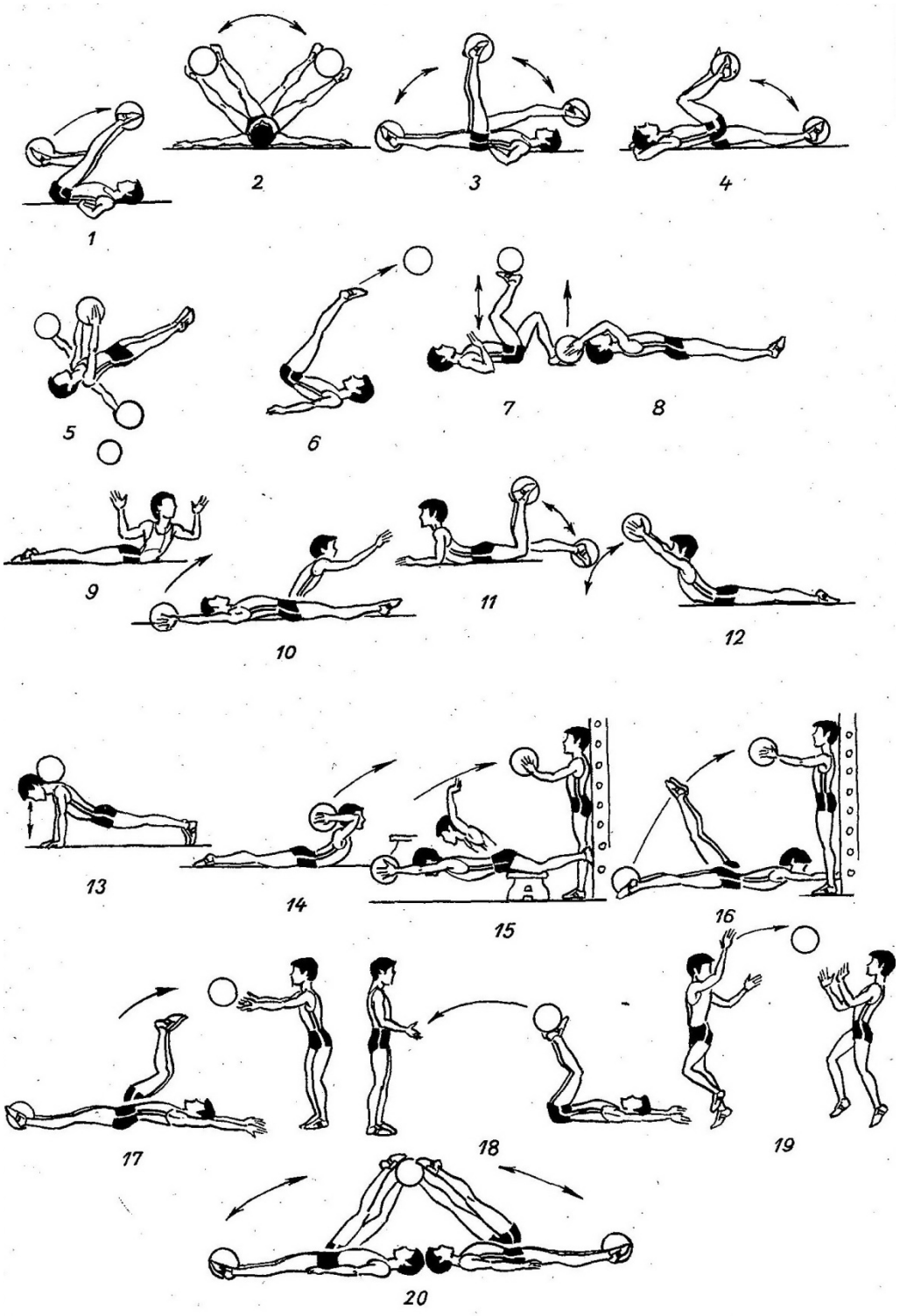
4.Стоя ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. Повторить 6 раз в каждую сторону (трапециевидная, ,квадратная поясницы, межреберные, поперечно-остистая, короткие спины)

5.Стоя ноги врозь, мяч у груди. Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками. Повторить 6 раз (прямая живота ,повздошно-пясничная двуглавая бедра ,косые и прямая живота ,мышца-выпрямитель позвоночника ,верхние пучки большой грудной мышцы ,передняя часть дельтовидной)

6. Стоя, мяч лежит у носков стоп. Прыгнуть через мяч вперед-назад-влево-вправо. Повторить 10 раз (икроножная, камбаловидная, задняя и передняя большеберцовая).

7.Стоя, мяч зажат между стопами. Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх и поймать его руками. Повторить 6 раз.

8.Толкать попеременно правой и левой рукой мяч от плеча в стенку, ловя его на ходу, 10 сек. в быстром темпе (задняя дельтовидная, верхние пучки дельтовидной, передняя часть дельтовидной).


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

**Практическая работа: Совершенствование акробатических упражнений**

Цель:

1.Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений, перекатов вперёд, назад; стойки на лопатках. 2. Развить двигательные качества: гибкость, ловкость, координацию движений.

Порядок выполнения:

1.Лечь на мат. Вытянуть прямые руки за головой.

2.С выдохом поднять колени к груди и перекатом, без помощи рук увести стопы за голову .

3.Перенести руки за спину, упереться в пол локтями, и, помогая себе ладонями, придать туловищу вертикальное положение.

4.Согнуть ноги в коленях и вытянуть их вверх.

5.Оставаться в позе 2—3 минуты, со временем увеличивая продолжительность, затем вернуться, медленно опустить спину на пол — позвонок за позвонком, вытянуть ноги и расслабиться.



Группировки

Группировка — положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклоненной на грудь головой. Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.

Группировка сидя (рис. 1, а). И. п.— сед с опорой на руки. 1—2 — группировка; 3—4 — и. п. То же,, но на каждый счет. То же, но из положения лежа на спине.

Группировка в приседе. И, п.— упор присев. 1—2 — группировка в приседе на носках; 3— 4 — упор присев. То же, но на каждый счет. То же, но из основной стойки (о, с.) приседая.

Группировка лежа на спине (рис. 1, б). И. п.— лежа на спине, руки вверху. 1—2 — группировка, поднимая согнутые ноги и таз; 3—4 — и. п. То же, но в более быстром и максимально быстром темпе.

Во всех перечисленных упражнениях вначале отрабатывают точность группировки, для чего ее выполняют с паузой в 1—2 сек., затем добиваются четкости и быстроты: движения делают быстрее и очень быстро, по 4—8 раз подряд. Темп движений учитель регулирует хлопком в ладони или свистком.

Перекаты в группировке

1.перекат назад из седа И.п. – сед, руки в стороны.1—2 — перекат назад, группируясь, до опоры затылком о пол; 3—4 — не останавливаясь, перекатом вперед и. п. То же, но из седа углом с опорой на руки сзади.

2. Перекат назад из упора присев. И. п.— упор присев. 1—2 — группируясь, перекат назад до опоры затылком о пол; 3—4 — не останавливаясь и сохраняя группировку, перекат вперед в и. п. То же, но из о. с. приседая и группируясь. То же, но после прыжка вверх выпрямившись.

3. Перекат назад до опоры ладонями у плеч (рис. 2). И. п.— упор присев. 1—2 — группируясь, перекат назад, в конце' переката опереться ладонями на пол у плеч; 3—4 — не останавливаясь и группируясь, перекат вперед в и. п. То же, но из о. с. То же, но после прыжка вверх.

4. Перекат вперед из стойки на лопатках. И. п.— стойка на лопатках с согнутыми ногами, с опорой руками под спину. 1—2— группируясь, перекатом вперед встать в упор присев; 3—4 — перекатом назад и. п. То же, но из стойки на лопатках с выпрямленными ногами.

Перекаты выполняют в спокойном темпе 3— 6 раз подряд. По мере освоения темп,- регулируемый педагогом, увеличивают.

Поза согнувшись

Поза согнувшись — положение тела с выпрямленными и приближенными к груди ногами, голова наклонена на грудь, ладони у носков ног. Сгибание можно увеличивать за счет захвата руками за голени сзади и притягивания туловища к ногам.

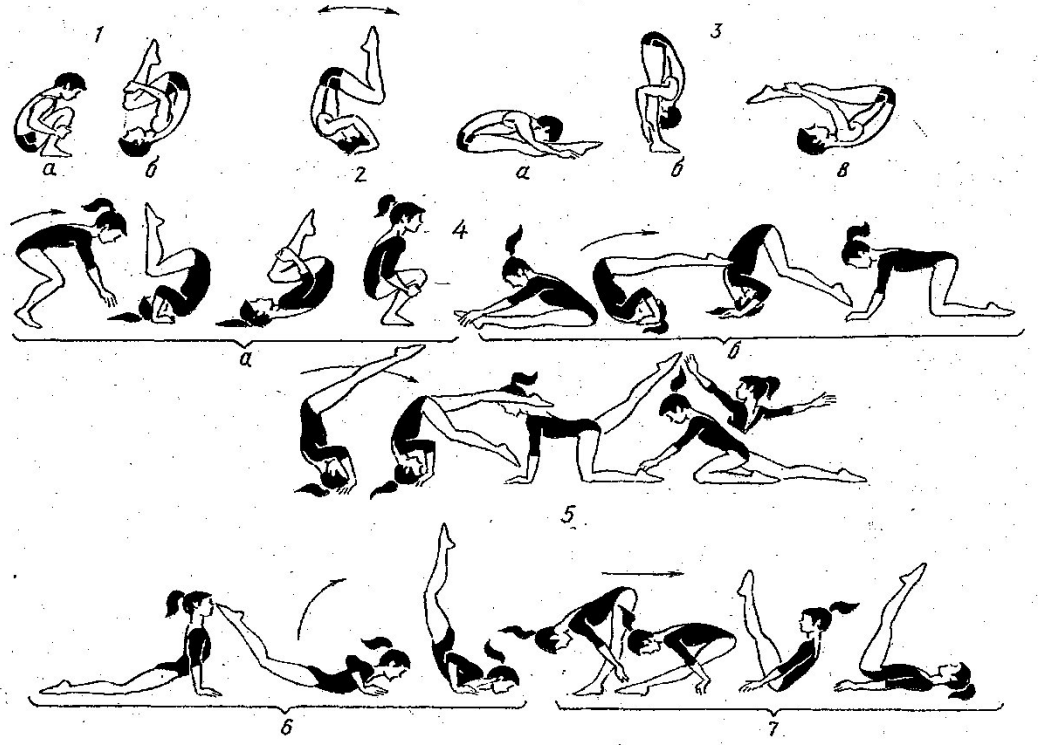
1. Поза согнувшись сидя. И. п.-— сед, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, приближая грудь к ногам (рис. 3, а); 3—4

И. п. То: же, но увеличивая фиксацию до 3—6 сек. То же, но сгибаясь и разгибаясь в быстром темпе.

2. Поза согнувшись стоя. И. п.— о. с,, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед, приближая грудь к выпрямленным ногам (рис. 3, б); 3—4 — и. п. То же, но на каждый счет. То же, но увеличивая время фиксации наклона до 3—б сек.

3. Поза согнувшись лежа на спине. И. п лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять выпрямленные ноги и приблизить их к груди; 3—4 — и. п. То же, но в положении руки вверху.

Вначале, осваивая позу согнувшись, необходимо добиться полного разгибания ног с оттянутыми носками, затем — увеличения амплитуды наклона (желательно до касания грудью бедер) и более длительного времени фиксации позы. Далее сгибания выполняют более быстро сериями (пружинящие сгибания по нескольку раз в темпе).




Перекаты согнувшись

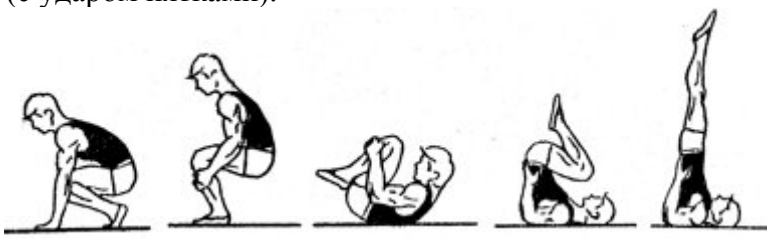
1. Перекат назад из седа. И. п.— сед, руки в стороны. 1 — наклон вперед, руки вниз; 2—3 — перекат назад на лопатки в положении согнувшись, руки на полу; 4 —

перекатом вперед согнувшись (не сгибая ног) и п. То же, но из седа ноги врозь, соединяя ноги во время переката назад и разводя, возвратиться в и. п.

2. Перекат назад до опоры ладонями о пол у плеч. И. п. — сед, руки в стороны. 1 — наклон вперед, руки вперед; 2—3 — перекат назад согнувшись на лопатки, сгибая руки к плечам до опоры ладонями о пол; 4 — перекатом вперед согнувшись и. п. То же, но из седа каты в группировке. 1. Перекат назад из седа. И. п.— сед, руки в стороны. углом с опорой на руки сзади.

3. Перекат вперед из стойки на лопатках. И. п.— стойка на лопатках с опорой руками под спину. 1—2 — перекат вперед согнувшись (приближая ноги к груди и не сгибая их) в сед, переводя руки на пол; 3—4 — и. п. То же, но перекат согнувшись в сед углом с опорой на руки. То же, но перекат вперед согнувшись в сед ноги широко врозь с наклоном вперед.

Перекаты выполняют по 3—6 раз подряд в заданном учителем вначале медленном, затем слегка ускоренном темпе. Типичные ошибки: сгибание ног и их быстрое опускание на пол (с ударом пятками).



Основные упражнения

Расположены они в порядке нарастающей сложности. В указанной последовательности их следует и осваивать, включая в каждый урок 1—2 упражнения. Учащимся, быстро осваивающим изучаемые* упражнения, необходимо давать усложненные задания, состоящие из элементов, и соединений того же характера.

1. Перекаты вправо и влево выпрямившись. И. п.— лежа на животе, руки вверху. 1—"2 — перекат вправо на 180° на спину; 3—4 — перекатом влево и. п. То же, но влево. То же, но перекатываясь на 360°. Перекат выполнять без помощи рук, ноги не разводить и не сгибать.

2. Кувырок вперед. И. п.— упор присев, руки на ширине плеч, на расстоянии небольшого шага от ног. 1—2 — толчком ног кувырок вперед, наклоняя голову так, чтобы опереться на мат затылком и шеей (а не лопатками и спиной) и сразу же сгруппироваться, не отпуская рук, до полного завершения кувырка (рис. 4, а); 3;—4 — поворот кругом в и. п.

3. Кувырок вперед скрестный. То же, но во время группировки правая нога перед левой скрестно, с поворотом налево кругом после завершения кувырка. То же, но левая нога перед правой и поворот направо кругом.

4. Кувырок вперед из стойки ноги врозь. И. п.— широкая стойка ноги врозь, с опорой руками на мат на расстоянии шага от ног. 1—2 — слегка толкаясь ногами, кувырок вперед группируясь; 3 — прыжком поворот кругом; 4 — прыжком и. п. То же, но опираясь на одну руку. То же, но без опоры на руки — развести ноги пошире, руки в стороны и, медленно наклоняясь вперед и наклоняя голову на грудь, начать кувырок касанием мата затылком и шеей, затем быстро сгруппироваться, сгибая и соединяя ноги.

5. Кувырок назад на колени. И. п.— сед, руки в' стороны. 1—2 — наклон вперед, руки вперед; 3—4 — кувырок назад на колени (рис. 4, б). Первая часть кувырка аналогична перекату назад согнувшись с опорой на ладони у плеч, далее ноги опускаются на пол за головой, а руки разгибаются, поднимая тело в горизонтальное положение; 5—6 — держать; 7—8 —- кувырком вперед с прямыми ногами и. п. То же, но из упора присев. То же, но из о. с., приседая.

6.— упор присев. 1 — группировка; 2 — кувырок назад (см. рис. 4, а справа налево); 3—4 — два шага вперед в и. п. Легкость выполнения кувырка назад в упор

присев во многом зависит от скорости начала переката и плотности группировки; далее, во второй части, важно хорошо опереться ладонями на мат, поставив их ближе к плечам, и не разгибать ноги; в третьей, завершающей части необходимо быстро разогнуть руки и поднять туловище в положение упора присев. То же, но из о. с. приседая. Тоже, но после прыжка вверх выпрямившись. То же, но после прыжка вверх с поворотом на 180°.

7. Кувырок вперед из упора стоя на коленях. И, п.— упор стоя на коленях. 1—2 — небольшое движение назад в сед на пятки; 3—4 — не останавливаясь, толчком ног движение вперед на руки и, наклоняя голову, кувырок вперед в группировке; 5—6 — поворот кругом в и. п. Те же, но скрестный кувырок вперед. То же, но кувырок вперед на одну ногу. То же, но кувырок вперед с выпрямленными ногами в сед.

8. Кувырок назад, в упор стоя на колене. И. п.— сед, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, руки вперед; 3—4 — перекат назад, согнувшись до опоры руками на мат, затем, приближая ноги к полу, продолжая вращение назад, встать на колено правой ноги, приподнимая левую назад, разгибая руки и слегка прогибаясь (рис. 5, 1—3); 5—6 — держать; 7—8 — кувырком вперед согнувшись и. п. То же, но на колено левой ноги. То же, но из упора присев. То же, но из о. с

9. Кувырок вперед шагом вперед.* И. п.— о. с. 1—2 — широкий шаг вперед в положение выпада с опорой на руки (руки на расстоянии шага от ноги); 3—4 — кувырок вперед в группировке; 5—6—.прыжком поворот кругом; 7—8 — о. с. То же, но с другой ногой . То же, но кувырок на одну ногу, вставая с шагом вперед. То же, но с опорой на одну руку. То же, но без опоры на руки — в этом варианте руки следует держать в стороны и в первых попытках слег? ка касаться мата тыльной стороной кисти. Голова наклоняется на грудь так, чтобы опереться на мат затылком и шеей (а не лопатками и спиной), далее выполняется группировка.

10. Кувырок назад в полушпагат. Выполнение аналогично кувырку назад в упор стоя на колене (упр. 8, рис. 5), далее занимающийся перемещает массу тела назад в сед на пятку одной ноги, отводя другую назад и выпрямляясь в положение полушпагат (рис. 5, 4). То же, но на другую ногу. То же, но из упора присев. То же, но из о. с. приседая.

11. Перекаты прогнувшись в упоре лежа. И. п.— упор лежа прогнувшись. 1—2 — перекат вперед прогнувшись с бедер на живот и грудь, сгибая руки и поднимая выпрямленные ноги в положение, близкое к стойке на груди (рис. 6);! 3—4 — перекатом назад прогнувшись и. п.

12. Перекат назад согнувшись. И. п. — о. с. 1—2 — наклоняясь вперед и отводя руки вниз-назад, опуститься в сед согнувшись, не сгибая ног и смягчая руками падение на мат; 3— 4 — не останавливаясь и сохраняя согнутое положение, перекатиться на лопатки, руки остаются на полу вдоль туловища (рис. 7). То же, но в стойку на лопатках.

**Практическая работа: Упражнения для развития подвижности (ритмическая гимнастика, фитнес, шейпинг)**

Ритмическая гимнастика

Цель:

Учить соотносить движения с музыкой. Повышать эмоциональную отзывчивость, интерес обучающихся к правильному, красивому выполнению движений; формировать привычку заниматься физическими упражнениями. Содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия.

Порядок выполнения:

1.1 Подготовительная часть.

1. Подъемы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.

2. И. п. - руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз.

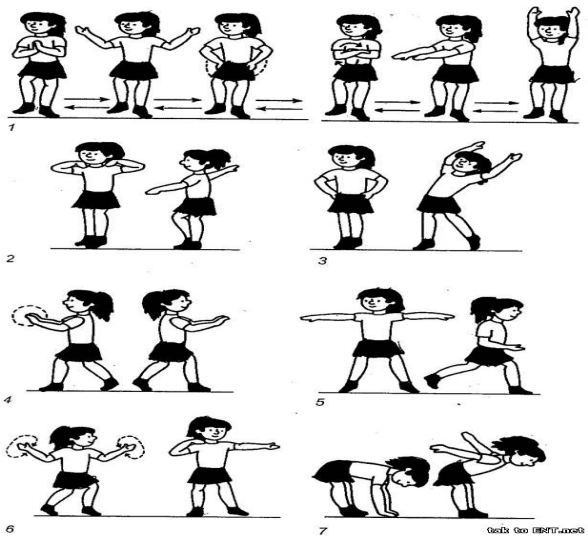
3. То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8 - 16 раз.

4. То же, но с поворотом туловища и отведением

рук назад-книзу. Повторить 8 - 16 раз.

5. Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены. Повторить 16 - 32 раза.

1.1 Основная часть.



Серия 1

1. И. п. - стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.

2. И. п. - то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.

3. То же, что в упражнении 1, но с подъемом

на полупальцы. Повторить 4 раза.

4. То же, что в упражнении 2, но с приседомна обеих ногах. Повторить 2 - 4 раза.

5. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны-

книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16 - 32 раза.

6. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2 - 4 раза.

7. И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16 - 32 раза.

8. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые вращения в плечевых суставах. Руки прямые, пальцы вытянуты, напряжены. Повторить - 16 - 32 раза.

9. И. п. - стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулак. Разгибание- сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4 - 8 раз.

10. И. п. - стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движения грудной клетки вправо-влево. Повторить 16 - 24 раза.

11. И. п. - стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо-влево. Повторить 8 - 16 раз.

12. И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8 - 16 раз.

13. И. п. - то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4 - 8 раз.

14. И. п. - стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8 - 16 раз.

15. И. п. - ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8 - 16 раз.

16. И. п. - широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4 - 8 раз.

17. И. п. - стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза (повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).

**Практическая работа: Упражнения для развития подвижности (ритмическая гимнастика, фитнес, шейпинг)**

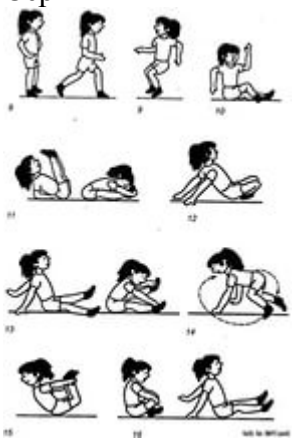
Ритмическая гимнастика

Цель:

Учить соотносить движения с музыкой. Повышать эмоциональную отзывчивость, интерес обучающихся к правильному, красивому выполнению движений; формировать привычку заниматься физическими упражнениями. Содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия.

Порядок выполнения:

Серия 2



(продолжительность от 30 с до 5 мин)

1. Бег сгибая ноги вперед с различными движениями рук.
2. Бег сгибая ноги назад.
3. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево.
4. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево и одновременным приседанием (твист).
5. Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед, в сторону.
6. Ходьба на месте пружинящим шагом.

**Практическая работа: Упражнения для развития подвижности (ритмическая гимнастика, фитнес, шейпинг)**

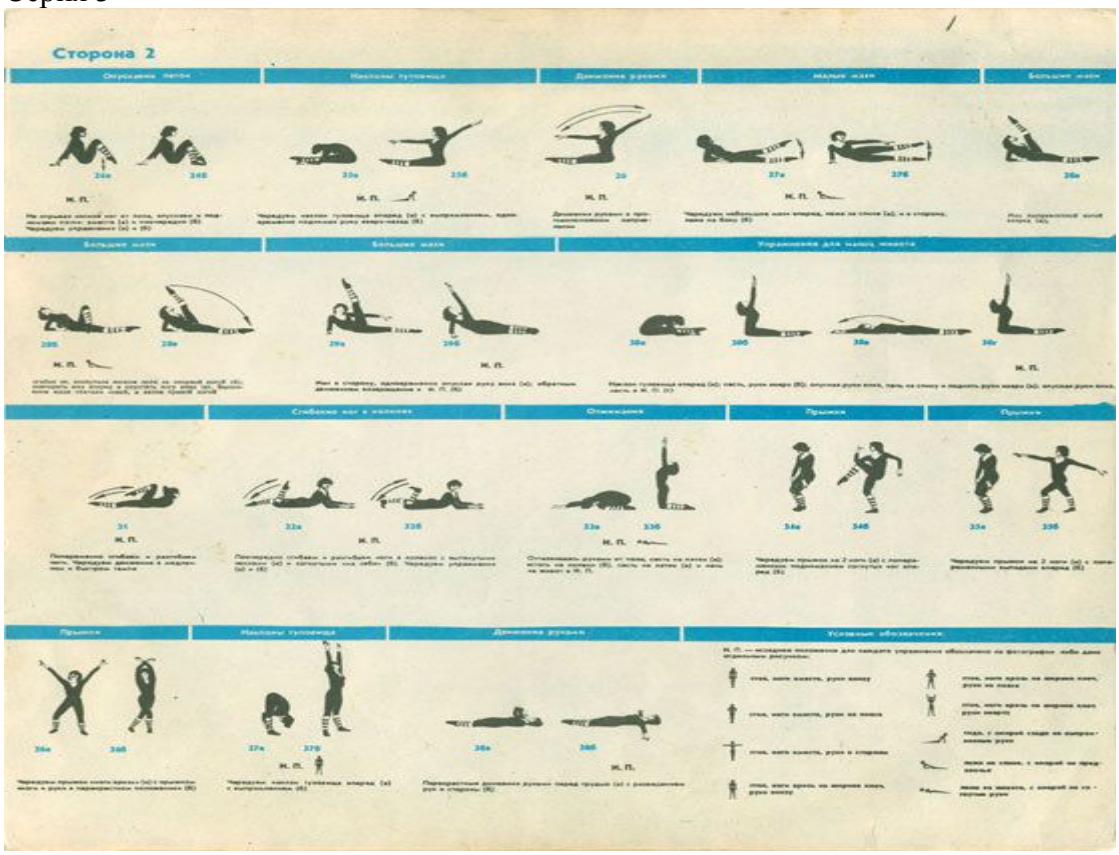
Ритмическая гимнастика

Цель:

Учить соотносить движения с музыкой. Повышать эмоциональную отзывчивость, интерес обучающихся к правильному, красивому выполнению движений; формировать привычку заниматься физическими упражнениями. Содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия.

Порядок выполнения:

Серия 3




1. И. п. - сед. Сгибание-разгибание стоп (колени прямые). Повторить 16 раз.

2. И. п. - то же. Сгибание-разгибание стоп с одновременным подъёмом ног. Повторить 2 - 4 раза.

3. И. п. - сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8 - 16 раз.

4. И. п. - упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.

5. И. п. - лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой. Повторить 8 раз.

6. И. п. - лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание-разгибание стопы. Повторить 8 раз.

7. И. п. - лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя. Опускание ноги вперед до касания пола, подъем ноги в сторону. Повторить 8 - 16 раз.

8. И. п. - лежа на левом боку с упором на предплечье. Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене). Повторить 8 раз.

9. И. п. - то же. Поднимание ног в сторону. Повторить 4 - 8 раз.

10 - 14. То же, что в 5 - 9-м упражнениях, но на другом боку. Движения выполняются левой ногой.

15. И. п. - сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 4 - 8 раз.

16. И. п. - то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.

17. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. ?Улитка? - приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.

18. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты и разведены, руки вверх. Перейти в сед, руки вперед. Повторять до явного утомления.

19. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты, носки касаются пола. Повороты таза до касания коленями пола справа, слева. Повторить 8 раз.

20. То же, но слегка разогнув ноги, носки не касаются пола. Повторять до явного утомления.

21. И. п. - лежа на спине. ?Велосипед? - сгибать и разгибать ноги над полом. Повторить 16 - 32 раза.

22. И. п. - упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 4 - 8 раз.

23. В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить8 - 16 раз.

**Практическая работа: Упражнения для развития подвижности (ритмическая гимнастика, фитнес, шейпинг)**

Фитнес (использование элементов)

Цель:

Повышать эмоциональную отзывчивость, интерес обучающихся к правильному, красивому выполнению движений; формировать привычку заниматься физическими упражнениями. Содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия.

Порядок выполнения:

Упражнение для подтягивания рук и грудных мышц

Носки лежат на фитболе(мяч), руки расположены на ширине плеч. Отжимание от пола, стараясь сохранять баланс. Такой вариант выполнения упражнений так же хорошо задействует пресс.




П е р е р ы в между упражнениями не 30-60 секунд.

Упражнение для пресса

Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, фитбол зажат между коленями, руки за головой. Складываться пополам (ноги с фитболом и руки стремятся навстречу друг к другу), плавно, без рывка. На пару секунд удерживаться наверху и также плавно опускаться. На подъёме – вдох, вниз — выдох.




Можно выполнить упражнение и без фитбола. Тянем левый локоть к правому колену, а потом наоборот.

Упражнение для ног и ягодичных мышц

Ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты (гантели находятся на уровне плеч). Не спеша приседаем. Важно следить, чтобы колени не уходили вперёд за носки. Подниматься, с усилием выталкивая гантели вверх.




Можно приседать не используя гантели, вытягивая руки вперёд.

Упражнение для низа спины и ягодиц

Лёжа на спине, ноги согнуть в коленях, руки расположены вдоль тела. Опираясь на плечи и стопы поднимать среднюю часть тела, поджимаем ягодицы и задерживая в верхней точке около 30 секунд. Опуститься на пол.



С отягощением для юношей. В верхней точке вытягивать вперёд поочерёдно левую и правую ногу, и лишь потом опускаться вниз. Положить блин от гантели на низ живота.

Упражнение для красивого рельефа бёдер и боков

Лечь на бок, опираясь на боковую часть стопы и предплечье. Верхняя рука лежит свободно на бедре. Поднимать среднюю часть туловища, вытягиваясь в прямую линию. Весь бок от подмышки до стопы должен быть напряжен. Удерживать положение 30 секунд, опуститься вниз. Затем, тоже делать для другой стороны.



Опираясь  на всю руку и увеличить время в верхнем положении.

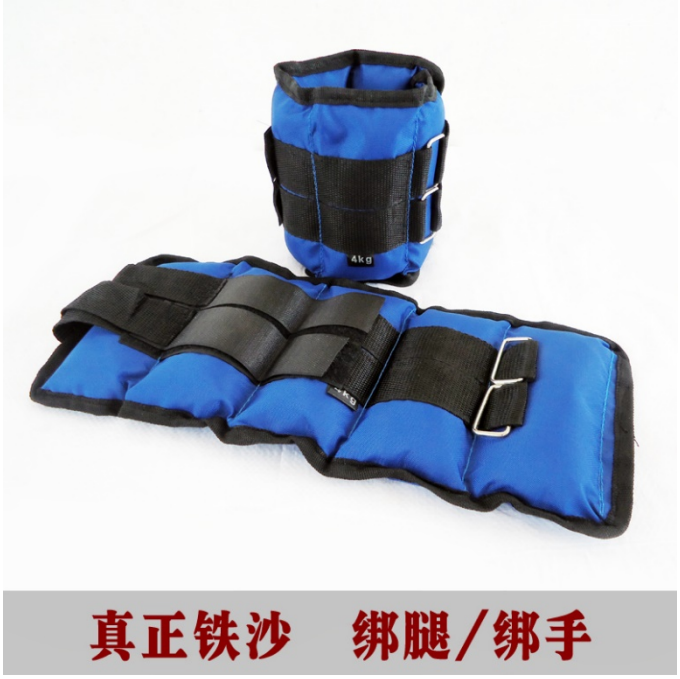
Все упражнения выполнять по 8 раз

**Практическая работа: Упражнения с отягощением (мешочки с песком)**

Цель:

Способствовать снижению риска развития сердечно-сосудистых и обменных заболеваний, нарушений опорно-двигательной системы. Повышать тонус, работоспособность и выносливость организма.

Порядок выполнения:






1.Дыхание при выполнении таких упражнений должно быть ритмичным. Большинство движений, направленных на усилие, выполняются на выдохе. Каждое упражнение следует повторять 10 -12 раз в 2-3 подхода с интервалом 10-20 секунд.

2. Выполнять подобные упражнения следует в медленном или среднем темпе, поскольку, только в этом режиме осуществляется процесс роста мышечной ткани.

3. Из-за специфики выполнения упражнений с отягощениями, обязательно следует хорошенько «разогреть» все мышцы, чтобы избежать травм.

4. На первом этапе занятий (первая неделя), упражнения можно выполнять в один подход, а далее количество подходов увеличивается

5. Для занятий потребуются мешочки с песком весом от 0,5 кг

И.п. – Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опущены вдоль туловища, мешочки с песком на руках. На выдохе поднять руки в стороны, зафиксировать положение на 1-2 секунды и вернуться в И.п. Повторить упражнение10-12 раз в 2-3 подхода с 10-15 секундным интервалом.

Упражнение укрепляет мышцы рук и плечевого пояса.

И.п. - Встать прямо, ноги слегка расставить, мешочки с песком на руках,руки поднять в стороны и согнуть в локтях. На выдохе поднять руки вверх, зафиксировать положение на 2-3 секунды и вернуться в И.п. Повторить упражнение 10-12 раз в 2-3 подхода с 10-15 секундным интервалом.

Упражнение прекрасно тонизирует мышцы рук, плечевого пояса и шеи, укрепляет мышцы спины, уменьшает жировые прослойки в области живота.

И.п. - Встать прямо, ноги вместе, руки опущены вперед собой. На выдохе поднять руки вперед – вверх на уровень плеча, зафиксировать положение на 2-4 секунды и вернуться в И.п. Повторить упражнение 10-12 раз в 2-3 подхода с 10-15 секундным интервалом.

Упражнение укрепляет мышцы рук, плечевого пояса и живота, повышает выносливость организма.

И.п. - Встать прямо, ноги слегка расставить, слегка согнуть ноги в коленях (немного присесть), правой рукой опереться в бедро правой ноги, левую руку согнуть в локте и поднести к поясу. Вытянуть левую руку вперед – вниз, зафиксировать на 3-4 секунды и вернуться в И.п. Повторить упражнение 10-12 раз и вернуться в И.п., затем выполнить аналогичное упражнение с использованием правой руки. Повторить комплекс упражнений в 2-3 подхода с 15 – 20 секундным интервалом.

Упражнение повышает эластичность мышц рук, улучшает кровообращение в области брюшной полости, укрепляет мышцы плечевого пояса, спины, ног и особенно их бедренной части, повышает выносливость организма

И.п. - Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вперед - вниз в руках мешочки с песком. Слегка наклониться вперед так, чтобы руки с мешочками свободно свисали вниз от плеча, ноги слегка согнуты в коленях, мышцы спины и ног напряжены, зафиксировать позицию на 50-60 секунд и вернуться в И.п. Повторить упражнение в 2-4 приема с 10-15 секундным интервалом.

Упражнение растягивает и тонизирует мышцы рук, укрепляет мышцы спины, поясницы и ног, улучшает кровообращение конечностей.

И.п. - Встать прямо, ноги расставить шире плеч, руки с мешочками опустить вниз перед собой. Одновременно поднять руки с мешочками вверх – вперед на уровень плеча и присесть, спина прямая, голову не опускать, зафиксировать позицию на 1-2 минуты и вернуться в И.п. Выполнить упражнение в 2-3 приема с интервалом в 15-20 секунд.

Упражнение укрепляет мышцы ног, рук и спины, повышает выносливость организма.

И.п. - Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опущены вдоль туловища, в руках мешочки с песком. Слегка присесть, сгибая ноги в коленях, так, чтобы свободно свисающие руки с мешочками находились у подколенного сгиба, спина прямая, голову не опускать. Зафиксировать позицию на 5-10 секунд и вернуться в И. п. Повторить движение 10 – 12 раз 2-3 приема с интервалом в 10 -15 секунд.

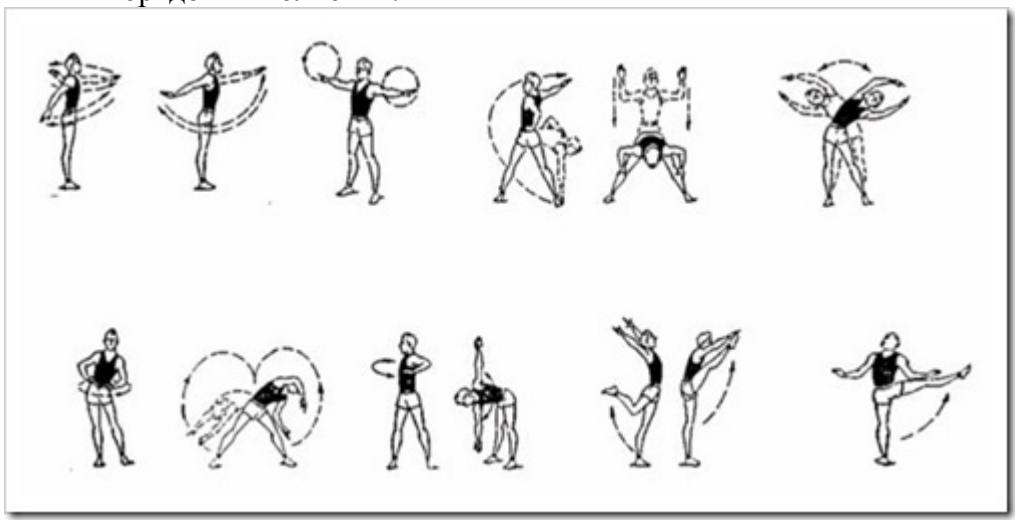
Упражнение укрепляет мышцы бедра и поясницы, тонизирует и повышает эластичность мышц рук, улучшает форму ног

**Практическая работа: Упражнения на гибкость**

Цель:

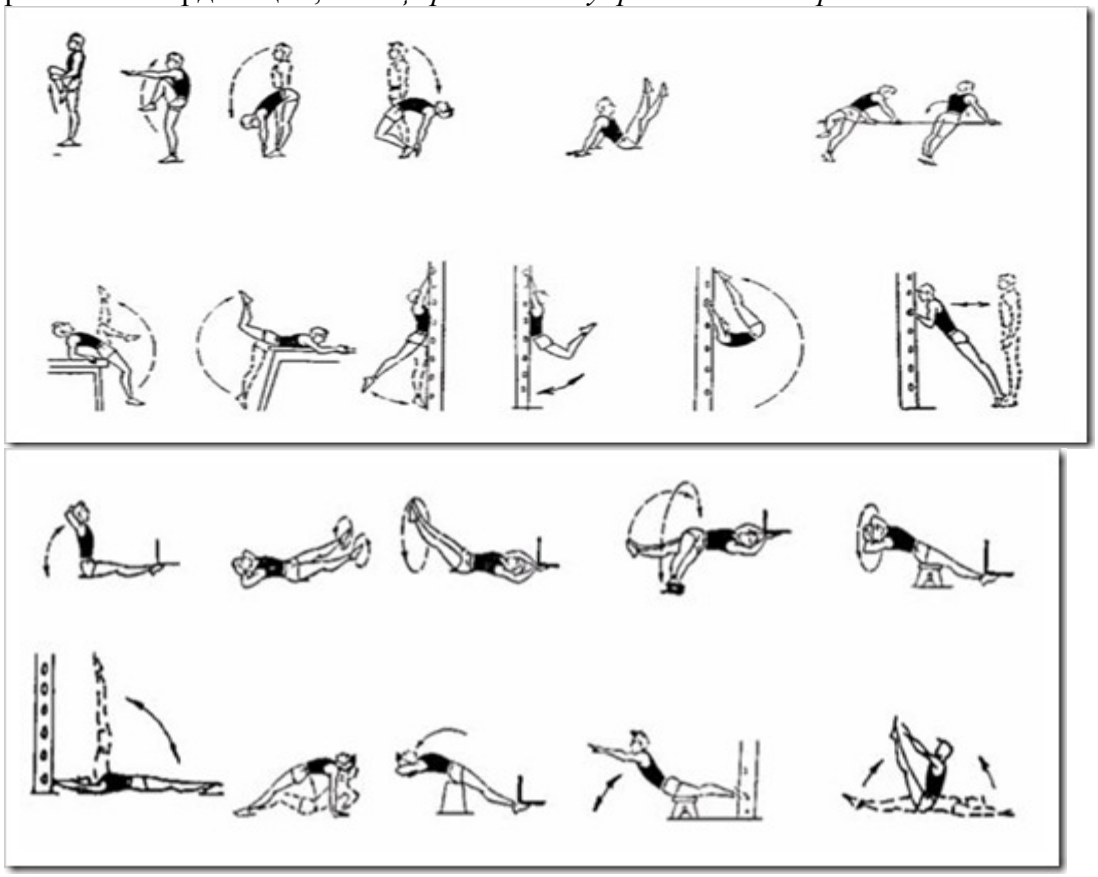
1.Закрепить навыки упражнений на гибкость, координацию движения. 2. Развивать гибкость, выносливость, стойкость, осанку.

Порядок выполнения:



Эти упражнения необходимо выполнять в начале тренировки с целью разогрева мышц и суставов конечностей для осуществления более трудных динамических упражнений. Для увеличения координационного эффекта можно на время выполнения упражнений закрыть глаза.

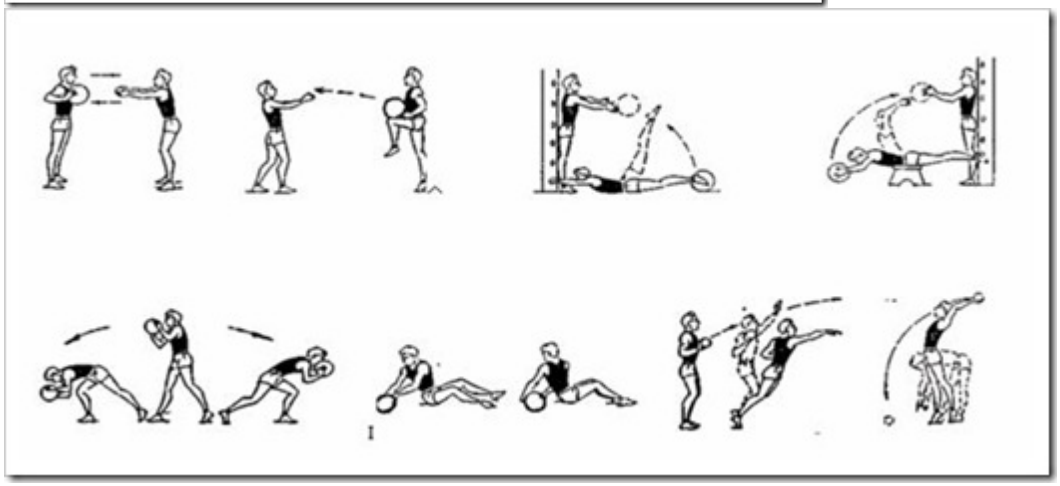
2. Это комплекс следующего уровня сложности, включающий и упражнения для развития координации, и *общефизические упражнения для развития гибкости.*



Каждое упражнение повторяйте в максимальном темпе 10-30 раз, в зависимости от тонуса организма. Попеременные подъемы коленей, наклоны вперед и назад, и другие упражнения можно попробовать выполнять с закрытыми глазами.

3. Упражнения с гимнастическими мячами различных размеров и веса. Вес мяча подбирается индивидуально, чтобы тренирующийся не затрачивал чрезмерных усилий при выполнении упражнения. **Упражнения на координацию** выполняются как в плавном темпе, с акцентом на растяжку, так и в динамичном – различные броски и пасы партнеру.





**Практическая работа: Упражнения с гантелями. Акробатика, упражнения с набивным мячом 2 кг**

Цель:

Формировать мышечный рельеф, красивое гармоническое телосложение. 2. Развивать силовые качества.

Порядок выполнения:

Упражнения с набивным мячом 2 кг:

1. Стоя на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. Повторить 10 раз.(прямая мышца живота, повздошно-поясничная, лестничные мышцы, грудино-ключично-сосцевидная)

2.Сидя ноги скрестно, мяч у груди. Повороты туловища влево-вправо с одновременным выпрямлением рук вперед. Повторить 10 раз (прямые и косые мышцы живота, плечевая и плечелучевая мышцы, бицепс)

3.Лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. Повторить 10 раз (поперечная живота, прямая и косые мышцы живота ,икроножная)

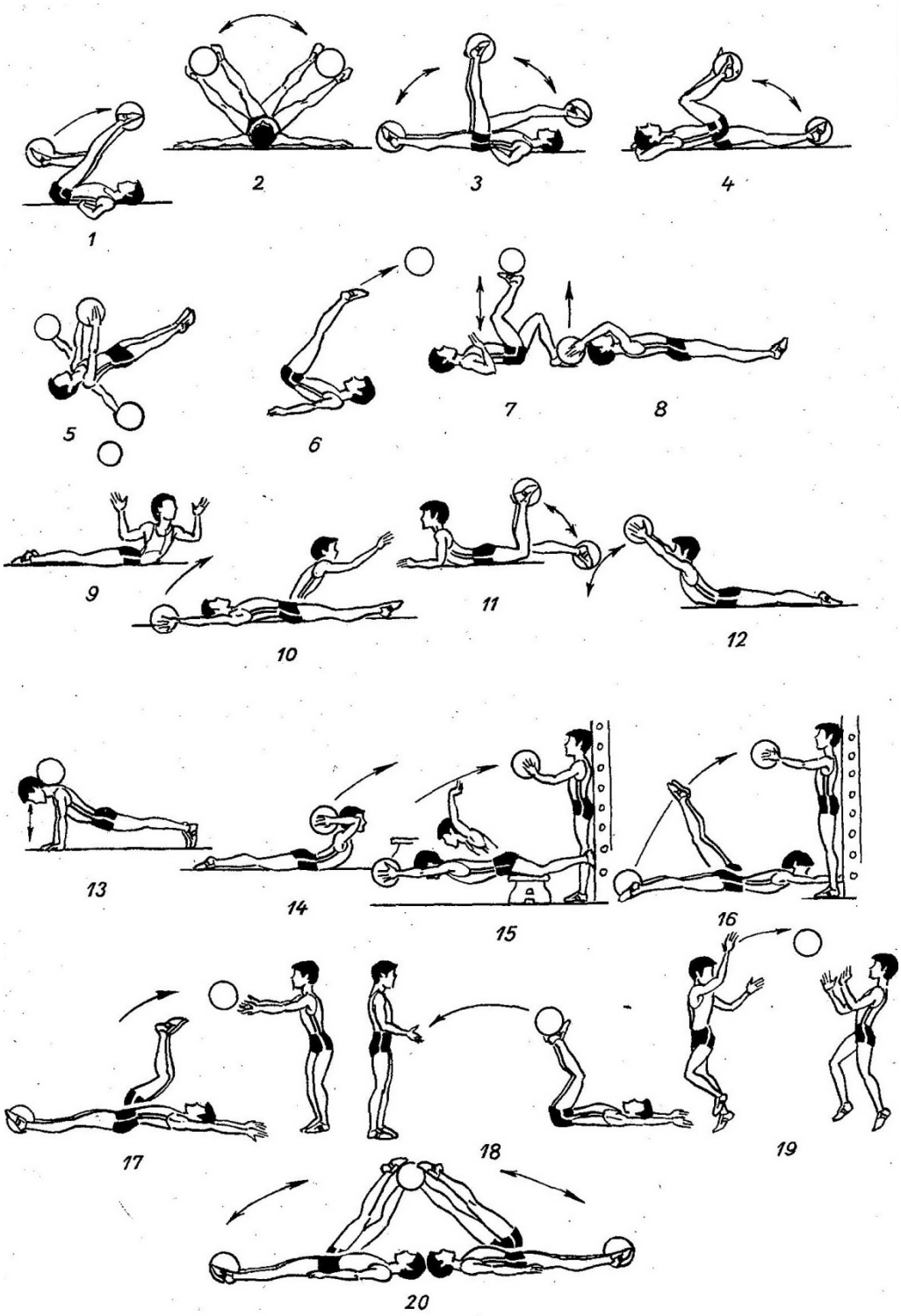
4.Стоя ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. Повторить 6 раз в каждую сторону (трапециевидная, ,квадратная поясницы, межреберные, поперечно-остистая, короткие спины)

5.Стоя ноги врозь, мяч у груди. Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками. Повторить 6 раз (прямая живота ,подвздошно-поясничная двуглавая бедра ,косые и прямая живота ,мышца-выпрямитель позвоночника ,верхние пучки большой грудной мышцы ,передняя часть дельтовидной)

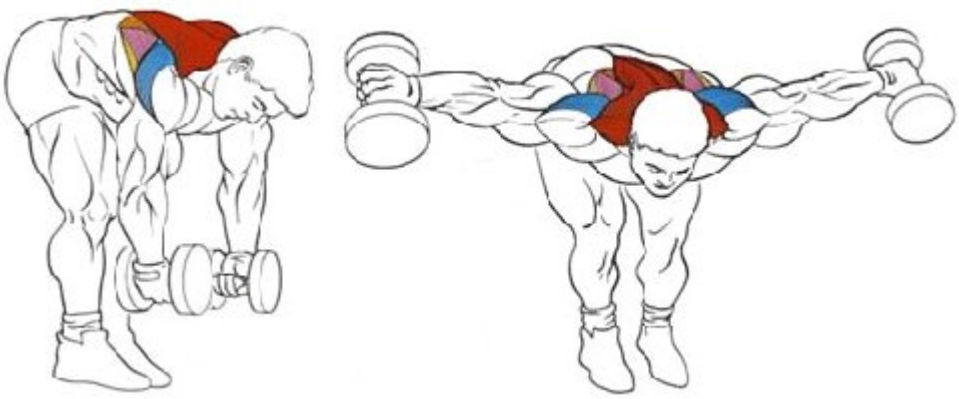
6. Стоя, мяч лежит у носков стоп. Прыгнуть через мяч вперед-назад-влево-вправо. Повторить 10 раз (икроножная, камбаловидная, задняя и передняя большеберцовая).

7.Стоя, мяч зажат между стопами. Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх и поймать его руками. Повторить 6 раз.

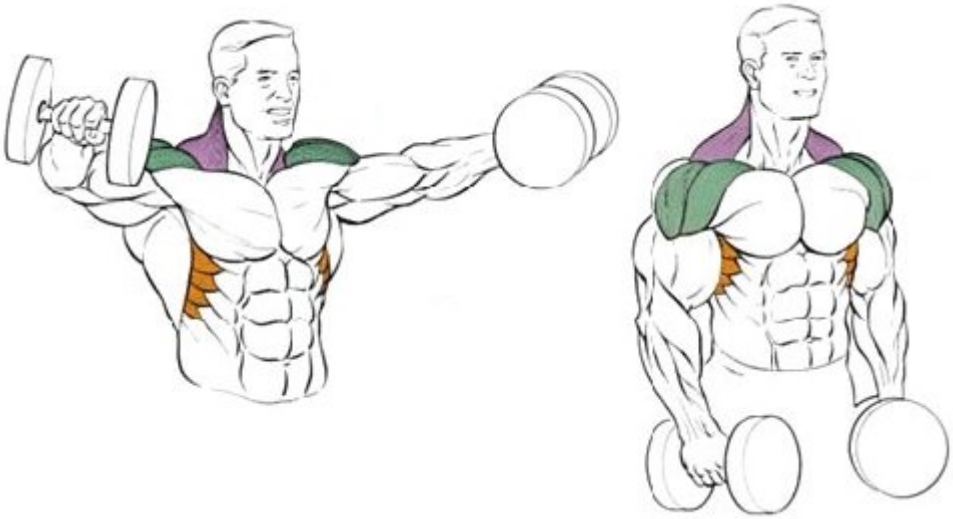
8.Толкать попеременно правой и левой рукой мяч от плеча в стенку, ловя его на ходу, 10 сек. в быстром темпе (задняя дельтовидная, верхние пучки дельтовидной, передняя часть дельтовидной).



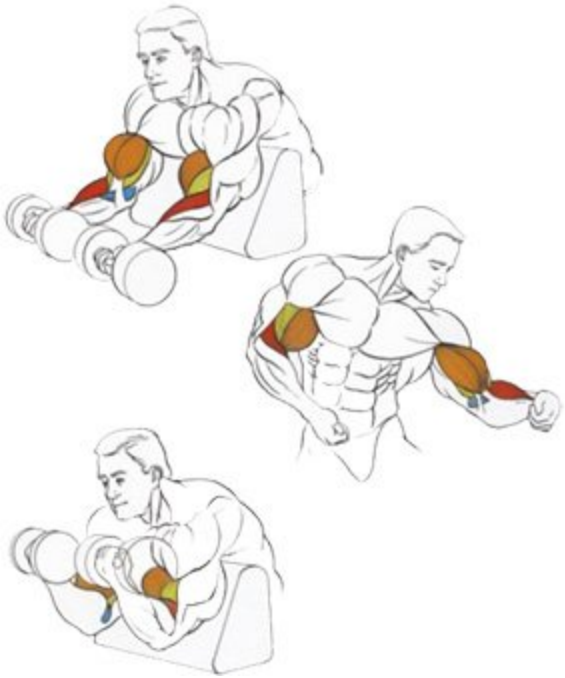

Наклоны вперед с разведением рук в стороны (трицепс, дельтовидная, надостная, подлопаточная, прямая мышца живота, подвздошно-поясничная, грудино-ключично-сосцевидная, длинная мышца головы и шеи)



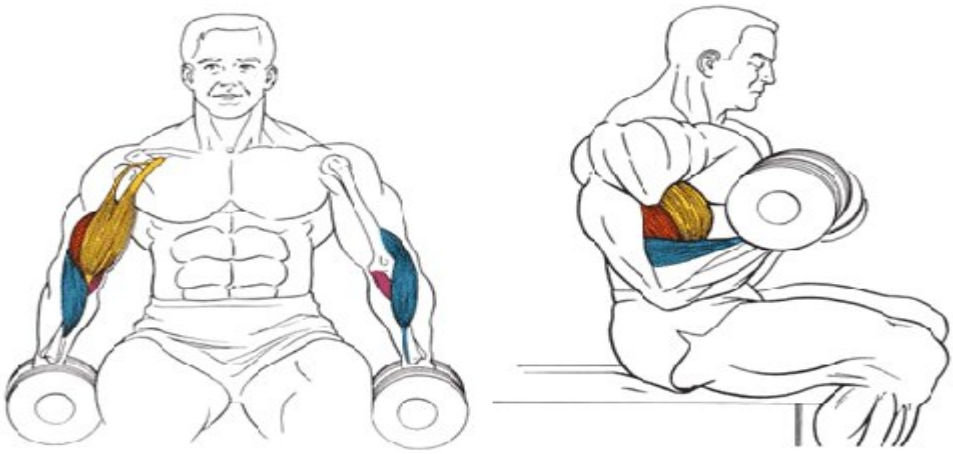
Разведение рук в стороны  горизонтально полу (стоя) (дельтовидная)



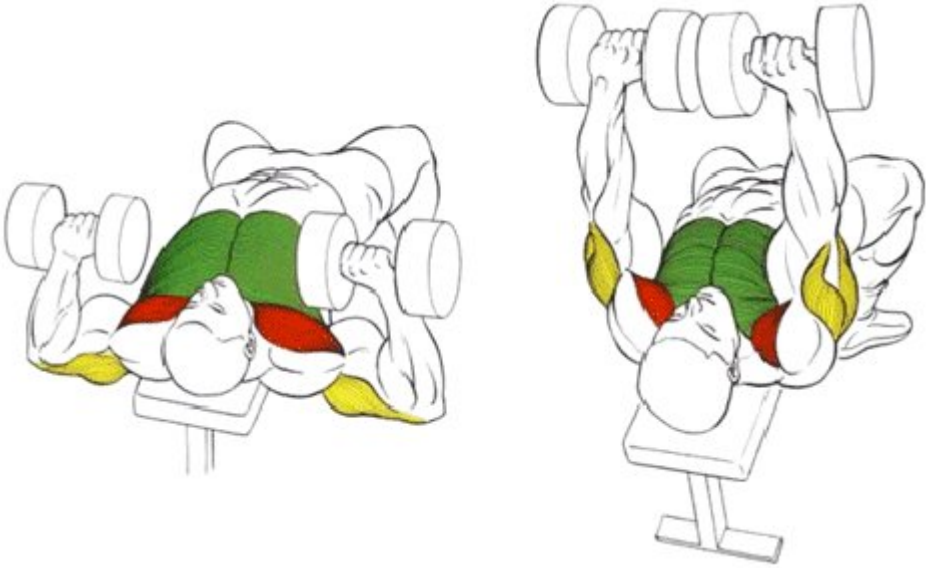
Разведение рук в стороны лежа на животе на скамейке.



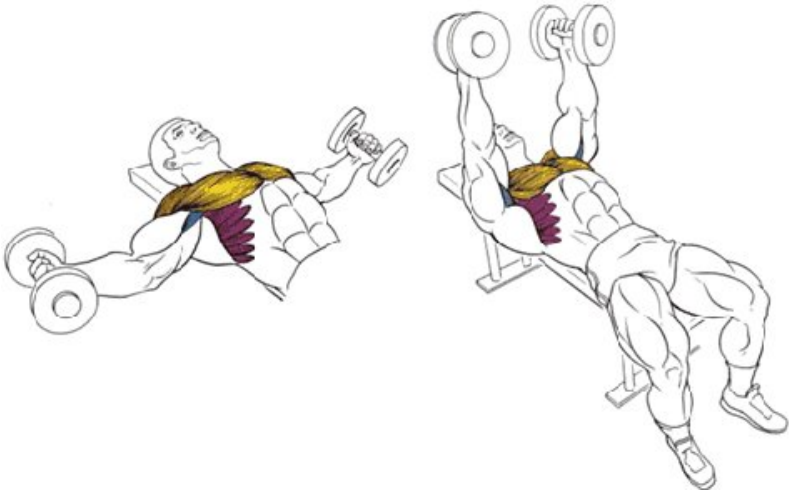
жим стоя или сидя (дельтовидная)



жим лежа на горизонтальной скамейке (большая грудная мышца)



разведение рук в стороны из положения лежа на горизонтальной скамейке (большая грудная мышца, грудино-ключично-сосцевидная)

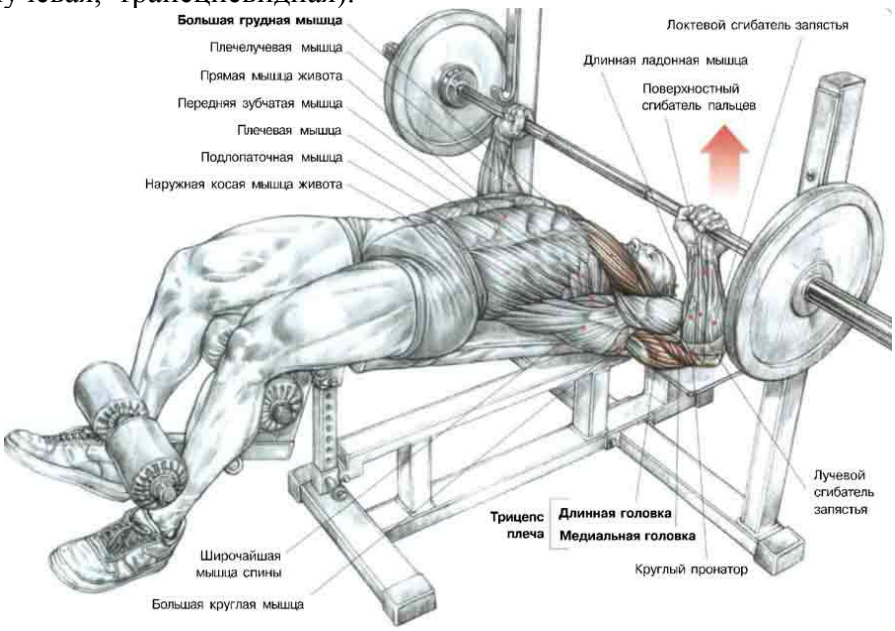


С легким весом (30% собственного веса) повторять 8-10 раз 3-4 подхода – развитие силовой выносливости.

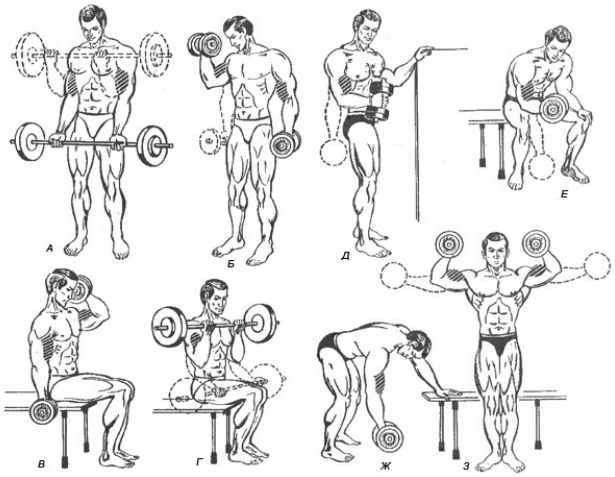
С максимальным весом (80% собственного веса) повторять 1-2 раза, 5-6 подходов – развитие максимальной силы.

Периодически менять темп. Переходить с медленного темпа на быстрый. После каждого подхода встряхивать мышцы, выполнять висы.

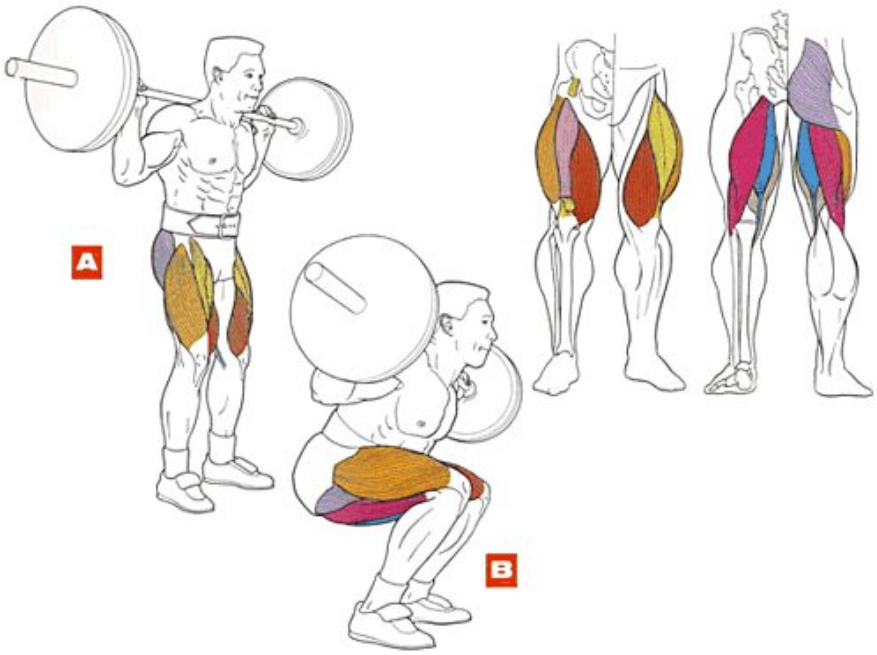
1.Жим лежа (передние пучки большой грудной мышцы, дельтовидная, плечелучевая, трапециевидная).



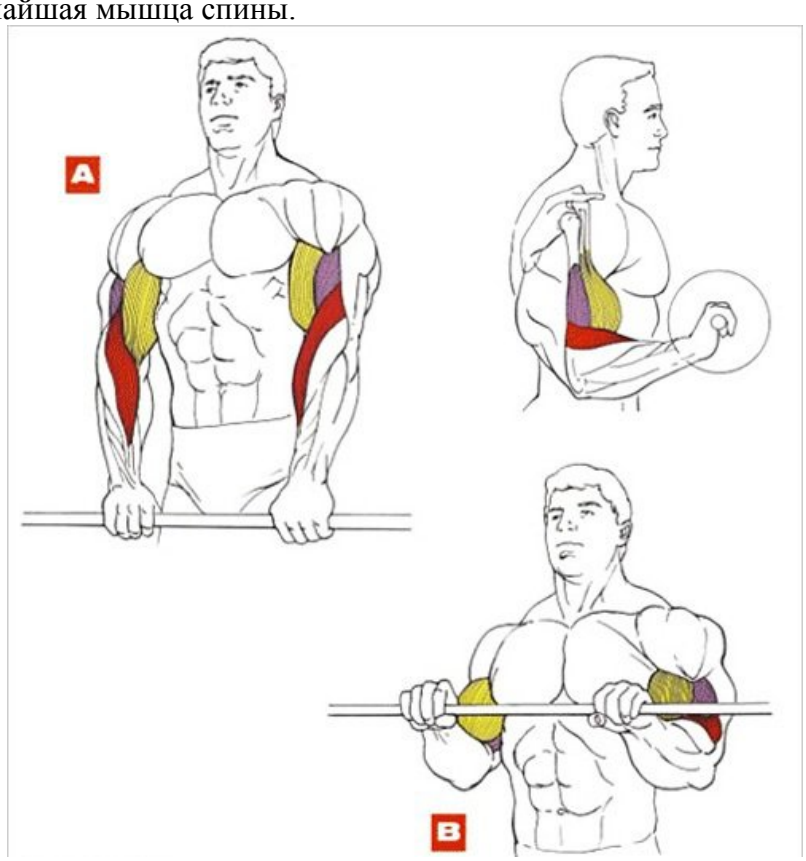

2.Полуприседы (угол между бедром и голенью 90%).Желательно поставить стул и касаться его( двуглавая бедра, большая и малая ягодичная, камбаловидная, икроножная, четырехглавая)




3.Приседания (четырехглавая, большая ягодичная, передняя большеберцовая, икроножная и камбаловидная, двуглавая бедра, длинные спинные мышцы спины),

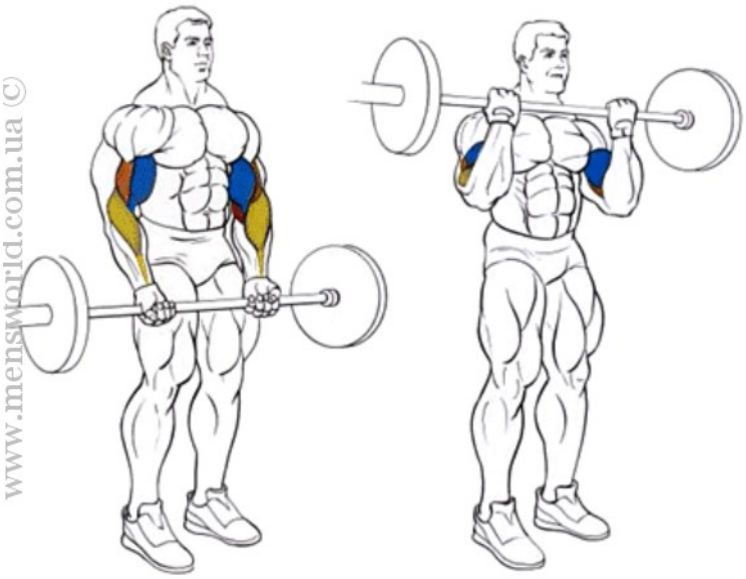



4.Тяги к груди из положения в наклоне вперед (длинные мышцы спины, широчайшая мышца спины.




5.Тяги к груди из положения стоя (широчайшая мышца спины, межреберные мышцы, предплечья)

www.mensworld.com.ua ©



6.Толчок от груди ( трицепс, широчайшая спины, подлопаточная, плечелучевая, четырехглавая, большая и средняя ягодичные, длинные сгибатели пальцев ног, икроножная, двуглавая бедра.)

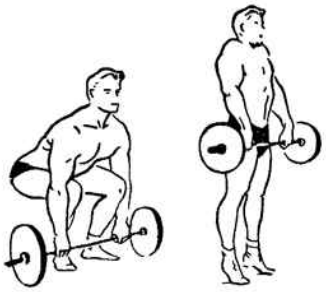


Рис. 140

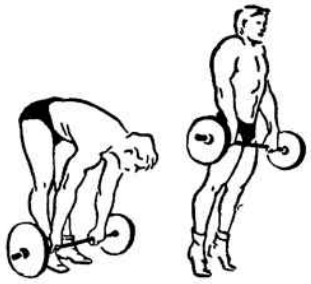


Рис. 141

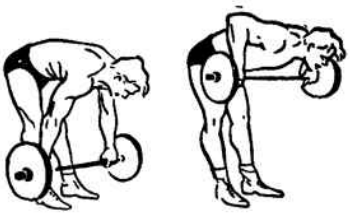


Рис. 142

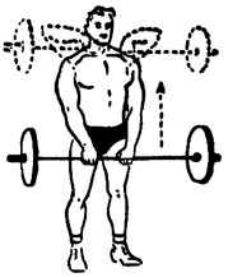


Рис. 143

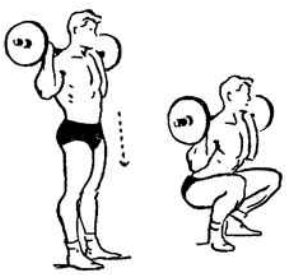


Рис. 144

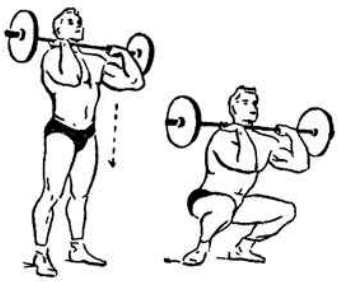


Рис. 145



Рис. 146

**Практическая работа: Упражнения с собственным весом Акробатика, упражнения с набивным мячом 2 кг**

Цель:

Формировать мышечный рельеф, красивое гармоническое телосложение. 2. Развивать силовые качества.

Порядок выполнения:

Упражнения с набивным мячом 2 кг:

1. Стоя на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. Повторить 10 раз.(прямая мышца живота, повздошно-поясничная, лестничные мышцы, грудино-ключично-сосцевидная)

2.Сидя ноги скрестно, мяч у груди. Повороты туловища влево-вправо с одновременным выпрямлением рук вперед. Повторить 10 раз (прямые и косые мышцы живота, плечевая и плечелучевая мышцы, бицепс)

3.Лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. Повторить 10 раз (поперечная живота, прямая и косые мышцы живота ,икроножная)

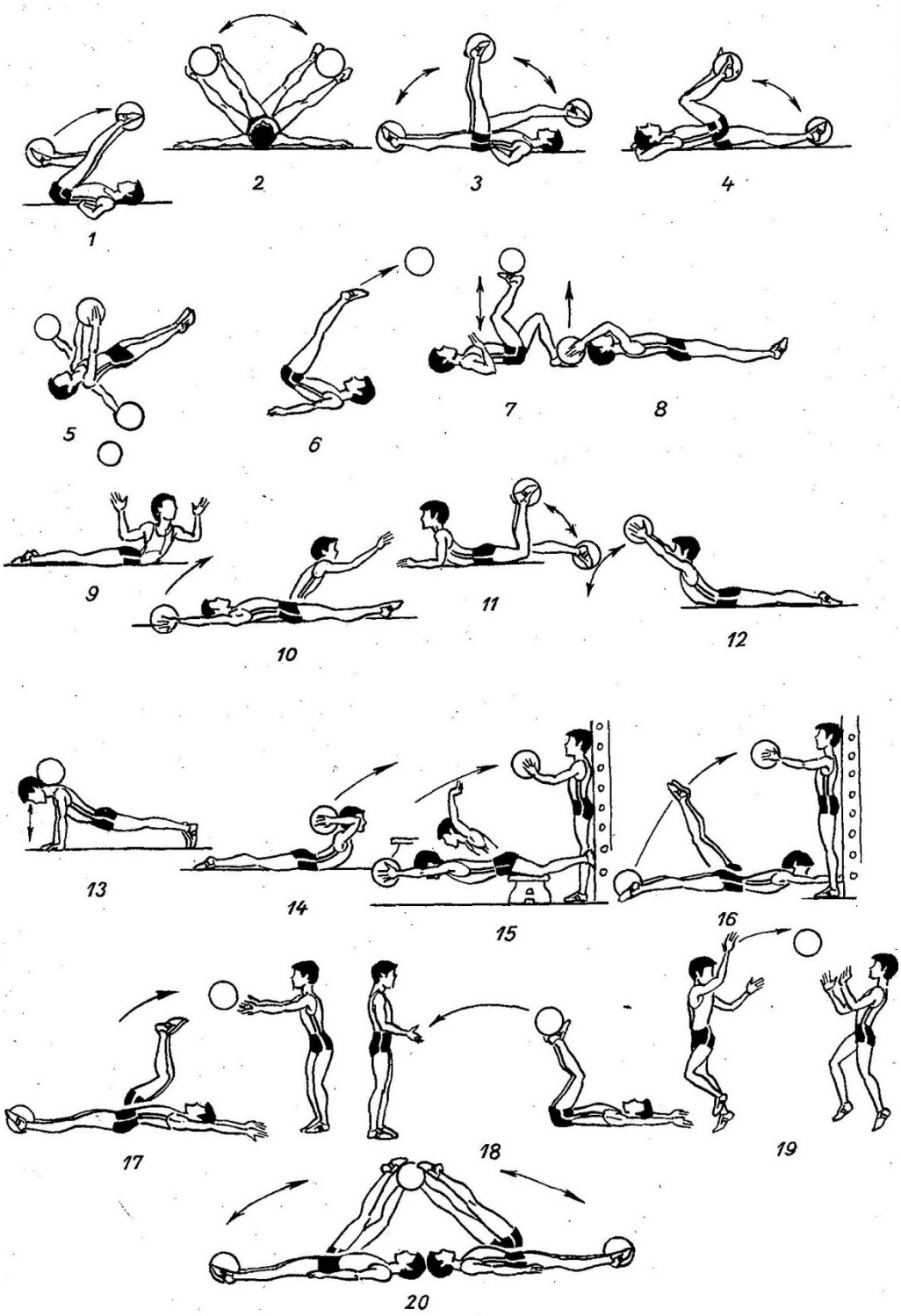
4.Стоя ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. Повторить 6 раз в каждую сторону (трапециевидная, ,квадратная поясницы, межреберные, поперечно-остистая, короткие спины)

5.Стоя ноги врозь, мяч у груди. Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками. Повторить 6 раз (прямая живота ,подвздошно-поясничная двуглавая бедра ,косые и прямая живота ,мышца-выпрямитель позвоночника ,верхние пучки большой грудной мышцы ,передняя часть дельтовидной)

6. Стоя, мяч лежит у носков стоп. Прыгнуть через мяч вперед-назад-влево-вправо. Повторить 10 раз (икроножная, камбаловидная, задняя и передняя большеберцовая).

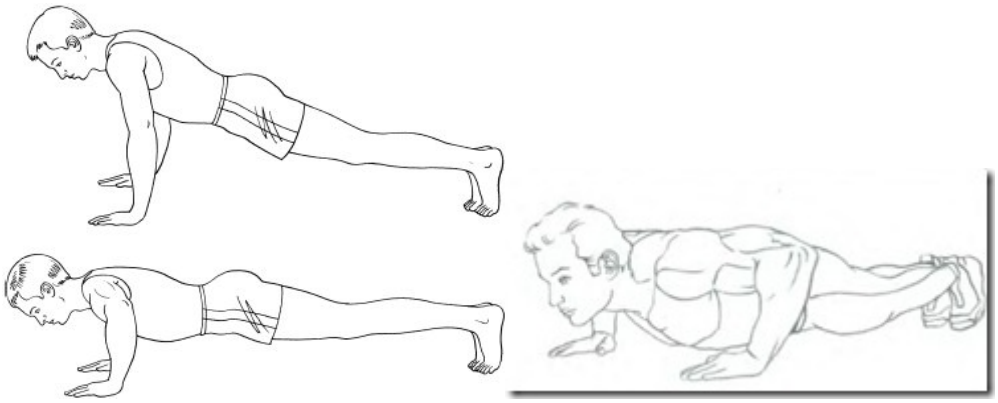
7.Стоя, мяч зажат между стопами. Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх и поймать его руками. Повторить 6 раз.

8.Толкать попеременно правой и левой рукой мяч от плеча в стенку, ловя его на ходу, 10 сек. в быстром темпе (задняя дельтовидная, верхние пучки дельтовидной, передняя часть дельтовидной).




Наклоны вперед с разведением рук в стороны (трицепс, дельтовидная, надостная, подлопаточная, прямая мышца живота, подвздошно-поясничная, грудино-ключично-сосцевидная, длинная мышца головы и шеи)

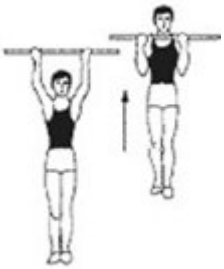
1.Отжимание от пола (трицепс, верхние пучки большой грудной мышцы, дельтовидная, широчайшая мышца спины, прямая мышца живота, передняя зубчатая мышца)



2.Отжимание на // брусьях -«- + дельтовидная и бицепс




3.Подтягивание на перекладине (бицепс, широчайшая мышца спины, трапециевидная, круглая).



**Практическая работа: Упражнения с гирей Акробатика, упражнения с набивным мячом 2 кг**

Цель:

Формировать мышечный рельеф, красивое гармоническое телосложение.

2. Развивать силовые качества.

Порядок выполнения:

Упражнения с набивным мячом 2 кг:

1. Стоя на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. Повторить 10 раз.(прямая мышца живота, повздошно-поясничная, лестничные мышцы, грудино-ключично-сосцевидная)

2.Сидя ноги скрестно, мяч у груди. Повороты туловища влево-вправо с одновременным выпрямлением рук вперед. Повторить 10 раз (прямые и косые мышцы живота, плечевая и плечелучевая мышцы, бицепс)

3.Лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. Повторить 10 раз (поперечная живота, прямая и косые мышцы живота ,икроножная)

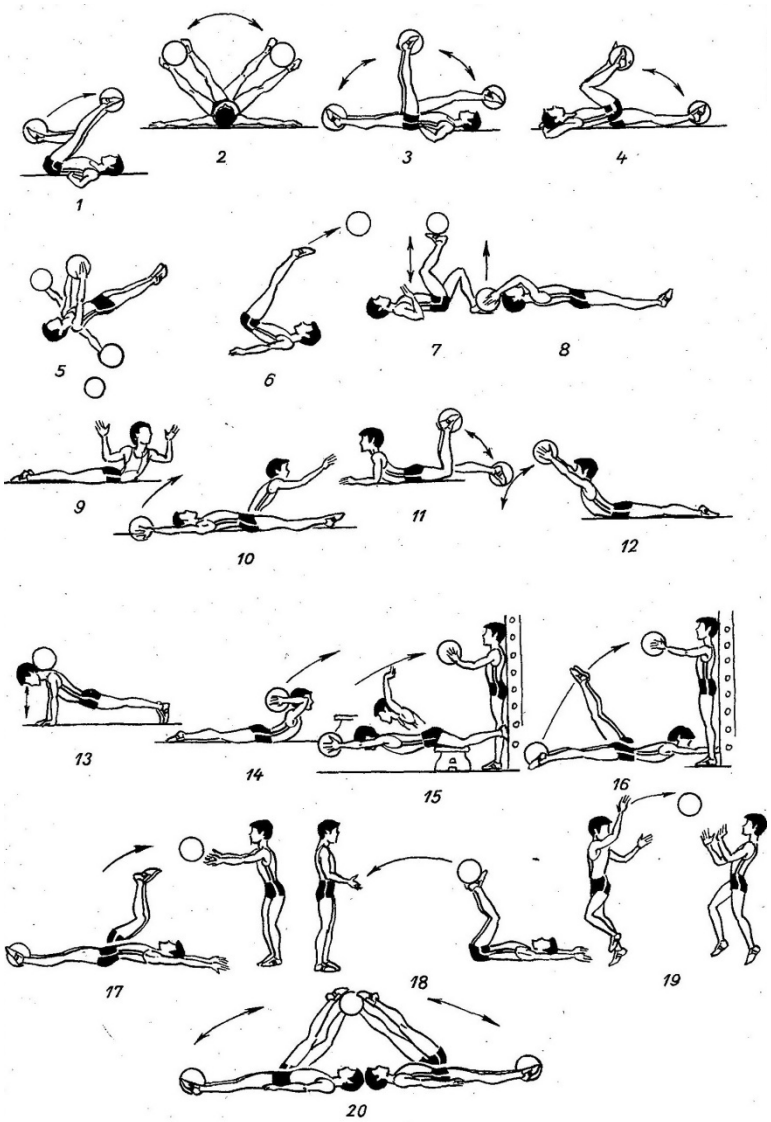
4.Стоя ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. Повторить 6 раз в каждую сторону (трапециевидная, ,квадратная поясницы, межреберные, поперечно-остистая, короткие спины)

5.Стоя ноги врозь, мяч у груди. Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками. Повторить 6 раз (прямая живота ,подвздошно-поясничная двуглавая бедра ,косые и прямая живота ,мышца-выпрямитель позвоночника ,верхние пучки большой грудной мышцы ,передняя часть дельтовидной)

6. Стоя, мяч лежит у носков стоп. Прыгнуть через мяч вперед-назад-влево-вправо. Повторить 10 раз (икроножная, камбаловидная, задняя и передняя большеберцовая).

7.Стоя, мяч зажат между стопами. Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх и поймать его руками. Повторить 6 раз.

8.Толкать попеременно правой и левой рукой мяч от плеча в стенку, ловя его на ходу, 10 сек. в быстром темпе (задняя дельтовидная, верхние пучки дельтовидной, передняя часть дельтовидной).




Наклоны вперед с разведением рук в стороны (трицепс, дельтовидная, надостная, подлопаточная, прямая мышца живота, подвздошно-поясничная, грудино-ключично-сосцевидная, длинная мышца головы и шеи)

1.Рывок (контролировать полу присед) (задняя большеберцовая, четырехглавая и двуглавая, длинные сгибатели пальцев ног и большого пальца, ягодичные мышцы, мышца-выпрямитель позвоночника, квадратная поясницы, верхние пучки большой грудной мышцы, передняя часть дельтовидной мышцы)



Рис. 99

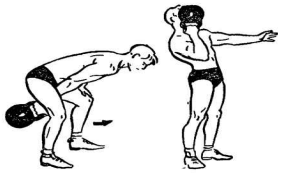
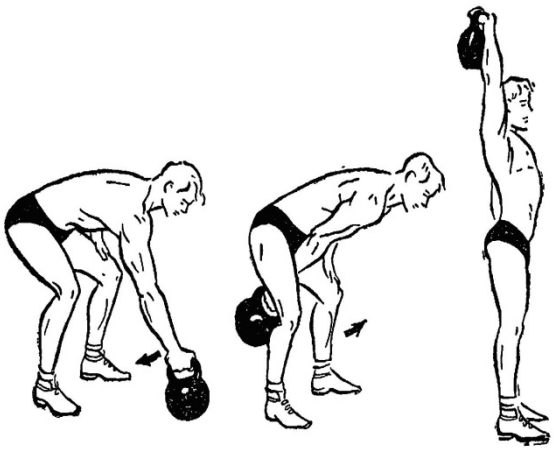


Рис. 100





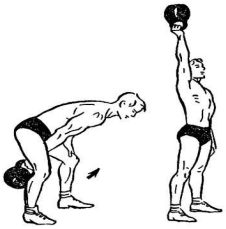
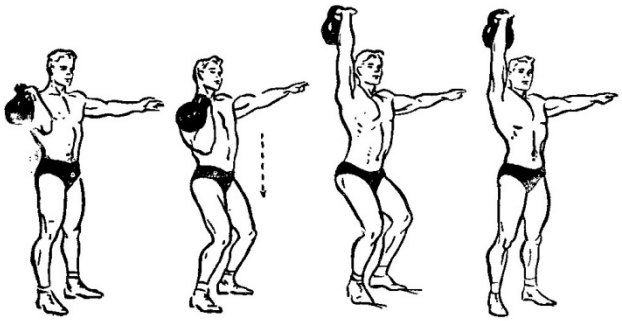


Рис. 101 Рис. 102

2.Толчок одной гири от плеча (ягодичные, камбаловидная, четырехглавая и двуглавая бедра, бицепс, плечевая, плечелучевая, трицепс, круглый пронатор).





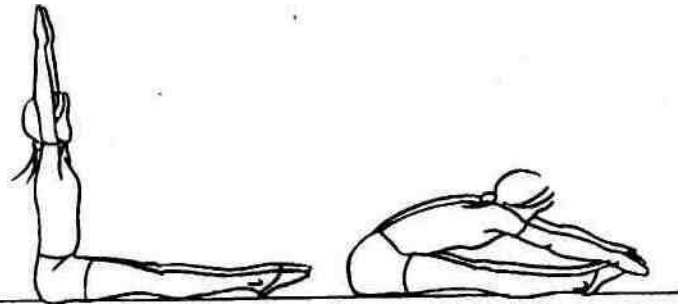
**Практическая работа: Упражнения на брюшной пресс**

Цель:

Разрабатывать верхнего отдела прямых мышц живота.

Порядок выполнения:

Верхний

1. 

(выпрямленные) темп средний –до отказа (прямая и поперечная мышцы живота, подвздошно-поясничная, прямая мышца бедра, двуглавая мышца бедра)

2.Подъем туловища из положения лежа до угла 60*,ноги прямые (темп средний) –до отказа

(лестничные мышцы, длинная мышца головы и шеи, двуглавая мышца бедра, подвздошно-поясничная, грудино-ключично-сосцевидная)




3.Попеременные повороты туловища (лежа на полу) вправо-влево, руки за голову 10 раз 3-4 подхода.

(прямая и косые мышцы живота, квадратная поясницы, межреберные, лестничные).

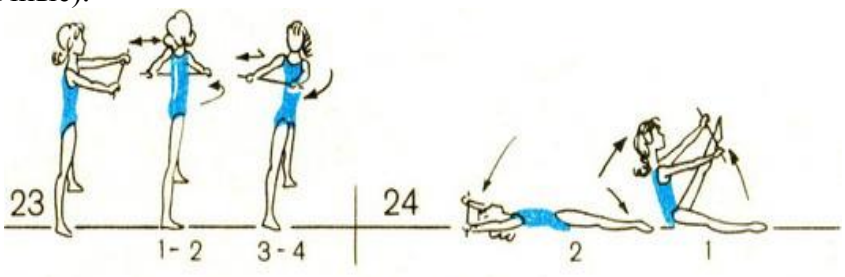



*Рис. 19*

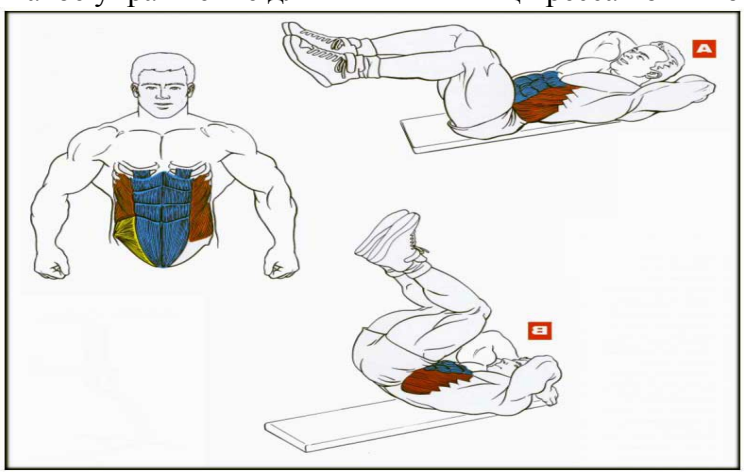
**Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом ноги согнуты в коленях, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения. Выполнять такое упражнения для красивого пресса нужно по 50 раз в три подхода.



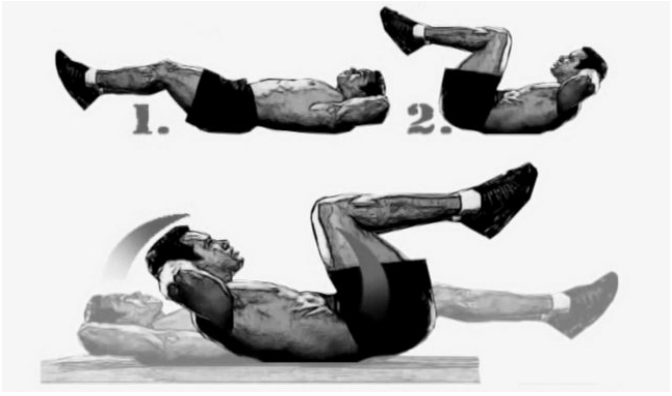

**Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым – левого колена. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 30 раз в три подхода.



**Обратное скручивание.** Это лучшее упражнение для нижнего пресса. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрягите мышцы пресса и поднимите ноги, потом приподнимите таз как можно выше. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвращаемся в исходное положение. Делаем такое упражнение для нижних мышц пресса по 12 повторов в 3 подхода.




**Двойное скручивание.** Это эффективное упражнение как для нижнего пресса, так и для верхнего. Нужно лечь на пол, ноги согнуть под углом 45 градусов в коленях, а руки положить на плечи либо отвести их за голову. Поднимаем ноги и голову, медленно двигаем их друг другу навстречу. Также медленно возвращаемся в исходное положение. Повторяем это упражнение для мышц пресса 25 раз в три подхода.




**«Поднимаем ноги!».** Ложимся на спину, ноги выпрямлены, а руки находятся вдоль туловища. Поднимаем прямые ноги таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол. Это упражнение для низа пресса. Десять раз поднимаем правую ногу, после чего держим её в течение десяти счётов в поднятом положении. То же повторяем и для левой ноги. Аналогичные упражнения для нижнего пресса дома выполняем, лёжа на боку. Такие упражнения для низа пресса позволяют уменьшить объём талии. Повторяем всё ещё



один раз.

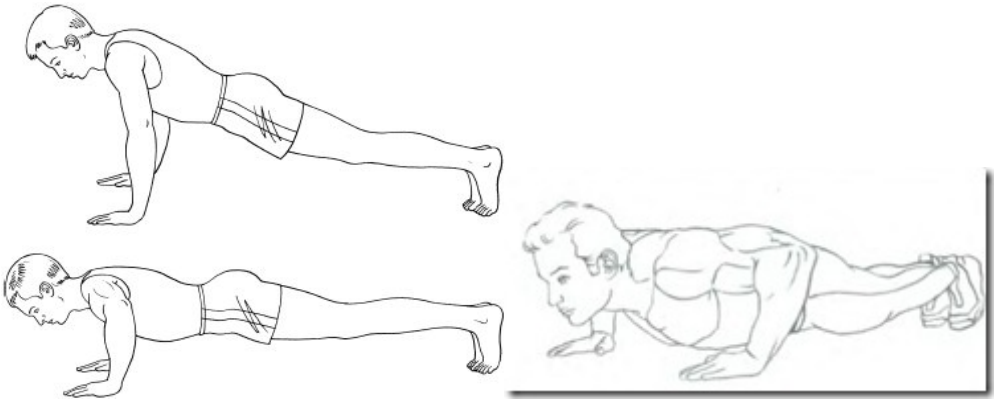
**Практическая работа: Упражнения для развития силы на перекладине(ю), брусьях(ю), отжимание от пола (д), упражнения на гибкость(д)**

Цель:

Формировать мышечный рельеф, красивое гармоническое телосложение. Уметь выполняя комплекс упражнений для развития гибкости. 2. Развивать силовые качества.

Порядок выполнения

1. Отжимание от пола



1. В исходной позиции принять упор на прямые руки. Линия тела от головы до пят должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч, или немного шире.

2. Сделать вдох и медленно согнуть локти, приближая торс к полу.

3. В нижней точке на мгновение задержаться и начинать разгибать локти до полного их распрямления.

4. Выдохнув, повторить упражнение.

Предостережения

Важно правильно дышать, что б не было перенапряжения сердца. Не выгибать спину и не позволять тазовой части туловища проседать. Постоянно контролировать удержание тела в прямой линии.

Не разворачиваться и сильно не сводить друг к другу ладони, упор ладонями должен быть прямым, когда пальцы направлены строго вперед, или под небольшим углом повернуты вовнутрь

2.Отжимание на брусьях




Подойти к брусьям и занять в них позицию. Локти максимально придвинуть к туловищу, ноги согнуть в коленях и подтянуть вперед, выпрямляя спину – исходное положение.

Опуститься вниз до того уровня, когда плечи будут наравне с локтями. Во время опускания локти не должны уходить назад, руки максимально приближены к корпусу и не расходятся по сторонам.

Мощным усилием отжаться от брусьев вверх, полностью распрямляя руки в локтевом суставе.

Делать вдох перед опусканием и выдох на максимальном усилии.

Во время отжимания на брусьях стараться поднять ноги, согнутые в коленях, как можно ближе к себе. Мышцы пресса должны быть напряжены на протяжении всего подхода. Как можно меньше отводить локти назад и наклонятся вперед. Опускаться только до той точки, когда плечи будут наравне с локтями. Прижать подбородок к груди, чтобы не тянуться головой вверх во время отжиманий. Опускаться вниз медленно и подконтрольно и отжиматься немного быстрее.

3.Подтягивание на перекладине



1. Перед началом упражнения необходимо принять правильное исходное положение — вис на перекладине турника. Способ и ширина хвата не столь важны, они подбираются в зависимости от группы мышц, на которую будет, производится работа. Основное внимание — на положение ног, они должны быть скрещены и согнуты примерно под прямым углом. Такое положение сделает вис более удобным, даже при занятиях на невысоких турниках, и исключит попытки рывков ногами.

2. Производить подтягивания на турнике за счет сокращения мышц спины и рук. Исключить дерганья, раскачивания, рывки ногами и тазом. Другими словами — выполнять упражнение чисто, исключить читинг.

3. Темп выполнения подтягиваний очень важная составляющая правильной техники. Не следует форсировать или слишком затягивать скорость выполнения упражнения. Лучше всего выбрать умеренный темп с фиксацией в конечных точках амплитуды упражнения.

4. Подтягиваясь акцентировать внимание на тренируемых группах мышц. В верхней точке напряжение — в нижней расслабление.

5. Выполнять подтягивания на турнике необходимо сочетая с правильным дыханием. Начало подъёма — вдох, подтягивание выдох — опускание вдох.

Подтягивания различными способами. Виды хватов

Чтобы проработать различные мышечные группы, распределить нагрузку, развить их силу и выносливость, во время тренировки на турнике, следует применять различные способы хвата за перекладину. Виды хвата перекладины можно разделить на две группы, которые в свою очередь будут различаться по способу обхвата штанги турника пальцами и расстоянию между руками.

По расстоянию между кистями, способы хвата бывают:

- узкий;
- средний;
- широкий.

Подтягивания узким хватом

Узкий хват — это вис на перекладине, таким образом, когда руки находятся намного уже ширины плеч. При выполнении подтягиваний на турнике подобным образом, нагружаются, в основном, двуглавые мышцы рук и предплечья, при этом, группы мышц

спины практически не участвуют в подъеме веса. Исключением является лишь низ широчайших мышц.

Способ подтягивания средним хватом

При подтягиваниях, когда руки располагаются на перекладине, примерно, на ширине плеч, принято считать средним хватом.
Этот тип хвата является традиционным, при таком способе подтягиваний в равной степени нагружаются и спина и руки.

Подтягивания широким хватом

Широкий хват — это такой способ подтягивания, при котором расстояние между руками будет максимальным. Во время выполнения подтягиваний таким хватом будут нагружаться, главным образом, широчайшие мышцы спины.
При подтягиваниях широким хватом наиболее эффективным будет обхватывать перекладину всеми пальцами сверху — «обезьяний хват», такой способ обхвата перекладины не будет нагружать мышцы предплечий, что в свою очередь позволит акцентировать работу на мышцах спины.

Упражнения на гибкость (девушки)

1.Наклоны в стороны. Руки выпрямить за головой, одной рукой взять другую, затем медленно сгибаться в талии, тянуться рукой к полу.

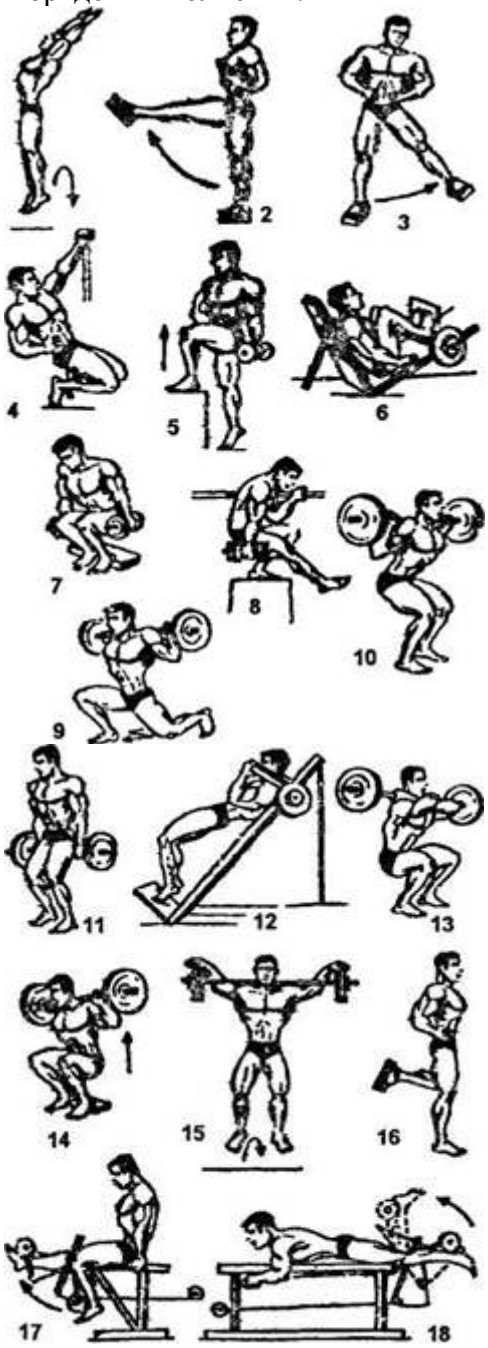
2.Вращение тазом. Руки положить на бедра и выполнять круговые движения в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

3.Сгибание корпуса. Встать прямо, руки на ширине плеч, медленно сгибаться в талии до тех пор, пока не почувствуется напряжение в задней части ног. Стоит исключить резкие движения и сильные растяжения, чтобы не повредить позвоночник. Возвращаясь в исходное положение, можно немного согнуть ноги в коленях.

4.Уголок. Сесть, одну ногу выпрямить в колене, пальцы должны быть направлены вверх. Вторую ногу согнуть таким образом, чтобы ее пятка касалась бедра. Затем нужно наклониться вперед и тянуться руками как можно дальше. При таких действиях хорошо растягивается позвоночник.

5.Лягушка. Сесть на пол, подтянуть ноги к паху как можно ближе. Руки расположить внизу со внутренней стороны колен, затем следует надавить на внутреннюю часть колен так, чтобы растянуть мышцы паха и поясницы.

**Практическая работа: Упражнения для силы мышц ног**
**Цель:**
Разработка мышц ног, с особым акцентом на мышцах бедра.
Порядок выполнения:




Комплекс упражнений для мышц ног

| № п/п | Упражнения | Дозировка |
|---|---|---|
| | Группа упражнений для передней и задней поверхности бедра: | |
| 1. | Из приседа прыгнуть вверх с одновременным махом рук | 1х4-8 |
| 2: | И . п. - о.с, поочередный вынос ноги с отягощением вперед маховым движением | 1 х по 4-6 |
| 3. | И. п. — то же, поочередное отведение ноги с отягощением в сторону маховыми движениями | 1 х по 4-6 |
| 4. | Приседания, подавая таз вперед и придерживаясь для равновесия рукой за опору | 1х6-8 |

| | | |
|---|---|---|
| 5. | Отталкиваясь стоящей на полу ногой, подниматься на подставку (высота подставки 30-50 см), с отягощением в руках | 1 х по 6-8 (1 х 3-4) |
| 6. | Жим ногами на тренажере "Ножной пресс" | 2 х 6-8 |
| 7. | Глубокие приседания с отягощениями в обеих руках | 2 х 6-8 |
| 8. | Приседания на одной ноге с одновременным выпрямлением перед туловищем другой ноги, держась за опору рукой | 2х5-8 |
| 9. | Подскок в "разножке" (со штангой) | 1 хпо5 (по 2-3) |
| 10. | Полуприсед со штангой на плечах | 2х6-8 |
| 11. | Приседания со штангой, находящейся в вытянутых руках за спиной | 2х2-3 |
| 12. | Приседания на тренажере | 2х6-8 |
| 13. | Глубокие приседания со штангой на груди | 2х4-6 |
| 14. | Глубокие приседания со штангой на плечах | 2х4-6 |
| 15 | Подскоки из глубокого приседа со штангой на плечах | 1 х3-5 |
| 16. | В положении стоя отводить ногу с отягощением назад, сгибая ее в коленном суставе | 2 х по 4-8 |
| 17. | В положении сидя на скамье тренажера (для развития мышц бедра) поднимать ноги, выпрямляя их в коленном суставе | 2х6-8 |
| 18. | В положении лежа на скамье тренажера сгибать ноги в коленных суставах | 2х6-8 |

Группа упражнений для развития мышц голени:

| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** |
|---|---|---|
| 1. | И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе, под пальцы ног положить какой-нибудь ровный предмет высотой в 5-7 см. Подниматься на носках и опускаться | 2х8-10 |
| 2. | Поочередное поднимание на носках с подвешенным к поясу грузом, опираясь руками о стену | 2 х по 6-8 |
| 3. | Поднимание на носках с гантелью или малой штангой в руке | 2 х по 4-6 |
| 4. | Поднимание на носках с сидящим на пояснице партнером | 2х4-6 |
| 5. | В положение стоя подниматься на носках со штангой на плечах | 2х4-6 |
| 6. | В положении стоя подъем на носках с преодолением сопротивления тренажера | 2х6-8 |
| 7. | Жим штанги стопами на тренажере за счет разгибания ног | 2х6-8 |
| 8. | Сидя на скамье тренажера, подъем на носках, преодолевая сопротивление тренажера | 2х6-8 |


1
2
3
4
5
6
7
8

**Практическая работа: Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега**

Цель:

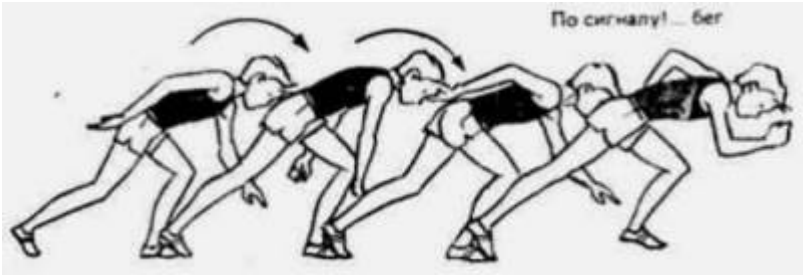
1.Закрепить навыки техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Научить сочетанию разбега с отталкиванием и приземлением. Содействовать усвоению знаний студентов о фазах прыжка в длину с разбега. 2. Развивать быстроту, координацию, память, мышление.

Порядок выполнения:

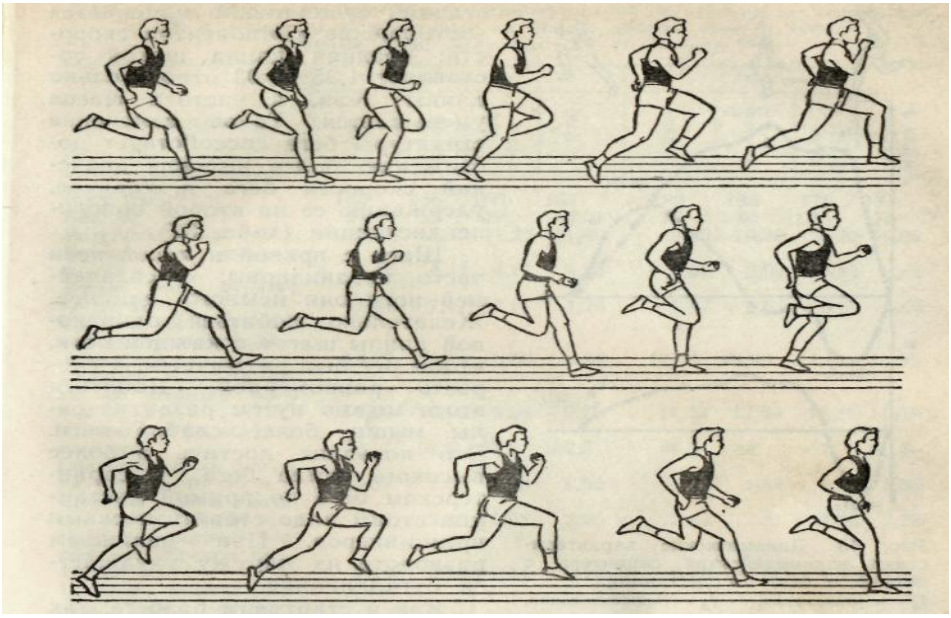
Сильнейшую ногу ставят вплотную к стартовой линии; немного повернуть носок внутрь (упираясь в грунт); другая нога на1,5-2 сзади; тяжесть тела распределена на обе ноги; туловище выпрямлено , руки свободно опустить вдоль тела; голову держать прямо. Выполнение команды « Внимание!» Наклонить туловище вперёд под углом 45*; плечи не должны выходить вперёд за опорную ногу, что может привести к потере равновесия; бегун резко бросается вперёд; голову нужно держать без напряжения, взгляд направлен на конец дорожки; через 5-6 шагов принимается вертикальное положение тела. Бег по дистанции Важно: правильная постановка стопы; передняя часть – носок. Техника бега на короткой дистанции. Бег должен быть свободным и ритмичным. При отталкивании нога, находящаяся ссади полностью выпрямляется. На протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку. Не следует выбрасывать стопу далеко вперёд. Скорость, достигнутая на старте поддерживается на дистанции.



Высокий старт;




стартовый разгон



бег по дистанции.

Прыжки в длину с разбега

Порядок выполнения:

**Разбег**. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую можно развить, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. ( Теория-Ведущие спортсмены применяют до 24 беговых шагов при длине разбега около 50 м. У женщин эти значения несколько меньше — до 22 беговых шагов при длине разбега свыше 40 м. Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.)

*Начало разбега* может быть различным, постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом. Начало разбега имеет важное значение, так как задает тон и ритм разбега. При начале разбега с места студент начинает движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую — сзади на носке. Можно выполнять небольшое раскачивание вперед — назад, перемещая тяжесть тела то на впереди стоящую ногу, то на сзади стоящую. Когда студент выполняет начало разбега с движения (подхода или подбега), важно, чтобы он точно попал на контрольную отметку заранее определенной ногой. Надо помнить, что при четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот. После того как выполнено начало разбега, идет *набор скорости разбега*. Здесь обучающийся выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. Амплитуда движений рук и ног несколько шире, наклон туловища достигает 80°, постепенно принимая к концу разбега вертикальное положение. В этот момент необходимо акцентировать внимание на упругом отталкивании при каждом шаге, контролировать свои движения, выполнять бег по одной линии, не раскачиваясь в стороны.

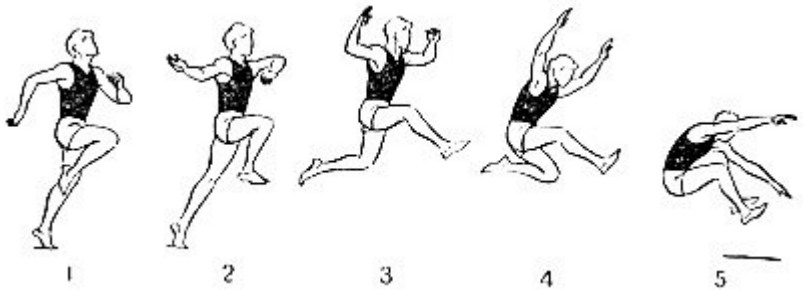
В *подготовке к отталкиванию* на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость. Эта часть разбега характеризуется увеличением частоты движений, некоторым уменьшением длины бегового шага, несколько увеличивается подъем бедра ноги при его движении вперед—вверх. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребающим» движением назад на полную стопу. Отклонение плеч назад перед отталкиванием достигается за счет активного проталкивания таза вперед маховой ногой в последнем, более коротком, чем предыдущие, шаге. Не рекомендуется при постановке толчковой ноги специально сгибать ее в коленном суставе, выполняя

подседание. Под действием скорости разбега и силы тяжести выполняющего нога сама согнется в коленном суставе, и при растягивании напряженных мышц более эффективнее будет отталкивание.

**Отталкивание**. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод, некоторые ставят ногу с пятки. В обоих случаях возможно некоторое скольжение стопы вперед на 2 — 5 см, особенно это наблюдается при постановке ноги с пятки, так как на ней нет шипов и она может скользить вперед. Этому способствует также нерациональная постановка толчковой ноги, расположенной слишком далеко от проекции ОЦМ. Оптимальный угол постановки толчковой ноги — около 70°, Нога слегка сгибается в коленном суставе. Не рекомендуется искусственно сгибать ногу в колене, так как можно не справиться с воздействующими силами реакции опоры. В фазе амортизации (с момента постановки ноги на опору до момента вертикали) в первые доли секунды происходит резкое увеличение сил реакции опоры, затем происходит быстрое их снижение. Под действием этих сил происходит сгибание в коленном и тазобедренном суставах. С момента вертикали, когда маховая нога активно выносится вперед—вверх, выполняется разгибание в этих суставах. До момента вертикали происходит некоторое увеличение сил реакции опоры за счет работы мышц и инерционных свойств маховой ноги и рук. Работа мышц, участвующих в разгибании коленного и тазобедренного суставов, начинается еще до прохождения момента вертикали, т.е. сгибание в суставах еще не окончилось, а мышцы-разгибатели уже активно начинают свою работу, эффективно используя упругие силы мышечных компонентов. Движения маховой ноги и руки вперед способствуют передаче количества движения масс этих звеньев всему телу. Заканчивается отталкивание в момент отрыва стопы от опоры, при этом силы реакции опоры уже ничтожно малы.

Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т.е. придать телу начальную скорость. Оптимальный угол отталкивания находится в пределах 75°, а оптимальный угол вылета — в пределах 22°. Чем быстрее отталкивание, тем меньше потери горизонтальной скорости разбега, а значит, увеличится дальность полета .

**Полет**. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления. Отталкивание придает ОЦМ траекторию движения, определяющуюся величиной начальной скорости вылета тела прыгуна, углом вылета и высотой вылета. Ведущие прыгуны мира достигают начальной скорости примерно 9,4—9,8 м/с. Высота подъема ОЦМ равняется примерно 50 — 70 см. Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению



**Практическая работа: Техника метания малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции**

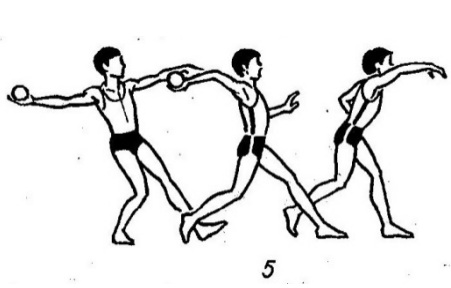
Цель:

1.Закрепить навыки техники метания малого мяча с места и разбега.

2. Развивать быстроту, силу, ловкость, внимание. Укреплять сердечно-сосудистую систему.

Порядок выполнения:

Способ метания «из-за спины через плечо». Исходное положение : правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо,, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. .Затем пронося правую руку сверху над плечом, перейти в положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище. И ноги выпрямляются. После броска левая нога сгибается в колене, туловище наклоняется вперед, левая рука отводится назад. А правая свободно продолжает двигаться вперед-вниз.



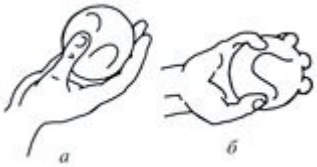
5



а

Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метающей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку. Перед началом разбега метатель держит снаряд над плечом в согнутой руке.

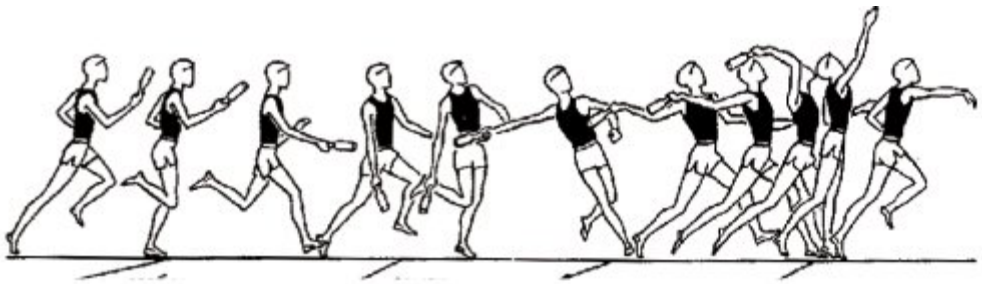
Разбег. Первая (предварительная) фаза разбега начинается из исходного положения до контрольной отметки, которая подбирается индивидуально. Задача этой части разбега — сообщить системе «метатель—снаряд» первоначальную скорость, в результате чего она приобретает определенное количество движения, и точно попасть ногой на контрольную отметку. Разбег выполняется обычным беговым шагом с оптимальной скоростью, его длина преодолевается за 6 —12 беговых шагов.



а б

Способ держания малого мяча

Вторая (заключительная) фаза разбега, которая также подбирается индивидуально и зависит от скорости продвижения, длины шагов и способа остановки после броска, начинается от контрольной отметки и заканчивается местом, где выполняется финальное усилие. Задача этой фазы состоит в отведении снаряда для выполнения его «обгона» и в поддержании оптимальной скорости перед финальным движением. Шаги данной части разбега называются бросковыми. Их количество зависит от способа отведения снаряда и колеблется в диапазоне 4ч— 6 шагов. При этом, используя четное количество шагов, метатель должен попасть на контрольную отметку левой ногой, нечетное количество — правой (анализ техники будет проводиться для тех, кто метает мяч правой рукой).

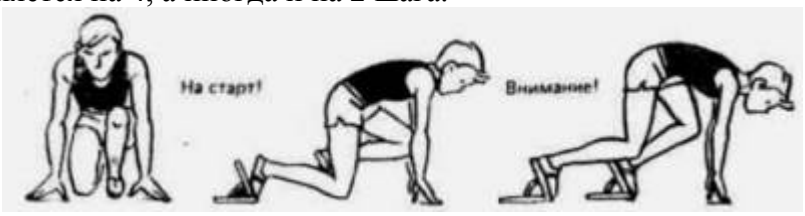



Бег на средние дистанции

Начало бега выполняется так же, как и в спринте, только с меньшей интенсивностью усилий. Быстрее происходит выпрямление туловища, и бегун переходит к свободному бегу по дистанции.

Во время бега туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо, движения плечевого пояса и рук выполняются легко и не напряженно, пальцы свободно сложены. Длина шага и скорость бега по мере увеличения дистанции уменьшаются. У бегунов на средние дистанции длина шагов превышает длину тела на 15- 20 см. Постановка ноги на дорожку при беге на средние дистанции осуществляется эластично с передней части стопы с последующим опусканием на всю стопу.

Существенное значение в беге на средние дистанции имеет ритм дыхания. При небольшой скорости бега одно дыхательное движение (вдох и выдох) выполняется на 6 шагов. С ростом скорости увеличивается частота дыхания; одно дыхательное движение выполняется на 4, а иногда и на 2 шага.




низкий старт



стартовый разбег




Финиширование

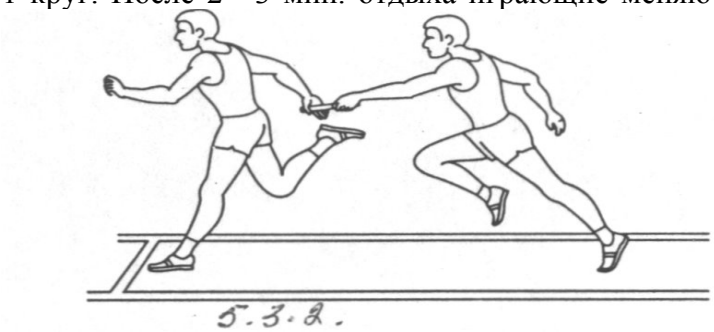
**Практическая работа: Техника эстафетного бега. Прыжки для развития силы ног**

Цель:

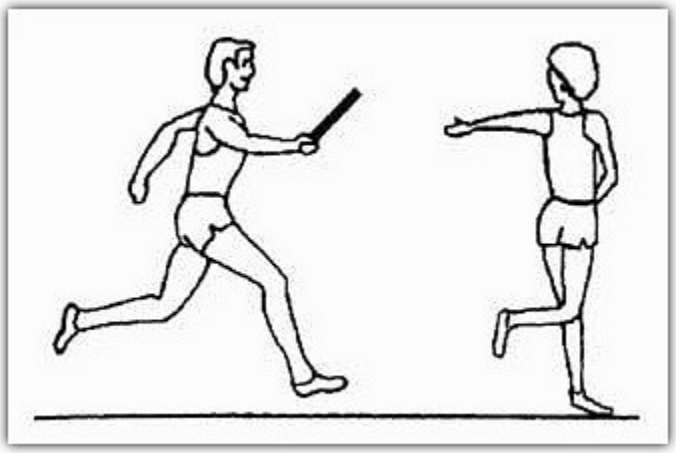
Совершенствовать способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвует большинство мышц двигательного аппарата.

Порядок выполнения:

Эстафетный бег по кругу про беганием разного количества кругов . По сигналу первые номера обеих команд одновременно начинают бег по кругу, обегают 4 стойки и передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера обегают 4 стойки и передают эстафету третьим номерам своих команд и т. д. Команду-победительницу определяют по последнему участнику на финише. Варианты: каждый участник бежит 2 круга подряд, затем — 3 круга и наконец — 4 круга подряд. Если в одной команде 5 человек разной подготовленности, можно применить следующую схему: 1-й юноша бежит 5 кругов подряд, 2-й — 4, 3-й — 3, 4-й — 2 и 5-й — 1 круг. После 2—3 мин. отдыха играющие меняются номерами и эстафета повторяется.





Прыжковые упражнения.



1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую, на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полу приседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полу приседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).

7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

**Практическая работа: Челночный бег. Бег с изменением направления движения.**

Цель:

Совершенствование при беге в равномерном темпе на всех участках дистанции с неполной интенсивностью, а также при выходах со старта и поворота с различной интенсивность, координацию движения.

Порядок выполнения:

Принимается поза конькобежца. При этом маховая нога отводится назад, а толчковая вперед.

Немного наклониться вперед и по сигналу «марш» начинать бежать.

Сразу выпрямляться не надо, отсрочить этот момент. За несколько секунд набрать максимально возможную скорость.

Самое сложное – повороты. При приближении к ним немного сбавить скорость

- совершенствовать технику высокого старта и стартового ускорения.

а) выполнение команды «На старт»;

б)выполнение команды «Внимание»;

в)выполнение команды «Марш»;

г)начало бега по сигналу и стартовое ускорение при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

На старте выносится вперед плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять это положение при стартовом разбеге;

- научить резкому торможению перед поворотом и повороту на 180° (смене направления движения).

а)бег в медленном темпе по прямой длиной 10 м с резкой остановкой в конце отрезка и с поворотом на 180° (5-10 раз);

б)пробеганные широким стремительным шагом двух отрезков (вперед и назад), с резким торможением в конце первого отрезка и сменой направления движения (5-10 раз).

Переход на максимальный темп бега после смены направления движения.




Рис. 38

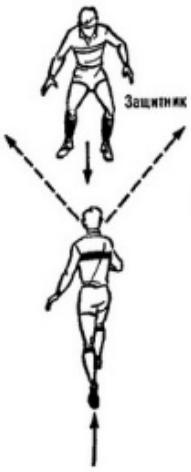



Рис. 39

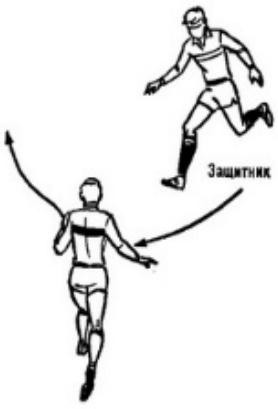



Рис. 40

Бег с изменением направления движения

1) бег вокруг площадки в колонне по одному: вдоль лицевых линий спиной вперед, вдоль боковых линий поворот и рывок;

2) то же, но рывки совершаются по сигналу учителя;

3) то же, но игроки перемещаются, повторяя траекторию пути впереди бегущего, который произвольно меняет направление;

4) то же, но замыкающий колонну по сигналу делает ускорение, обегает с внешней стороны всю колонну и становится направляющим; затем рывок выполняет ученик, бывший предпоследним, и т. д.;

5) то же, но во время рывка ученик обегает всех «змейкой», меняя перед каждым игроком направление движения;

6) учащиеся бегут вокруг площадки попарно, выстроившись в две колонны, и рассчитываются по порядку; когда учитель объявляет номер, соответствующая пара игроков делает ускорение и, огибая колонну, занимает место направляющих;

7) то же, только вызванные игроки обегают партнеров в своих колоннах «змейкой»;

8) то же, но вдоль боковых линий один из партнеров бежит с изменением скорости, резкими рывками и остановками, а другой старается бежать в его ритме;

9) игра в «Пятнашки в парах»;

10) эстафеты с перемещением, с изменением направления движения, подвижные игры «Перемена местами», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки»;

11) в парах, один игрок — нападающий, другой — защитник: передвигаясь в 3—4-метровом коридоре вдоль площадки, нападающий с помощью рывков, остановок, поворотов и финтов стремится освободиться от защитника, перемещающегося приставными шагами.

**Практическая работа: Бег на средние и длинные дистанции с чередованием с ходьбой**.

Цель:

Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных

программными требованиями. Стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Порядок выполнения:

Туловище слегка наклонено вперед; плечи немного развернуты; в

пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий

выведение таза вперед; голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены. Такое положение головы и туловища способствует снятию излишнего напряжения мышц, улучшает их работу.

Во время бега и ходьбы необходимо следить за сохранением свободного ритмичного движения. Частота и глубина дыхания находится в тесной связи с темпом движения. Увеличение скорости передвижения соответствует увеличению частоты дыхания. Ритм дыхания при беге и спортивной ходьбе зависит от индивидуальных особенностей. Особое внимание следует уделять

Выдоху. Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, так как от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега.

Отталкивание должно быть направлено только вперед и строго согласовано с

наклоном туловища. Наряду с крупными мышцами бедра, голени и стопы при отталкивании включаются в работу мелкие мышцы стопы и пальцев, обеспечивая полное выпрямление ноги. При небольшом наклоне туловища вперед хорошее отталкивание получается при полном выпрямлении ноги. Активному отталкиванию способствует мах свободной ноги, направленный вперед-вверх, причем заключительный момент отталкивания совпадает с окончанием махового движения и началом активного сведения бедер. В этом положении толчковая нога почти полностью выпрямлена. Благодаря отталкиванию и маху тело переходит в безопорное положение, используемое бегуном для кратковременного относительного отдыха. Нога, заканчивая толчок, расслабляется, голень под действием инерционных сил несколько «захлестывается» вверх и, сгибаясь в коленном суставе, тянется за бедром вперед. В момент активного сведения бедер, когда нога, находящаяся впереди, начинает опускаться, голень ее несколько выносится вперед и приземление происходит на переднюю часть стопы. Это позволяет бегуну по инерции быстро пройти момент вертикали, при котором нога, находящаяся сзади, продолжает двигаться вперед и голень еще больше прижимается к бедру. Такое «складывание» маховой ноги в момент вертикали способствует некоторому отдыху и быстрому опусканию другой ноги.

На дорожку ногу ставят слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает

тормозящее действие в момент ее постановки и способствует более равномерному и плавному бегу. Стопы ног при беге следует ста

вить по одной прямой линии с небольшим поворотом носка внутрь.

Работа рук при беге. Движения рук в беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Во время бега руки у спортсмена должны быть согнуты в локтевых суставах, примерно под прямым уг

лом, кисти свободно сжаты в кулак. Движения рук мягкие и плавные, направлены вперед-вверх к подбородку и назад

несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за

пределы туловища. Амплитуда движения

рук зависит от скорости бега: чем больше скорость бега, тем выше темп и шире движения рук. При беге по повороту спортсмен наклоняет туловище немного влево, в сторону поворота правой рукой совершает более размашистые движения, правую ногу ставит с разворотом стопы вовнутрь.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т. е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед.

После пересечения линии финиша бегун не должен резко останавливаться. Ему необходимо перейти на медленный бег и затем на ходьбу

1.Обычная ходьба.

2.Ходьба на носках, руки вперед, поднимание и опускание напряженных кистей рук.

3.Ходьба на пятках, руки вперед, вращение кистями.

4.Ходьба на внутренней стороне стопы, напряженное сжимание пальцев в кулаки и разжимание.

5.Ходьба на внешней стороне стопы, поочередные вращения кистей.

6.Ходьба перекатом с пятки на носок с вращением прямых рук назад

7.Ходьба в полуприсиде, руками выполнять ножницы.

8.Ускоренная ходьба.

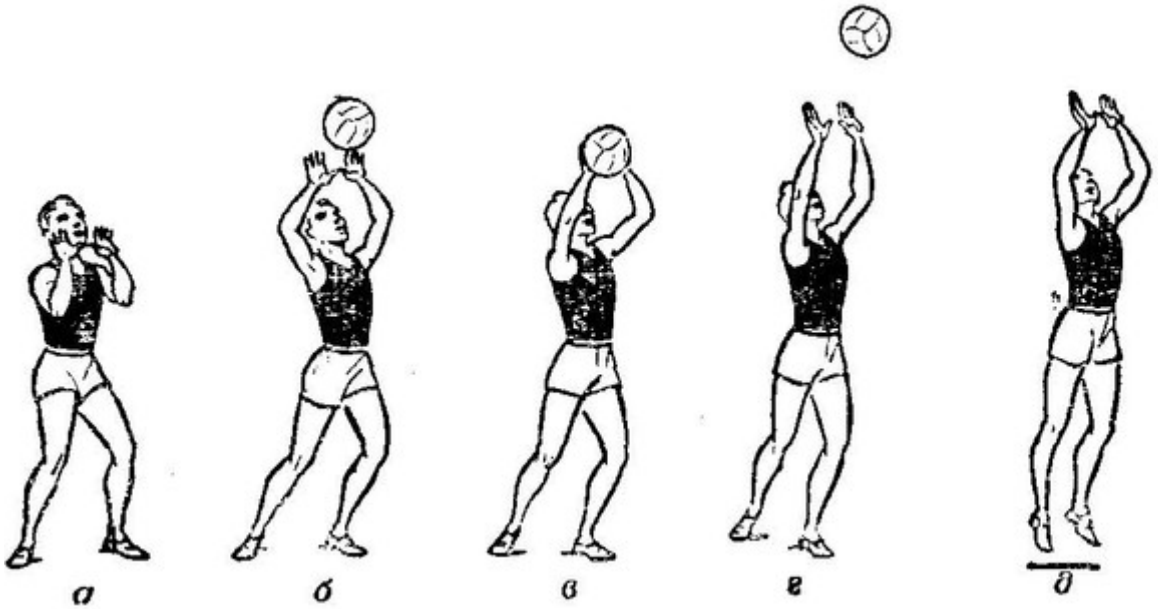
**Практическая работа: Совершенствование техники приема и передач мяча**

Цель:

Совершенствование техники приема и передачи мяча, точно направить его нападающему игроку для завершения атаки.

Порядок выполнения:

**Верхняя передача мяча.** Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре.




Верхняя передача мяча

Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
- Туловище находится в вертикальном положении
- руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

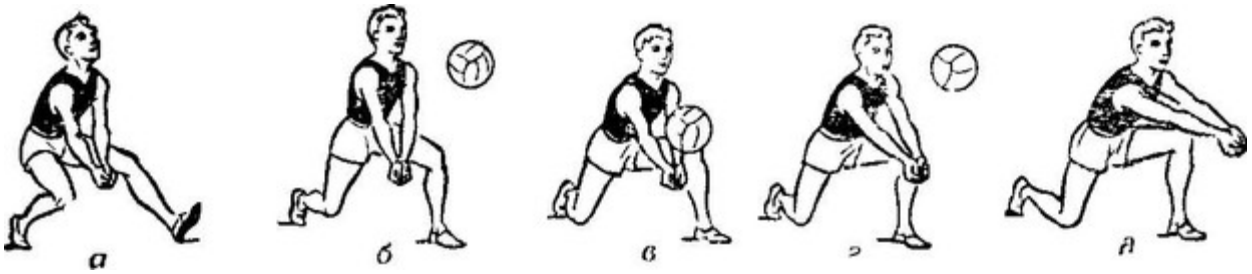
Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
- ноги и руки выпрямляются
- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняется в средней или низкой стойках.

**Прием мяча снизу двумя руками.**

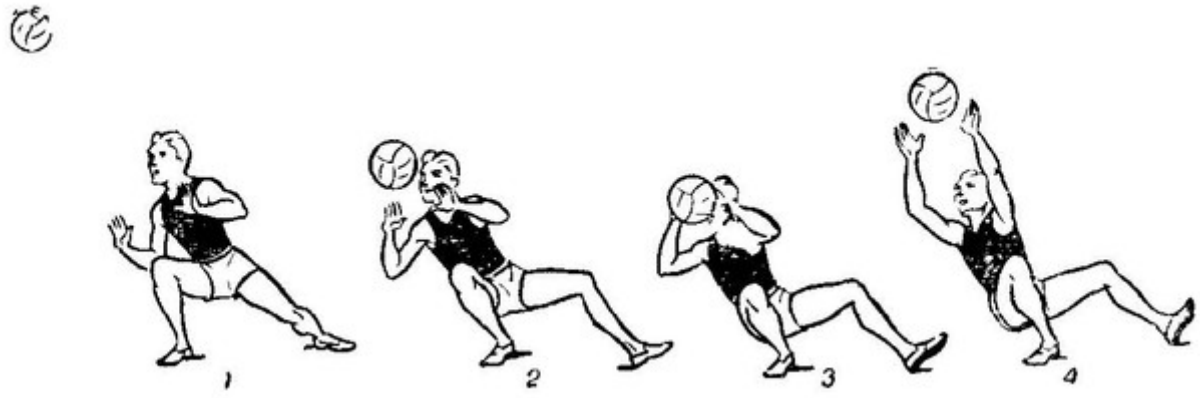
Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.




Прием мяча снизу

Одна нога (положение а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (положения б, в).
Для такого приема характерно «подседание под мяч» (положения г, д). Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу.В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

**Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением** и перекатом в сторону на бедро и спину.

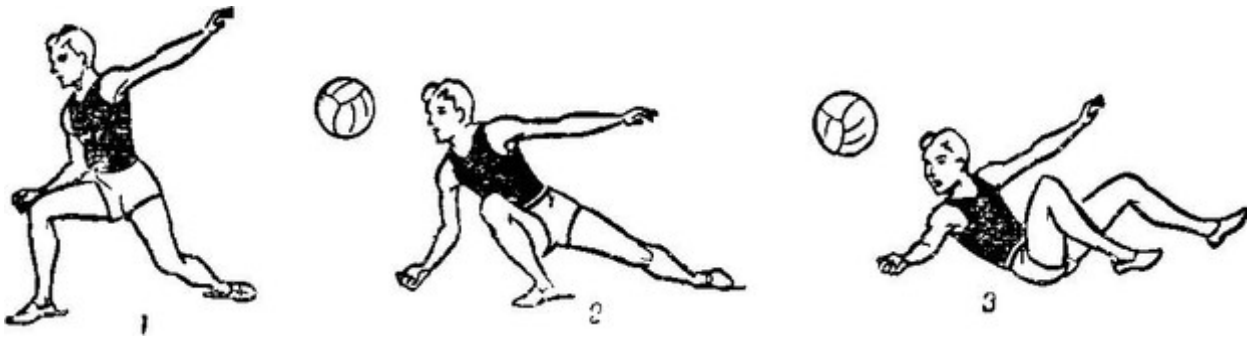



Прием мяча сверху с падением

После перемещения к точке приема, делается выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину.
Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

**Прием мяча снизу одной рукой с падением.**

Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто.
Прием выполняется одноименной со стороной выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами.




Прием мяча снизу одной рукой с падением

После приема мяча  необходимо постараться быстрее встать на ноги.

**Практическая работа: Совершенствование техники подач мяча**

Цель:

Совершенствование техники подачи верхней и нижней мяча

Порядок выполнения:

Располагаясь за линией площадки, подбрасывать мяч и ударом руки отправлять его на площадку противника. Подача должна быть выполнена в течении 5 секунд.

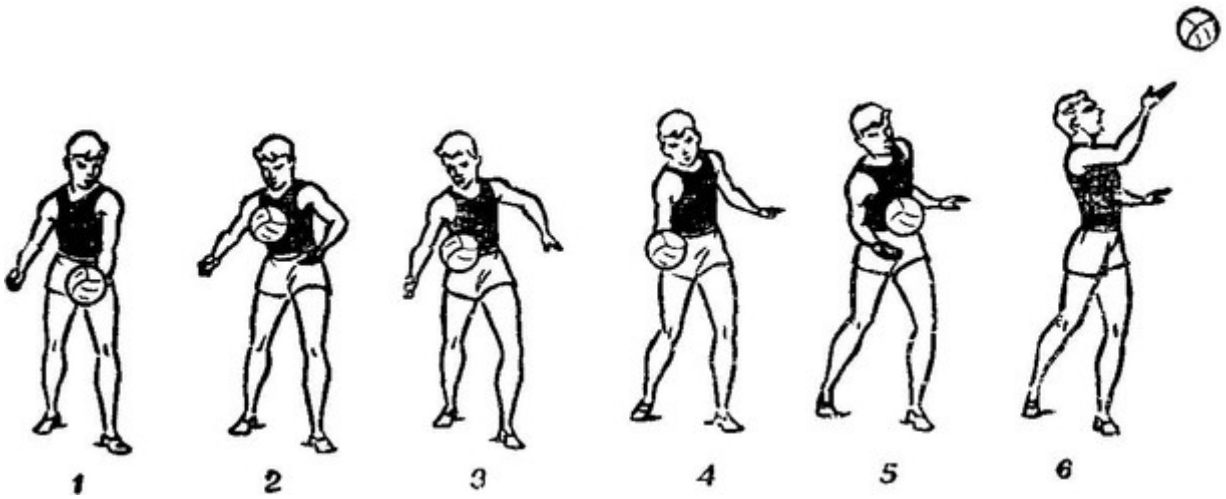
Стадии выполнения подачи:

- исходное положение
- подбрасывание мяча и замах
- удар по мячу и движение после удара по мячу
- **Силовые подачи** применяются для затруднения приема мяча с целью вызвать ошибку при приеме.

Особенностью **нацеленных подач** является направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия команды противника.

**Планирующие подачи** опасны тем, что мяч может изменять траекторию своего полета в самых неожиданных направлениях.

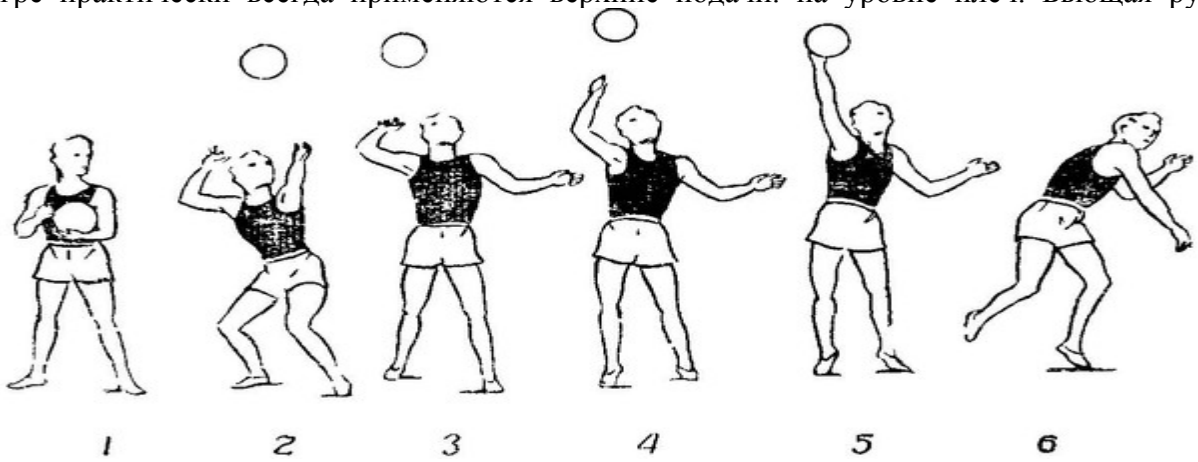
Если удар по мячу наносится над головой такая подача называется верхней, когда удар по мячу наносится снизу — нижней. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке — боковой.




Нижняя прямая подача

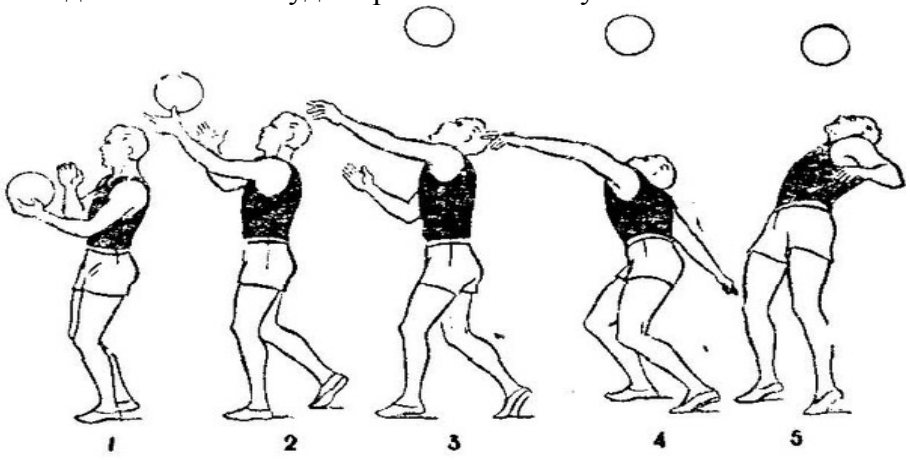
И.п. – стоя лицом к сетки, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса. Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха. Подбросит мяч на высоту 20-30 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу направляет мяч вперед-вверх.. Удар по мячу нужно выполнять напряженной ладонью прямой руки на уровне пояса, при этом вес тела необходимо перенести на переднюю ногу, а после удара сделать шаг дальней ногой в площадку.

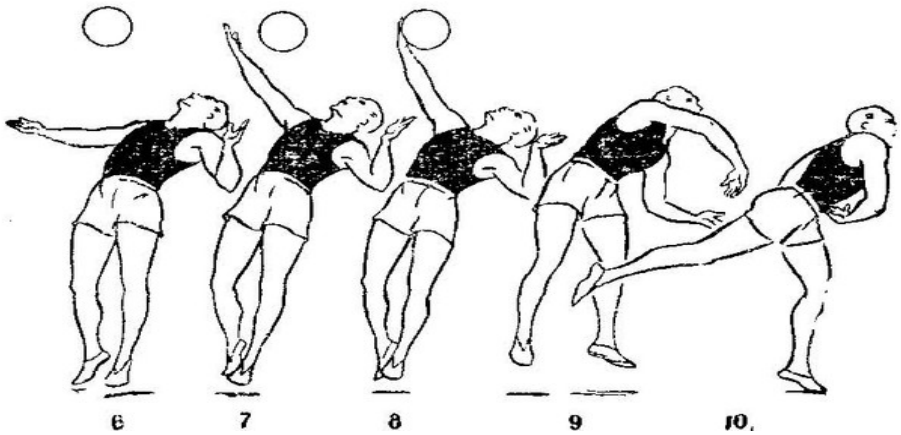
Нижние подачи это один из этапов в овладении навыками игры в волейбол, в настоящей игре практически всегда применяются верхние подачи. на уровне плеч. Бьющая рука




Верхняя прямая подача

В момент подбрасывания мяча вес тела необходимо перенести дальнюю ногу и слегка подсесть на нее, туловище отклоняется назад и немного поворачивается в сторону ударяющей руки. Одновременно с движением туловища бьющая рука, согнутая в локте, отводится за голову. Заключительное движение кистью направляет мяч в нужную точку. Мяч подбрасывается над собой, чуть впереди. Если мяч опускается далеко впереди игрока, то подача скорее всего не получится и мяч попадет в сетку, аналогичная ситуация произойдет и если мяч будет брошен за голову.




- Верхняя боковая подача

**Верхняя боковая подача**

Цель: Совершенствование техники верхней боковой подачи. Правильность выполнения, четкость.

Порядок выполнения:

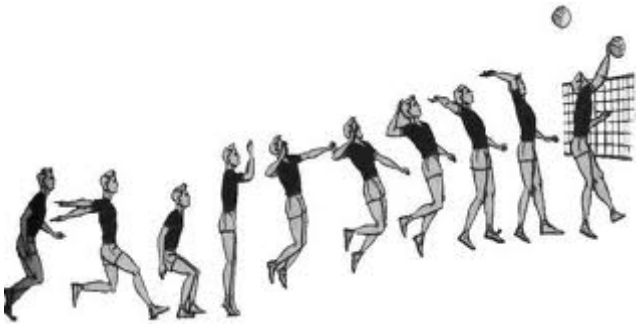
Подбрасывание мяча на 1,5—2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки. Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

**Практическая работа: Совершенствование техники нападающего удара**

Цель:

Совершенствование техники верхней нападающего удара. Правильность выполнения, четкость.

Порядок выполнения:



1. Разбег нападающего. Осуществляется в три этапа. Сначала выполняется два коротких шага, для того, чтобы сориентироваться с направлением, местом и временем прыжка, следующие четыре шага очень энергичные, которые обеспечивают ускорение и совпадение движения выполняющего с траекторией полёта мяча. Результатом является своевременный выход к точке прыжка. Последние шаги заканчивают разбег (т.н. “напрыжка”), выполняя стопорящий и приставной шаг, обучающийся приседает, чтобы передать всю энергию разбега в прыжок.

Очень важно!!! Ступни ног, после выполнения стопорящего и приставного шага, должны находиться практически параллельно друг друга, и расстояние между ними не должно превышать полуметра. Оттолкнуться после шага приставной ноги нужно в течение четверти секунды. Задержка прыжка снижает его эффективность. Руки выполняющего, помимо того, что обеспечивают его равновесие, добавляют энергии для совершения прыжка. Чтобы использовать её, игрок на последнем шаге отводит руки максимально назад, одновременно с отталкиванием энергичным махом, с ускорением, выносит их вверх, разворачивает корпус и отводит бьющую руку немного назад . Прыжок совершается обязательно двумя ногами, одновременно отрывая обе стопы от пола, приземление также должно осуществляться на обе ноги. Игрок должен совершать практически вертикальный прыжок, взлетая перед мячом, никак не под ним, контролируя движение мяча и оценивая возможную защиту и блоки соперников. Правила удара по мячу: После совершения прыжка, та рука, которой будет совершать удар (например, правая) начинает замах. Вторая остаётся вверху, как бы указывая на приближающий мяч. Замах производится, отводя, а точнее, оттягивая руку назад, в точности как тетиву лука. Плечо правой руки максимально отводится назад, локоть смотрит вверх и немного в сторону. Левая рука начинает движение вниз, чтобы игрок не потерял равновесия, а правое бедро начинает движение вперёд. Непосредственно перед ударом, локоть поднят наверх, кисть максимально отведена назад, а ладонь развёрнута к потолку. Плечо вместе с предплечьем начинает движение вперёд, работают мышцы спины и брюшного пресса, чтобы вложить силу в удар. Контакт с мячом, должен совершаться перед собой, плечо разворачивается вперёд и вверх, а локоть следует за ним. Кисть накрывает мяч сверху. После контакта с мячом рука совершает кратковременное сопровождающее движение, двигаясь по диагонали к противоположному (относительно бьющей руки; левое в нашем примере) бедру. После совершения удара игрок приземляется на согнутые ноги и продолжает игру.

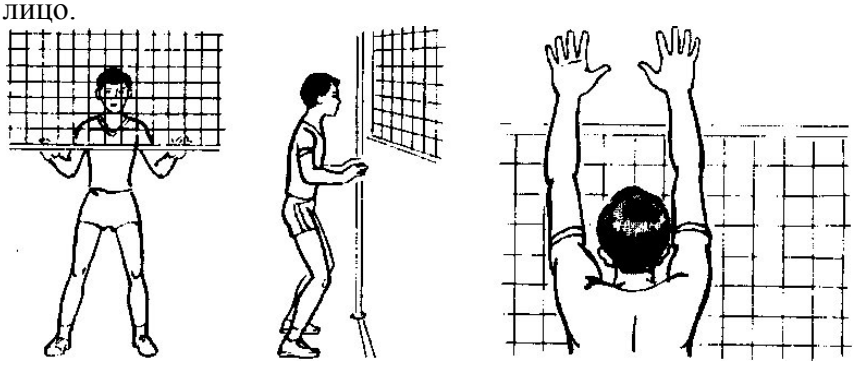
**Практическая работа: Совершенствование техники защитных действий (блокирование)**

Цель:

Совершенствование техники блокирования. Правильность выполнения, четкость.

Порядок выполнения:

Блокирование может выполняться одним игроком (одиночное) или двумя-тремя (групповое) в прыжке с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки в высокой стойке, руки на уровне плеч, стопы параллельны . Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, бегом или скачком, что зависит от расстояния к месту атаки. Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком аналогично прыжку при атакующем ударе.Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижению верхнего края сетки начинают движения вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к мячу и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы амортизировать удар и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для избежания попадания мяча в лицо необходимо, чтобы кисти не были разведены широко, направление удара было по оси кисти-лицо. В отдельных случаях для безопасности игроки уводят туловище несколько в сторону от направления удара и одной рукой закрывают 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.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

**Тема: Совершенствование в технике игры в волейбол, баскетбол и бадминтон. Воспитание коллективизма**

**Цель занятия:** Развивать аэробные функциональные возможности координационные способности.

**Место проведения:** спортивный зал

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать аэробные функциональные возможности, координационные способности на занятиях физической культурой.

2. Формировать технические навыки в игровых видах спорта.

3. Формировать чувство коллективизма посредством учебно-игровой деятельности.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**.

**Технологическая карта занятия 61.**

| № | Этап занятия | Время |
|---|---|---|
| 1 | Вводная часть | 5 мин |
| 2 | Основная часть | 30 мин |
| 3 | Заключительная часть. Подведение итогов | 5 мин |

**Материалы и оборудование:** аудиотехника для танцевальной разминки,инвентарь для игры в волейбол, баскетбол, бадминтон; свисток.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Танцевальные упражнения в аэробном режиме.
Комплекс подготовительных упражнений для игры в волейбол, баскетбол и

бадминтон (по выбору).
Учебные игры.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

**Тема: Подвижная игра «Тараканий футбол». Совершенствование в технике игры в волейбол, баскетбол и бадминтон. Воспитание коллективизма**

**Цель занятия:** Развивать аэробные функциональные возможности, координационные способности.

**Место проведения:** спортивный зал

**Перечень формируемых практических навыков.**

1. Формировать аэробные функциональные возможности, координационные способности на занятиях физической культурой.

2. Формировать технические навыки в игровых видах спорта.

3. Формировать чувство коллективизма посредством учебно-игровой деятельности.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ**.

**Технологическая карта занятия 62.**

| № | Этап занятия | Время |
|---|---|---|
| 1 | Вводная часть | 5 мин |
| 2 | Основная часть | 30 мин |
| 3 | Заключительная часть. Подведение итогов | 5 мин |

**Материалы и оборудование:** аудиотехника для танцевальной разминки, инвентарь для игры в волейбол, баскетбол, бадминтон; свисток.

**Основные этапы работы на занятии:**

Построение. Приветствие.
Сообщение задач занятия.
Отметка присутствующих в журнале.
Измерение ЧСС.
Танцевальные упражнения в аэробном режиме.
Комплекс подготовительных упражнений для игры в волейбол, баскетбол и бадминтон (по выбору).
Учебные игры.
Упражнения для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.
Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

## Практические занятия по волейболу

**Занятие № 1.**

Задачи: 1. Развитие специальной силы и выносливости.

2. Совершенствование стоек, перемещений, приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

*Подготовительная часть.*

Ходьба обыкновенная, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в приседе с выполнением различных движений руками. Бег с перемещениями по свистку в различных направлениях. Упражнения в движении на гибкость пальцев, кистей. Упражнения на все группы мышц. Бег, бег с подскоками, ходьба.

*Основная часть.*

1. Броски мяча в парах (тройках, четверках) набивных мячей сидя, стоя, делая акцент кистями.
2. Ловля и передача мяча в стойке волейболиста (мяч не опускать). Двумя руками сверху.
3. Стойки (высокие, средние, низкие). Перемещения (приставными шагами, двойные шаги, скачки)
4. Передача мяча двумя руками (своевременный выход, подбор исходного положения): *снизу после набрасывания.*

а) передача неподвижного мяча стоя на месте, вперед, вверх, назад;

б) передача мяча после перемещения;

в) в парах, после своего подбрасывания передачи двумя руками.

5. Игра «Пионербол».

*Заключительная часть.*

Ходьба обыкновенная, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, в приседе с выполнением различных движений руками. Бег с перемещениями по свистку в различных направлениях. Упражнения в движении на гибкость пальцев, кистей. Упражнения на все группы мышц. Бег, бег с подскоками, ходьба.

**Занятие № 2.**

Задачи: 1. Развитие специальной выносливости.

2. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

*Подготовительная часть.*

Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в движении и на месте в парах. Упражнения в сопротивлении и с отягощением. Бег с изменением направления по зрительному сигналу. Упражнения на силу рук, кистей, пальцев (можно с набивными мячами). Прыжковые упражнения.

*Основная часть.*

1. Передача подвешенного мяча .
2. Передачи в парах с подбрасыванием и передачей, с последующей ловлей.
3. Один набрасывает мяч, другой отбивает.
4. Многократные прыжки на одной и двух ногах (сериями).
5. Упражнения в передачах из зоны 6 в зоны 3,2,4.
6. Занимающиеся стоят в колонне лицом к ведущему игроку, как на рисунке. Передача ведущему, возвращение в конец колонны.



*Заключительная часть.*

Упражнения на расслабление, на внимание.

**Занятие № 3.**

Задачи: 1. Развитие специальной силы.

2. Совершенствование техники приема мяча на фоне утомления.

*Подготовительная часть.*

Ходьба с различными движениями рук, имитация приема мяча сверху и снизу в движении по звуковому и зрительному сигналу. Бег с изменением направления, подскоки, бег медленный до 3-х минут.

Упражнения общего воздействия на месте. Обязательны упражнения на пальцы, кисти рук.

*Основная часть.*

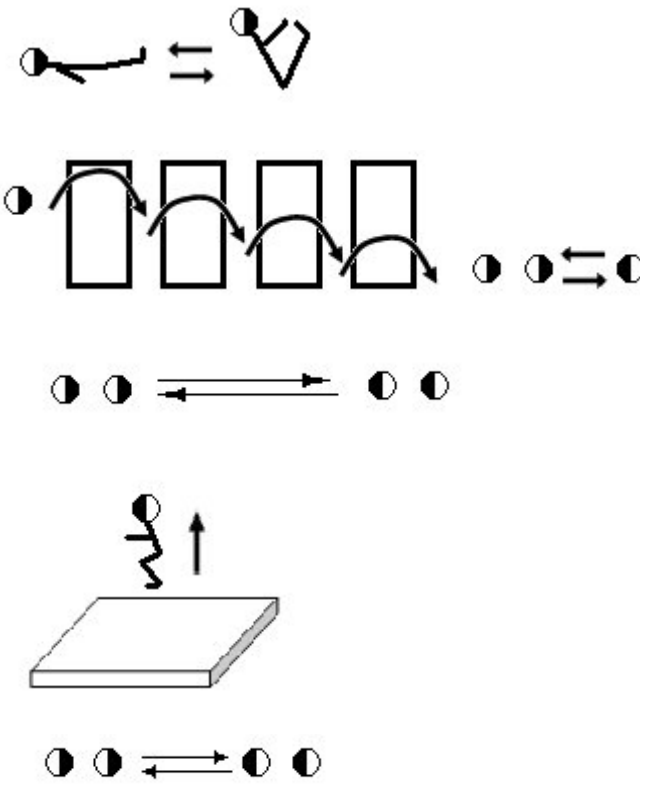
Круговая тренировка:

1. «Перочинный нож».
2. Прыжки на двух ногах через скамейку.
3. Броски и ловля набивных мячей.
4. Прыжки из приседа (можно с отягощением).
5. Передача мяча двумя руками.

На каждой станции двигательные движения – 1 мин.

Между упражнениями 30-40 сек. отдых, между кругами (3 круга по 1 мин.).отдых – 1 мин.

1



*Заключительная часть.*

Ходьба 1-3 минуты с изменением направления по свистку. Упражнения на расслабление на месте.

**Занятие № 4.**

Задачи: 1. Развитие скоростно-силовых качеств.

2. Совершенствование техники нижних подач.

*Подготовительная часть.*

Повороты на месте, ходьба, по свистку. Остановка и ходьба в обратном направлении. Упражнения на мышцы плечевого пояса. Бег обычный, боком, спиной вперед, вдоль границ волейбольной площадки. Общеразвивающие упражнения на месте. Бег со старта из различных исходных положений.

*Основная часть.*

1. В колоннах лицом к сетке за линией нападения, двойным шагом передвигаясь к сетке, имитация приема мяча. После имитации в этом же упражнении прием мяча с набрасывания.

2. Передвижение по разметке площадки двойным шагом, приставными шагами, имитация приема мяча сверху и снизу двумя руками, (можно по свистку менять способ перемещения).

Повторение упражнений в приеме мяча из предыдущих занятий.

Нижняя прямая и боковая подача с одной стороны площадки и приемом на другой.

Подвижные игры, приближенные к волейболу.

*Заключительная часть.*

Ходьба, выполнение несложных заданий на внимание по слуховому и зрительному сигналу. Подведение итогов занятия.

Занятие № 5.

Задачи: 1. Развитие специальной быстроты.

2. Совершенствование техники передач.

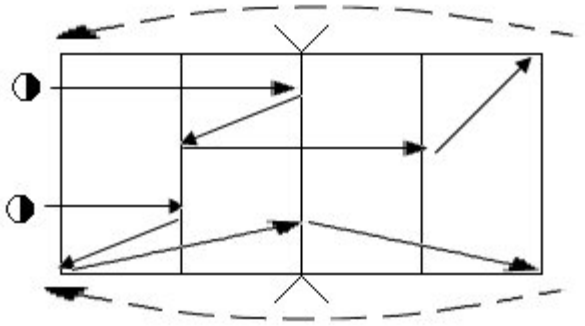
*Подготовительная часть.*

Ходьба обыкновенная, с перекатом с пятки на носок на согнутых ногах, общеразвивающие упражнения на все группы мышц в движении и на месте. Прыжки со скакалкой 1,5 минуты. Упражнения на месте на пальцы, кисти рук, плечевой пояс. Ускорения З-5 метров из различных исходных положений.

*Основная часть.*

1. После ускорения 3-5м. Прием и передача наброшенного партнером мяча.

2. Челночный бег, как показано на рисунке с приемом мяча над собой в местах остановок.



3. «Салки» в приседе .
4.Прием и передача мяча в различных комбинациях.

*Заключительная часть.*
Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление.

**Практические занятия по баскетболу**

**Практическое занятие**

Тема: Техника перемещений: стойки баскетболиста, ходьба, бег; остановки. Повороты на месте и в движении.

*Цель:* Изучить основные перемещения в нападении и защите.

*Предварительная работа:* Применение специальных и подготовительных упражнений для обучения основных перемещений.

*Время проведения:* 45 минут.

*План проведения:*

| | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
|---|---|---|---|
| | Подготовительная часть<br>1.Построение, постановка задач.<br>2.Разминка:<br>Ходьба и ее разновидности:<br>-на носках, руки за голову;<br>-на пятках, руки вверх;<br>-в полном приседе, руки на колени.<br>3.Разминочный бег.<br>4.ОРУ в подвижной игре «Воробьи, вороны».<br><br>Основная часть<br>1.Бег по прямой.<br><br>2.Бег на месте с переходом на бег по дистанции.<br>3.Бег с прыжками с ноги на ногу.<br>4.Бег за лидером.<br>5.Бег по ориентирам.<br>6.Стойка баскетболиста:<br>-имитация стойки;<br>-передвижение приставными шагами правым (левым) боком в стойке баскетболиста.<br><br>7.Остановка двумя шагами:<br>-равномерный бег с остановкой; | | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!<br><br>Метод выполнения поточный. Темп средний.<br>Локти в стороны, дистанция 1 шаг. Руки вверх, спина прямая.<br>Голову не опускать, из строя не выходить.<br><br>Темп средний. Следить за дыханием. Дистанция 1 шаг.<br>Построение в две шеренги, лицом друг другу с расстоянием 2 метра. ОРУ выполнять под счет.<br>По сигналу одна команда убегает, вторая догоняет.<br>Правила: 1.игроки считаются пойманными, когда до них дотронутся.<br>2.ловить можно только до линии.<br>3. пойманные игроки становятся назад в шеренгу, после того как учитель сосчитает количество осаленных игроков.<br>4.побеждает команда, которая больше осалила игроков из противоположной команды.<br><br>Следить за свободной постановкой ног и перекатом с пятки на носок.<br>Бег на месте по свистку, бег по кругу – 1 круг. Затем повтор на месте.<br>По отметкам и свободно с переходом на обычный бег.<br>По свистку стараться догнать бегущего впереди.<br>Изменять скорость и способ его.<br>Рассказ, показ.<br>Ноги на ширине плеч. Колени согнуты, плечи поданы вперед, спина округлена, руки согнуты до уровни груди.<br>Обращать внимание на то, чтобы ноги не выпрямлялись. Следить за тем, чтобы ноги не сближались, а занимали позицию на ширине |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | - остановка в заранее обусловленном месте;<br>-остановка по внезапному сигналу.<br>8.Повороты на месте:<br>-вперед и назад.<br><br>9.Бег по кругу. По сигналу – остановка и поворот вперед, затем назад.<br><u>Заключительная часть</u><br>Построение. | | плеч. Основное требование – согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг другу.<br>Рассказ, показ.<br>Произвольно. Следить за последним шагом, который должен быть шире предыдущих.<br>Акцентировать на выполнение первого шага. Вторым шагом ставить ногу вперед-в сторону, а не просто вперед.<br><br>Используется для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад – в сторону, куда он обращен спиной.<br>Построение в две шеренги с расстоянием 5-6м.Сначала правая нога опорная, затем левая.<br>Темп медленный. Дистанция 2 шага.<br><br>В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие**
**Тема: Владение мячом – ловля одной, двумя руками. Передачи мяча на месте.**

*Цель:* Изучить основные способы ловли и передачи мяча.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений в защите и нападении. Специальные и подготовительные упражнения для обучения ловли и передачи мяча.

*Время проведения:* 45 минут.

*План проведения:*

| | Содержание занятия | Дозировка | ОМУ |
|---|---|---|---|
| | Подготовительная часть<br>1.Построение, постановка задач.<br>2.Разминка:<br>-ходьба с заданиями: с поворотом корпуса, с наклонами, выпадами;<br>-в полуприседе, приседе;<br>-с рывками, с вращением руками;<br>-серийные прыжки толчком одной, двумя ногами;<br>-многоскоки;<br>-прыжки тройные.<br>В беге:<br>-приставным шагом правым и левым боком в стойке баскетболиста;<br>-с крестным шагом;<br>-с высоким подниманием бедра;<br>-с захлестом голени назад;<br>-с прыжком под кольцом.<br>Основная часть<br>1.Перестроение.<br><br>2.Держание мяча:<br>-имитация без мяча;<br>-с мячом.<br>3.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.<br><br><br>4.Передачи двумя руками сверху. | | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!<br>Метод выполнения поточный.<br><br>Руки за головой сзади.<br><br><br><br>Выполнять по диагонали.<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>В зависимости от количества занимающихся перестроение парами, тройками и т.д. 1 мяч на 2-х, 3-х, 4-х и т.д.<br>Рассказ, показ.<br>Большие пальцы обеих рук направлены друг другу, остальные обхватывают мяч с обеих сторон.<br>Рассказ, показ.<br>Ноги параллельно, слегка согнутые в коленях.<br>Вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями, образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а рукой согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди.<br>Рассказ, показ.<br>И.П. –стопы на одном уровне или одна нога впереди, мяч думя руками выносится вверх к голове выше лба, локти согнуты и опущены, обзор площадки взглядом мячом не закрыт. С шагом любой ногой вперед и выпрямлением рук вперед |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | мяч резко передается партнеру. |
| | 5.Передачи одной рукой от плеча. | | Рассказ, показ.<br>Руки с мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Мяч на правой руке, которую сразу же выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающие движения кистью и поворот туловищем. После вылета мяча правая рука сопровождает мяч, а затем расслабленно опускается вниз.<br>Выполнять передачу правой рукой, затем левой. |
| | 6.Передачи одной рукой от головы или сверху. | | Рассказ, показ.<br>Выполняется на дальние расстояния.<br>Правую руку с мячом поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстротой выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающие движения кистью и мощный поворот туловищем.<br>Выполнить передачу правой рукой, затем поменять руки. |
| | 7.Передача одной рукой снизу. | | Рассказ, показ.<br>Прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони. Руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывают и пальцы выталкивают его. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой. |
| | 8.Передачи с отскоком от пола. | | Рассказ, показ.<br>Выполняется двумя или одной рукой. Когда защитник перекрывает возможность передачи по воздуху. Игрок резким движением рук вниз-вперед посылает мяч в пол недалеко от ног партнера. |
| | 9.Ловля высокого мяча. | | Рассказ, показ.<br>Игрок прыгает вверх, вынося руки резко над головой и разворачивает кисти навстречу мячу. Овладев мячом, игрок сгибает руки в локтевых суставах и занимает положение, удобное для последующих действий. |
| | 10.Передачи в группах по кругу. | | Выполняется в 5-х, 7-х. Передача по кругу через одного, используя различные виды передач. По свистку меняется направление передач. Затем – передачи одновременно двумя мячами, затем 3-й. изменение направления передач по сигналу. |
| | <u>Заключительная часть</u><br><br>Построение. | | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие**

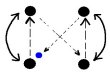
**Тема: Передачи мяча в движении: шагом, бегом, в прыжке. Передачи в тройках, «восьмерка» в движении.**

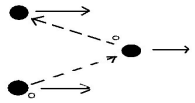
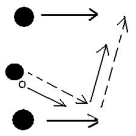
*Цель:* Изучить основные способы ловли и передачи мяча на месте и в движении.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений в защите и нападении. Передачи и ловля мяча на месте и в движении. Использование подготовительных и специальных упражнений при обучении ведения мяча.

*Время проведения:* 45 минут.

*План проведения:*

| | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **ОМУ** |
|---|---|---|---|
| | Подготовительная часть<br>1.Построение, постановка задач.<br>2.Разминка:<br>- ОРУ в движении на различные группы мышц;<br>- бег с заданиями;<br>-прыжки, многоскоки, ускорения.<br>3.Упражнения на растяжение голеностопного сустава, икроножной мышцы, мышц бедра (стречинг).<br>Основная часть<br>1.Перестроение.<br><br>2.Передачи мяча в четверках со сменой мест.<br><br><br><br><br><br><br><br><br>3.»Муравейник».<br><br><br><br><br><br><br><br><br>4.Передачи в парах в движении: | | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!<br>Метод выполнения поточный.<br><br><br><br><br>Выполнять по диагонали.<br>Выполняется у гимнастической стенки, на полу.<br><br><br><br><br>В зависимости от количества занимающихся перестроение парами, тройками и т.д. 1 мяч на 2-х, 3-х, 4-х и т.д.<br>Рассказ, показ.<br>  <br><br>Передача мяча<br>Перемещения игроков<br>Порядок выполнения передач показано на рисунке.<br>До выполнения передач игрок остается на месте.<br>Рассказ, показ.<br>  <br><br>Передача мяча<br>Перемещения игроков<br>Порядок выполнения передач показано на рисунке.<br>До выполнения передач игрок остается на месте.<br>Передать мяч и занять место того, кому передал.<br>Расстояние между занимающимися 3-4м, затем увеличить до 5-6м. Выполнять через центр площадки в одном направлении. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | - одним мячом;<br><br>- двумя мячами.<br><br>5.Передачи в тройках в движении:<br>- один из игроков передвигается спиной вперед, остальные (два) с мячами по очереди передают ему;<br><br>- наоборот, два игрока передвигаются спиной вперед.<br><br>6.Передачи мяча по «восьмерке» в тройках:<br>-мяч передается партнерами только из рук в руки;<br>-расстояние между занимающимися 2-3м.<br><br><u>Заключительная часть</u><br><br>Игра «Салки передачами».<br><br>Построение. | | Один выполняет передачу по воздуху, второй – с отскоком от пола.<br>  <br>Расстояние между игроками не меньше 3-х метров.<br>Следить, чтобы занимающиеся не допускали пробежек во время движения.<br>  <br>Два водящих игрока с помощью передач друг другу должны осалить участников, увертывающихся при движении по площадке от осаливания. Осаленным считается лишь тот участник, к которому приблизился водящий и осалил его не передачей мяча, а касанием мяча, находящегося у него в руках. Можно играть до последнего пойманного; или до первого и он меняет водящего и так далее. Проводится игра или до последнего пойманного или на время.<br>В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие**

**Тема: Техника ведения мяча на месте и в движении. Ведение с сопротивлением и применением финтов.**

*Цель:* Обучить основным техническим элементам при обучении ведения мяча на месте и в движении.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений в защите и нападении. Передачи и ловля мяча на месте и в движении. Использование подготовительных и специальных упражнений при обучении ведения мяча на месте и в движении.

*Время проведения:* 90 минут.

*План проведения:*

| | Содержание занятия | Дозировка | ОМУ |
|---|---|---|---|
| | Подготовительная часть<br>1.Построение, постановка задач.<br>2.Разминка с мячами в ходьбе:<br>-ходьба с вращением мяча за головой, за спиной;<br>-ходьба с перебрасыванием мяча с одной руки на другую;<br>-перебрасывание мяча двумя руками через голову во время ходьбы;<br>-наклоны вперед с касанием мяча пола;<br>-во время ходьбы прогнуться назад, мячом коснуться пятки;<br>-жонглирование мячом между ног;<br>-то же, выполняя махи поочередно правой и левой ногой вперед-вверх.<br>3.Разминка с мячом в беге:<br>-бег приставным шагом правым и левым боком;<br>-бег с прыжками под щитом, касаясь мячом щита;<br>Основная часть<br>1.Перестроение.<br>2.Ведение мяча на месте правой, левой рукой.<br>3.Ведение мяча на месте попеременно правой и левой | | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!<br>Метод выполнения поточный.<br>Руки вытянуты вперед-в стороны, ловля мяча одной рукой.<br>Удерживая мяч двумя руками за спиной, перебросить его через голову вперед-вверх. Поймав мяч двумя руками перед грудью подбросить двумя вверх-назад, чтоб мяч пролетел над головой, и поймать его за спиной.<br>При наклоне вперед ноги в коленях не сгибаются.<br>Касание мячом пятки или икроножной мышцы на каждый шаг.<br>Движение мяча «восьмеркой» изнутри-наружу.<br>При движении правым боком катить мяч по полу, контролируя его левой рукой, при движении левым боком – катить правой рукой.<br>Прыжок толчком одной ногой, мяч из рук не выпускать.<br>Рассказ, показ.<br>Ведение осуществляется мягкими толчками мяча одной рукой, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять равновесие.<br>Правая кисть накладывается на мяч сверху-справа, левая – сверху-слева. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | рукой.<br>4.Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой и попеременно правой и левой рукой.<br>5.Ведение мяча правой, левой рукой при движении шагом, бегом.<br>6.Ведение с изменением направления.<br>7.Ведение с изменением высоты отскока.<br>8.Ведение с изменением скорости.<br>9.Ведение со сменой рук с обводкой препятствий.<br><br><u>Заключительная часть</u><br>Игра «Салки с ведением мяча».<br>Построение. | | По сигналу занимающиеся выполняют поворот назад на 180 градусов ведут мяч в обратном направлении другой рукой.<br>Занимающиеся выполняют ведение правой, левой рукой, перемещаясь: 4 шага обычной ходьбой, 4 шага в полуприседе, 4 шага – в полном приседе и все сначала.<br>Ведение мяча в беге. По сигналу выполнять рывок с ведением 10-12м, по следующему сигналу бег в обычном темпе.<br>На площадке установлено 10-12 стоек (по всему периметру). Занимающиеся сначала шагом, а затем бегом обводят стойки, меняя руку ведения. Причем, обходя препятствие справа они ведут мяч правой рукой, слева – левой.<br><br>У каждого игрока мяч. Водящий одной рукой ведет мяч, а другой пытается осалить убегающего от него дриблера. Осаленный игрок становится водящим.<br>В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* баскетбольные мячи, 10 – 12 стоек

**Практическое занятие**

Тема: Техника бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.

*Цель:* Изучить основные технические элементы при обучении броску мяча на месте и в движении.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений в защите и нападении. Передачи и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Подготовительные упражнения при обучении техники броска.

*Время проведения:* 45 минут.

*План проведения:*

| № | Содержание занятия | Дозировка | ОМУ |
|---|---|---|---|
| 1 | <u>Подготовительная часть</u><br>1.Построение, постановка задач.<br>2. ОРУ в движении на различные группы мышц.<br>3.Бег с заданиями:<br>-с прыжками толчком одной ногой под щитом;<br>-с остановками прыжком и двумя шагами;<br>-с поворотом на 360 градусов;<br>-со сменой направления, с остановкой, поворотом назад с ускорениями.<br><br><u>Основная часть</u><br>1.Перестроение.<br>2.Бросок одной рукой сверху от щита с места.<br><br>3.Обучение броску в движении:<br>- с одного шага;<br><br>-с двух шагов;<br><br>-с ударом мяча в пол; | | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!<br>Метод выполнения поточный.<br><br>Стараться достать рукой до щита, кольца.<br><br>По сигналу преподавателя: один свисток – прыжком, два свистка – двумя шагами.<br><br>По свистку.<br><br>Перестроения в колонны в зависимости от колец в зале.<br>Рассказ, показ.<br>Используется для атаки с близких дистанций и непосредственно из-под щита.<br>Мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который мяч наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх.<br>При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую кисть правой руки. В высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения мяча к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисть пальцев, ему придается обратное вращение.<br>То же левой рукой.<br>Рассказ, показ.<br>С расстояния 2м от щита с правой стороны игрок выполняет шаг левой ногой, отталкиваясь вверх и одновременно вынося руки с мячом вверх.<br>Рассказ, показ.<br>Добавляется шаг правой ногой. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | -с разбега.<br><br><br><br><br><br><br><br><u>Заключительная часть</u><br><br>Игры и эстафеты с броском и ведением мяча.<br>Построение. | | Рассказ, показ.<br>Выполняется под шаг правой ноги.<br>Рассказ, показ.<br>На расстоянии 3-х м от щита под углом 45 градусов располагается помощник, который держит мяч на вытянутой руке. Занимающиеся из колонны по одному выполняют бег в сторону щита, под шаг правой ногой снимают мяч с руки помощника, добавляется шаг левой ногой; выталкивание левой ногой и бросок правой рукой, находясь в высшей точки полета.<br>Выполнить все упражнения с левой стороны от щита.<br>Можно выполнять одновременно с дух сторон (с левой и правой стороны от щита).<br><br><br><br>В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* баскетбольные мячи, 12 стоек

**Практическое занятие**
**Тема: Техника ведения, бросков мяча в движении в игровой ситуации.**

*Цель:* Совершенствование передач, бросков в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений в защите и нападении. Передачи и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование в игровой ситуации на примере подвижных игр и эстафет.

*Время проведения:* 45 минут.

*План проведения:*

| № | Содержание занятия | Дозировка | ОМУ |
|---|---|---|---|
| 1 | Подготовительная часть<br>1.Построение, постановка задач.<br>2. Разминка с мячом:<br>-руки с мячом выпрямлены вверх, рывки руками назад;<br>-руки с мячом за спиной внизу, рывки руками вверх;<br>-наклоны вперед на каждый шаг с касанием мяча пола;<br>-махи прямыми ногами с жонглированием мячом под ногами;<br>-выпады вправо и влево с жонглированием между ног;<br>-передачи в парах при движении приставным шагом правым и левым боком;<br>-передачи в прыжке в одно касание при движении приставным шагом в парах;<br>-ведение поочередно правой и левой рукой;<br>-ведение с броском в кольцо.<br><br>Основная часть<br>1.Перестроение.<br>Эстафеты с элементами баскетбола.<br>1.Беговая эстафета с мячом в руках.<br><br><br><br>2.Ведение одной рукой.<br><br><br>3.Эстафета двумя мячами. | | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!<br>В колонну по два. Баскетбольный мяч на пару.<br>На каждый шаг – один рывок. По команде передать мяч.<br><br><br><br>После наклона выпрямиться.<br><br>Перевод мяча под ногой изнутри наружу.<br><br><br><br>Ноги во время движения слегка согнуты.<br><br><br><br><br><br>Сначала при движении бегом лицом вперед, затем спиной вперед.<br><br><br><br><br>Занимающиеся делятся на 3-4 команды. Подсчет очков – по наименьшей сумме, т.е. за 1 место – 1 очко и т.д.<br>Игрок бежит до противоположной стены, касается стены мячом и возвращается назад; на расстоянии 3-4м от своей команды выполняет остановку, передает мяч первому в своей команде и занимает место в конце своей команды.<br>В центре площадки установлена стойка. Ведение до стойки – правой рукой, огибает стойку, ведет назад – левой рукой. Передача мяча из рук в руки.<br>Левой рукой катит мяч по полу, правой рукой одновременно ведет мяч. Постоянно контролировать оба мяча. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 4.То же, но оба мяча надо катить по полу.<br>5.Жонглирование.<br><br>6.Ведение одного мяча в приседе.<br><br>7.Ведение двух мячей в приседе.<br>8.Ведение «змейкой».<br><br>9.Ведение «змейкой» с броском мяча в кольцо.<br>10.Подведение итогов, определение победителя.<br><br><u>Заключительная часть</u><br>Построение. | | Во время движения игрок проносит мяч то под правой, то под левой ногой.<br>Игрок ведет мяч в полном приседе, обходит препятствие – обратно возвращается бегом с ведением мяча.<br><br>Игрок обводит 1 препятствие правой рукой справа, 2 – левой рукой слева, 3 – справа правой рукой и так же возвращается обратно.<br><br>В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* баскетбольные мячи, 12 стоек

**Практическое занятие**

**Тема: Техника защиты. Вырывание, выбивание на месте и в движении; накрывание, отбивание мяча; овладение мячом в борьбе за отскок.**

*Цель:* Изучить основные приемы техники защиты.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений в защите и нападении. Передачи и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование приемов игры в игровой ситуации.

*Время проведения:* 90 минут.

*План проведения:*

| № | Содержание занятия | Дозировка | ОМУ |
|---|---|---|---|
| 1 | Подготовительная часть<br>1.Построение, постановка задач.<br>2.Разминка:<br>- ОРУ в движении на различные группы мышц;<br>- бег с заданиями;<br>-прыжки, многоскоки, ускорения.<br>3.Упражнения на растяжение голеностопного сустава, икроножной мышцы, мышц бедра (стречинг).<br><br>Основная часть<br>1.Перестроение.<br><br>2.Вырывание мяча.<br><br>3.Выбивание при ведении:<br>-сзади;<br><br>- при встречном движении.<br><br>4.Накрывание мяча при броске в корзину. | | В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!<br>Метод выполнения поточный.<br><br>Выполнять по диагонали.<br>Выполняется у гимнастической стенки, на полу.<br><br>Перестроение в две шеренги. Упражнения выполняются в парах.<br>Рассказ, показ.<br>Захватить мяч как можно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем.<br>При ведении дриблером правой рукой защитник сзади выбивает мяч при отскоке от пола левой в пол –себе под правую руку. Попробовать сначала на месте, затем при движении шагом (защитник следует за нападающим); затем бегом; затем другой рукой.<br>Защитник отступает спиной в стойке перед дриблером, ведущим мяч правой рукой. Выбрав момент, он выполняет выпад навстречу, выбивая мяч правой, себе под левую руку; и выполняет рывок 3-4м вперед с ведением.<br>В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху и бросок выполнить не удается.<br>Выполнять можно и в тройках. Защитник, перебегая от одного к другому в течении одной минуты, ставит блок то одному нападающему, то другому. Расстояние между нападающими 4-5м, по свистку смена защитника. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 5.Овладение мячом в борьбе за отскок:<br>- парах;<br><br>-в тройках;<br><br><br><br>-в пятерках.<br><br><br><br><u>Заключительная часть</u><br>Построение. | | После броска нападающего защитник должен «отсечь» его от подбора (т.е. развернуться спиной к нападающему, а лицом к кольцу; занять устойчивое положение, руки развести в стороны – назад), затем выпрыгнуть для овладения мячом.<br>Пробивающий стоит на линии штрафного броска. После броска, защитник старается заступить одной ногой вперед, отсекая дорогу на подбор второму нападающему. Идет борьба за подбор и добивание. Проводится как соревнование. По сигналу смена всех 3-х игроков.<br>Пробивается со шрафной в щит. Нападающие борются за добивание с защитниками в течении 2 минут. Затем смена местами.<br><br>В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! |

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие**

**Тема: Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в нападении.**

*Цель:* Закрепить основные тактические действия игроков.

*Предварительная работа:* Изучение тактических схем по баскетболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 3 часа.

*План проведения:*

1. Индивидуальные действия: нападающий - защитник;
2. Изучение приемов нападения в условиях соревновательного единоборства в сочетании с развитием быстроты и координационных способностей:

-«Встречное единоборство»

-«Овладей мячом и атакуй»

-«Один на один, начиная от центра».

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие**

**Тема: Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в защите**.

*Цель:* Закрепить основные тактические действия игроков.

*Предварительная работа:* Изучение тактических схем по баскетболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 90 минут.

*План проведения:*

1. Индивидуальные действия: защитник – нападающий;
2. Изучение приемов защиты в условиях соревновательного единоборства в сочетании с развитием быстроты и координационных способностей:

-«Встречное единоборство»

-«Овладей мячом и атакуй»

-«Один на один, начиная от центра».

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие**

**Тема: Контрольный срез по баскетболу.**

*Цель:* Оценка уровня подготовленности студентов по баскетболу.

*Предварительная работа:* Обучение основным приемам игры в баскетбол с использованием специальных и подготовительных упражнений. Закрепление и совершенствование на примере подвижных игр и эстафет.

*Время проведения:* 90 минут.

*План проведения:*

**Тест 1.** *«Змейка» с ведением мяча 30 метров (2*15м).*

**Тест 2.** *Передачи мяча в стену за 30 сек.*

**Тест 3.** *«Скоростная техника».*

**Тест 4.** *«Штрафной бросок».*

**Тест 5.** *«Средний бросок».*

*Инвентарь:* баскетбольные мячи, стойки

**Практическое занятие**

**Тема: Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в нападении.**

*Цель:* Закрепить основные тактические действия игроков.

*Предварительная работа:* Изучение тактических схем по баскетболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 45 минут.

*План проведения:*

1. Взаимодействие трех игроков с передачами и ведением мяча (стр.91. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).
2. Взаимодействие трех игроков с встречным ведением мяча (стр.92. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).
3. Взаимодействие с заслонами:

- для игрока без мяча;
- для игрока с мячом (стр.92. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).

4. Комбинации с заслонами:

- «Двойка», «Тройка» (стр.93. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие**

**Тема: Тактика игры. Командные тактические действия игроков в нападении.**

*Цель:* Закрепить основные тактические действия игроков.

*Предварительная работа:* Изучение тактических схем по баскетболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 45 минут.

*План проведения:*

1. Отработка групповых тактических действий.
2. Баскетбол тремя командами одновременно.

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие**

**Тема: Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в защите.**

*Цель:* Закрепить основные тактические действия игроков.

*Предварительная работа:* Изучение тактических схем по баскетболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 45 минут.

*План проведения:*

1. Действия защитников при численном превосходстве нападающих (стр.111. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).
2. Действия игроков при своем численном превосходстве (стр.111. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).
3. Групповое тактическое действие:

- переключение;
- проскальзывание;
- подстраховка.

(стр.112-113. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие**

**Тема: Тактика игры. Командные тактические действия игроков в защите.**

*Цель:* Закрепить основные тактические действия игроков.

*Предварительная работа:* Изучение тактических схем по баскетболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 45 минут.

*План проведения:*

1. Личная защита:

- на половине площадки;
- по всей площадке.

(стр.113-114. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).

2. Зонная защита (стр.114-115. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский).

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие**

**Тема: Правила игры в баскетбол. Судейство.**

*Цель:* Закрепить основные правила игры.

*Предварительная работа:* Изучение судейства по баскетболу. Знакомство с основными правилами игры.

*Время проведения:* 5 часов.

*План проведения:*

1. Использование правил при обучении тактики игры.
2. Проведение соревнований на группе по баскетболу с непосредственным судейством игры.

*Инвентарь:* баскетбольные мячи

**Практическое занятие**

**Тема: Учебная практика. Проведение частей урока по баскетболу**.

*Цель:* Закрепление и совершенствование основных приемов игры по баскетболу.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений в защите и нападении. Передачи и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование приемов игры в игровой ситуации.

*Время проведения:* 7 часов.

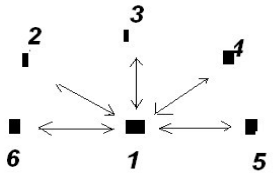
*План проведения:*

1. Написание фрагмента плана-конспекта занятия по баскетболу.
2. Проверка методистом содержания плана-конспекта.
3. Проведение части урока на своей группе с непосредственным анализом и выявлением ошибок.

*Инвентарь:* баскетбольные мячи, стойки.

**Контрольные нормативы по баскетболу.**

**1. <u>«Защитная стойка»</u>**




На площадке расположены 6 мячей (стоек) с расстоянием 6,25м друг от друга. Игрок располагается у 1. По команде выполняет рывок ко 2, возвращается спиной в защитной стойке к 1, рывок к 3 – спиной в защитной стойке к 1, к 4 – в защитной стойке к 1, приставным шагом вправо к 5, затем влево приставным, касаясь 1, далее к 6. В момент касания 6 время останавливается.

| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Защитная стойка» | 21.0сек | 22.0сек | 24.0сек | 23.0сек | 24.5сек | 26.0сек |

2. **<u>«Передачи мяча в цель на время</u>»**

На стене нарисован квадрат со стороной 60см. центр квадрата на расстоянии 1,6 от пола. Игрок, располагаясь от стены на расстоянии 2м, по команде выполняет передачи в квадрат на скорость в течение 30 секунд. Удар мимо квадрата или в линию не засчитывается.

| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Передачи мяча в цель на время» | 38 | 35 | 32 | 35 | 32 | 29 |

**3. <u>«Скоростная техника»</u>**

На площадке в центре каждого круга установлена стойка. Начиная с правой стороны – ведение со сменой рук: атака кольца с правой стороны – с левой стороны - ведение со сменой рук: атака с левой стороны. Попадания обязательны.

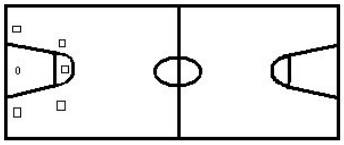
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Скоростная техника» | 12.3сек | 13.5сек | 15.0сек | 14.5сек | 15.5сек | 18.0сек |

4. **«Штрафной бросок»**

Игрок выполняет с штрафной линии 3 броска. Два раза мяч подбирает и передает ему ассистент. После третьего броска он подбирает мяч сам и с ведением перемещается к противоположному кольцу. Норматив выполняется в течение 2-х минут.

| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Штрафной бросок» | 60% | 50% | 35% | 50% | 40% | 25% |

5. **«Средний бросок»**



На площадке обозначены 5 точек, равноудаленных от щита на расстоянии 4 – 4,5м. Игрок в течение 2-х минут выполняет с перемещением по два броска с каждой точки. Ассистент подбирает и передает ему мяч.

| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| «Средний бросок» | 50% | 40% | 25% | 40% | 30% | 20% |

**Учебная практика по баскетболу.**
**Группа 720 – 3а.**

| *№* | *Ф.И. студента* | *Задание по практике* | *оценка* |
|---|---|---|---|
| | | Техника перемещений: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Подготовительные упражнения для изучения способов перемещений. | |
| | | Ловля мяча на месте двумя и одной руками. Передачи на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола, в прыжке. | |
| | | Передачи снизу одной рукой, сбоку. Передачи при поступательном движении шагом, бегом. | |
| | | Передачи в движении во встречных колоннах, в парах через пол, в одно касание. | |
| | | Передачи в тройках, “восьмерка”. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения передачам мяча “восьмеркой”. | |
| | | Подвижные игры с элементами баскетбола (2-3 игры). | |
| | | Техника перемещений: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Подготовительные упражнения для изучения способов перемещений. | |
| | | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. | |
| | | Ведение мяча в движении: одной рукой, попеременно правой, левой, с изменением направления и скорости передвижения. | |
| | | Ведение с переводом мяча на другую руку, с обводкой препятствий, с поворотом кругом. Подготовительные и подводящие упражнения по технике ведения мяча. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Ведение с сопротивлением и применением финтов. Ведение с заслонами. | |
| | | Эстафеты с элементами баскетбола (6-7 эстафет). | |
| | | Подготовительные упражнения для изучения способов перемещений. ОРУ с мячом и без мяча. | |
| | | Бросок одной рукой от плеча с места, бросок сверху. Последовательность обучения технике броска. | |
| | | Бросок в движении правой и левой рукой сверху, бросок в движении снизу, “крюком”. | |
| | | Добивание мяча. Накрывание мяча при броске в кольцо, отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок. | |
| | | Вырывание мяча. Выбивание мяча на месте, при движении сзади, при встречном движении. | |
| | | Перехваты мяча при передаче в движении. | |
| | | Подготовительные упражнения для изучения способов перемещений. ОРУ с мячом и без мяча. | |
| | | Индивидуальные тактические действия в нападении без мяча. | |
| | | Индивидуальные тактические действия в нападении с мячом. | |
| | | Групповые действия в нападении “двойка” без защитника, с защитником. | |
| | | Взаимодействия двух, трех игроков с заслонами. | |
| | | Взаимодействия трех игроков “треугольник”, “восьмерка”. | |
| | | Игры-эстафеты с элементами баскетбола (7-8). | |
| | | ОРУ с мячом и без мяча на месте и в движении. | |
| | | Индивидуальные тактические действия в защите без мяча, с мячом. | |
| | | Взаимодействия двух защитников против одного нападающего, подстраховка, переключение; трех защитников против двух нападающих. | |
| | | Групповые взаимодействия в численном меньшинстве: 2з.× 3 нап.; 3 защ.× 4 нап. | |
| | | Проведение первенства группы 720 – 3а по баскетболу. | |
| | | Проведение первенства группы 720 – 3а по баскетболу. | |

Время на проведение: 10-15 минут.

## Практические занятия по футболу

**Практическое занятие**

**Тема: Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения. Остановки и удары по неподвижному мячу.**

*Цель:* Формировать знания и навыки ведения мяча, остановок мяча и ударов по неподвижному мячу, способы перемещения футболиста.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой о средствах и методах обучению технической подготовки футболистов.
2. Просмотр видеоматериалов по технической подготовки футболистов.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;
-разминка (ОРУ, СФП).

2. Основная часть (выполнение в парах):

- обучение способам перемещений футболистов (ходьба, бег, прыжки, остановки, финты);
- обучение ведению мяча толчками одной или двумя ногами;
- остановки мяча: а) катящего мяча подошвой; б)остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; в)остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы; г)остановка летящего мяча внутренней стороной стопы;
- обучение ударам по неподвижному мячу: а) внутренней стороной стопы; б) внутренней частью подъема.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, футбольные мячи.

**Практическое занятие**

**Тема: Техника ведения мяча после остановки на месте и в движении. Сочетание ведения, остановки и ударов. Жонглирование мяча.**

*Цель:* Формирование умений и навыков ведения и остановки мяча на месте и в движении. Удары по мячу после остановок и движения. Жонглирование мячом.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;
-разминка (ОРУ, СФП).

2. Основная часть (выполнение в парах).

Упражнения с футбольными мячами:

- ведение мяча после остановки;
- ведение мяча в движении;
- сочетание ведения, остановки и ударов по воротам;
- техническая подготовка. Жонглирование мячом.

3. Заключительная часть:

- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, футбольные мячи, гимнастические скамейки, секундомер

**Практическое занятие**

**Тема: Остановки высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.**

*Цель:* Закрепить остановки и жонглирование мяча.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой.
2. Определить средства и методы для закрепления навыков остановки и жонглирования мяча.

*План проведения:*

3. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;
-разминка: варианты ходьбы, бега, прыжков; ОРУ на гимнастической стенку.

2. Основная часть (выполнение в парах).

Упражнения с футбольными мячами:

- остановка высоко летящего мяча подошвой;
- остановка катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- закрепить умение в жонглировании мяча;
- игра в «квадрат» в два касания.

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление;
- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, футбольные мячи, гимнастические скамейки, секундомер.

**Практическое занятие**

**Тема: Техника ударов по катящемуся мячу. Сочетание приемов.**

*Цель:* Закрепить технику выполнения ударов по катящему мячу.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой.
2. Определить средства и методы для закрепления и совершенствования навыков остановки и жонглирования мяча.

*План проведения:*

1. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;
-разминка: варианты ходьбы, бега, прыжков; ОРУ на гимнастической стенку.

2. Основная часть:
   - подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
   - игра в «комический футбол».
3. Заключительная часть:
   - построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, футбольные мячи, гимнастические скамейки, секундомер.

**Практическое занятие**

**Тема: Комбинация в приеме после ускорения с остановкой и ведением мяча с последующим ударам по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол.**

*Цель:* Овладение техникой остановки, ведения мяча, удары по воротам. Тактические действия футболиста.

*Предварительная работа:*

1. Знакомство с методической литературой.
2. Планирование структуры занятий.

*План проведения:*

3. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;
-разминка: варианты ходьбы, бега, прыжков; ОРУ на гимнастической стенку;
- ОРУ с набивными мячами.

2. Основная часть:

Упражнения с футбольными мячами:

- остановка мяча после передачи от партнера;
- ускорение с мячом с последующим ударом по воротам;
- игра в мини-футбол для совершенствования технических и тактических действий.

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление;
- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* стойки, ворота, футбольные мячи, гимнастические скамейки, набивные мячи.

**Практическое занятие**

*Тема:* Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу.

*Цель:* Выявить уровень технической и тактической подготовки студентов по футболу.

*Предварительная работа:*

1. Разработать контрольные нормативы по технической подготовке футболистов для студентов ДПК.
2. Ознакомиться с методической литературой по технической подготовке футболистов.

*План проведения:*

3. Подготовительная часть:

- построение группы, задачи на урок;
-разминка: варианты ходьбы, бега, прыжков; ОРУ на гимнастической стенку;
- Комплекс ОРУ на развитие выносливости.

2. Основная часть:

- игра в мини-футбол для совершенствования технических и тактических действий. Первенство группы по футболу.

3. Заключительная часть:

- упражнения на расслабление;
- построение группы, подведение итогов занятия.

*Оборудование и инвентарь:* ворота, футбольные мячи.

**Практическое занятие**
**Тема: Учебная практика. Проведение частей урока по футболу.**
*Цель:* Закрепление и совершенствование основных приемов игры по футболу.

*Предварительная работа:* Закрепление техники перемещений. Ведение мяча. Остановки и удары по воротам. Совершенствование приемов игры в игровой ситуации.
*План проведения:*

4. Написание фрагмента плана-конспекта занятия по футболу.
5. Проверка методистом содержания плана-конспекта.
6. Проведение части урока на своей группе с непосредственным анализом и выявлением ошибок.

| |
|---|
| ***Учебная практика по футболу***<br>Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы. Изучение ведения мяча после остановки мяча на месте и в движении. |
| Обучение остановке высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. |
| Обучение ударам по катящемуся мячу. Сочетание приемов: перемещение, остановка, ведение, удар по катящемуся мячу. |
| Организация и проведение соревнований по футболу в группе 720 – 4а. |

*Инвентарь:* футбольные мячи, стойки.

**Практическое занятие**
**Тема: Контрольный срез по футболу.**
*Цель:* Оценка уровня подготовленности студентов по футболу.

*Предварительная работа:* Обучение основным приемам игры в футбол с использованием специальных и подготовительных упражнений. Закрепление и совершенствование на примере подвижных игр и эстафет.
*Время проведения:* 45 минут.
*План проведения:*

1. Контрольные нормативы по футболу:

**1 тест.** *Жонглированием мячом.*
Жонглирование выполняется футбольным мячом одной или двумя ногами (стопой) до потери мяча.
**2 тест.** *Сочетание технических приемов в футболе.*
На площадке по периметру располагаются 10 стоек (по 5 на боковых линиях) на расстоянии 1 – 1,5м друг от друга. Игрок находится за лицевой линией перед первой стойкой. По сигналу начинает ведение мяча стопой (любой частью стопы), обводя стойки поочередно справа - слева. После прохождения всех препятствий начинает ведение к центру площадки и выполняет удар по воротам. Попадание обязательно. Оценивается техника правильного прохождения теста.

| № | Наименование теста | **«5»** | | **«4»** | | **«3»** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1 | Жонглирование мячом (футбол) | 13 | 9 | 11 | 7 | 9 | 5 |
| 2 | Сочетание технических приемов (футбол) | На технику | | | | | |

*Инвентарь:* футбольные мячи, стойки.

**Практические занятия по ритмической гимнастики**

Ритмическая гимнастика:

- Развивает силу и гибкость;
- Улучшает телосложение, деля человека стройным и подтянутым;
- Создает ощущение физического и психического расслабления;
- Улучшает координацию движения;
- Развивает чувство ритма;
- Способствует развитию грациозности, элегантности, свободы движений;
- Повышает физическую работоспособность;
- Позволяет более успешно совершенствоваться в других видах спорта;
- Обогащает знания о спорте и спортивном отдыхе;
- Прививает навыки психорегуляции.

У ритмической гимнастики есть и уязвимые места- возможность негативного влияния на организм занимающихся вследствие ошибок в методике занятий, дозировании нагрузок.

Сейчас уже очевидно, что, если мы хотим, чтобы популярность ритмической гимнастики не снизилась, нужно постоянно заботиться о содержании программ занятий и о музыкальном сопровождении. Это серьёзная задача для научных работников и практиков в области физической культуры.

## 2. Виды ритмической гимнастики

По функциональному назначению ритмическая гимнастика подразделяется на оздоровительную, лечебную и прикладную.

В свою очередь, оздоровительная ритмическая гимнастика по возрастному признаку делится на гимнастику для детей, молодежи, для людей среднего (зрелого) и пожилого возраста. По преимущественной окраске занятий, выделяют: игровую, танцевальную, атлетическую и психорегулирующую гимнастику.

«Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувства радости… Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей жизни».

Подростки и юноши в зависимости от индивидуальных склонностей могут успешно заниматься как танцевальной, так и атлетической гимнастикой.

Независимо от разновидностей, ритмическую гимнастику можно проводить в закрытых помещениях: на воздухе (стадионах, площадках, парках), в воде- гидроаэробика. При этом движения могут выполняться стоя, сидя на стуле, скамье, в партере (сидя на полу, лежа на животе, спине и др.).

Не исключается возможность и применения предметов (скакалки, мячи, палки), а также отягощений и амортизаторов.

Танцевальная аэробика- это не только возможность улучшить свою физическую форму, но и научиться танцевать, двигаться раскрепощеннее, уверенно в зависимости от превалирования тех или иных танцевальных элементов и соединений. Можно выделить различные виды танцевальной аэробики: джаз- аэробику, фанк- аэробику, рок- аэробику, брейк- аэробику.

**Джаз- аэробика**

Характерной особенностью джаз- аэробики является то, что помимо традиционных средств, в ней широко используются элементы джазового танца.

Европейский способ танца (классического, бального) требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц, брюшного пресса и ягодичных мышц. Такой танцевальный контроль за телом позволяет точно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений (кстати эти черты характерны и для основной базовой аэробики).

Цель джаз аэробики- устранить недостатки телосложения, осанки, улучшить способность к восприятию музыки и двигательному ее выражению, воспитать танцевальность, выразительность движений.

**Фанк- аэробика**

Модные танцы определяют и модные направления в аэробике. Наиболее популярна аэробика в наше время- фанк аэробика.

Фанк- одно из направлений джазового танца. Движения этого танца довольно сложны, но интересны. Особенность техники заключается в пружинящих движениях стопой (отрыв пятки от пола и постановка ее вновь на пол), колена (небольшие сгибания и разгибания ноги).

Большая нагрузка при выполнении движений фанк- аэробики ложится на икроножную мышцу.

**Шейп- аэробика**

Шейп аэробика (кондиционная аэробика), тренировка с отягощениями- наиболее эффективный способ избирательного, ритмического воздеиствия на телосложение человека. Если у Вас например, склонность к полноте в бедрах или дряблые ягодичные мышцы, то увеличив количество выполняемых упражнений специально подобранных для этих частей тела, вы сможете изменить свою фигуру, избавиться от этих недостатков, приблизиться, как сейчас модно говорить, к своей «шейп-модели».

Конечно, многое зависит от танцевальных возможностей вашего организма и силы воли к их реализации. Самое трудное в шейп- аэробике, как впрочем, и в других ее видах- это заставить себя регулярно, систематически заниматься. Главная причина успеха- самоотверженность и дисциплина, желание превозмочь лень.

Возможно, преодолев себя и заставив систематически выполнять физические упражнения, вы измените и свой образ жизни, сможете добиться

успехов в учёбе, будущей работе, завоюете признание и любовь окружающих вас людей.

**3. Методика и структура занятий**

Теоретически возможны самые разнообразные варианты занятий. Они могут различаться и подбором средств и дозировкой отдельных упражнений, и темпом их выполнения, и амплитудой движений, и их чередованием и т.д.

Выделяют подготовительную, основную и заключительную части комплекса.

- Продолжительность подготовительной части, или, как её часто называют, ритмики 5-10% от общего времени занятий. В подготовительной части решаются задачи общего настроя занимающихся на работу, перехода организма на другой уровень функционирования, повышения восприимчивости к музыкальному сопровождению. Основное содержание подготовительной части составляют следующие цепочки:

- подъёмы на полу с различными движениями рук;
- полуприседы с различными положениями и движениями рук;
- разновидности ходьбы (на месте, с продвижениями)
- простейшие танцевальные шаги или небольшие соединения (например, основной шаг танцев в стиле диско);
- наклоны, выпады;
- бег, подскоки.

Предложенная схема подготовительной части позволяет постепенно развертывать системы энергообеспечения мышечной деятельности. Такая программа типична для 45-60 минутного комплекса и может значительно видоизменяться в зависимости от задач урока, возраста и подготовленности занимающихся.

- Основная часть занимает 80-85% всего времени занятия. Количество серий в этой части может колебаться от одной (тот же случай 15-минутной утренней гимнастики) до 6-7.

Односерийная основная часть обычно состоит из нескольких небольших цепочек упражнений, гармонично прорабатывающих все суставы и мышцы, но из-за кратковременности воздействия не оказывающих значительного физического эффекта на организм занимающихся.

Например, цепочки упражнений для рук (3-4 различных упражнения), для туловища (движение грудной клетки вправо-влево, таза вправо-влево, круговые движения тазом), наклоны вперед (согнувшись, прогнувшись и в стороны), цепочки маховых движений ногами и наконец, беговая.

Для 15-20 минутной основной части наиболее типична двухсерийная форма. В первую серию включают цепочки упражнений для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног. При этом упражнения могут выполняться стоя на середине зала, сидя на стуле, скамье.

Вторая серия может состоять из танцевальной, прыжково-беговой или смешанного характера цепочек. Не исключается возможность выполнения вместо беговых упражнений атлетической серии, т.е. комбинаций в партере, направленных на развитие мышц живота, спины и других крупных мышечных групп.

Самая сложная форма, характерная для 30-45 минутной основной части:

- первая серия состоит из цепочек упражнений, последовательно прорабатывающих суставы мышц (сверху, вниз);
- вторая беговая, включающая различные подскоки на двух ногах и одной ноге;
- третья серия цепочек вновь включает упражнения для рук, плечевого пояса или туловища и ног, но выполняемые с большой амплитудой, более нагрузочные по сравнению с первой серией;
- четвертая серия- танцевальная часть или танцевально-беговая;
- пятая партерная;
- шестая вновь беговая или танцевальная.

Возможны и другие варианты. Например, третью серию можно выполнять: упоры, с отягощениями, с гантелями, эспандером, что придает большую атлетическую направленность всему комплексу.

- Непременное условие методически правильно построенного занятия- наличие заключительной части, занимающей 5-15% времени занятия. По целевому назначению выделяют несколько серий, проводимых в этой части занятий:

- серия, состоящая из цепочек дыхательных упражнений и движений на расслабление;
- цепочки из нескольких в энергетическом и координационном плане танцевальных соединений.

Следует отметить, что при работе с молодежью особенно в средних и высших учебных заведениях, при достаточной тренированности можно проводить и 90 минутное занятие, структурно - аналогичное 60 минутному.

**4. Составление комплексов**

Процесс составления комплекса ритмической гимнастики включает ряд последующих этапов. Прежде всего определяется длительность комплекса в соответствии с подготовленностью и длительными возможностями учащихся. Затем рассчитывается время для каждой части. Далее конкретизируется содержание основной части комплекса: количество серий бега и прыжков. Затем определяется количество и направленность упражнений и подбор музыкального произведения, которое будет сопровождать упражнение. При этом необходимо вместе с учащимися определить характер произведения, его размер, темп во время бега и прыжков, необходима музыка с более высоким темпом 150-160 акцентов в минуту. Упражнения же на расслабление и дыхание выполняются в

медленном темпе. Таким образом, на диске должно быть 3 или 4 ритма основной, быстрый и медленный.

При конструировании цепочек упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

1. Рекомендуется начинать цепочку с несложных по своей структуре движений, не требующих особого напряжения, внимания, и постепенно повышать физическую трудность исполнения.

Затем можно переходить к более сложным упражнениям, требующим в большей степени затрат физических средств, и, наконец, давать упражнения наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку.

2. Не следует составлять слишком сложные комбинации, однако нужно избегать другой крайности- слишком легких и примитивных сочетаний.

3. В цепочках должны разумно чередоваться простые комбинации и более сложные, с учетом возраста и подготовленности занимающихся.

4. При конструировании цепочки необходимо стремиться к тому, чтобы положение тела в конце каждого упражнения служило исходным положением для выполнения последующего движения или имело с ним структурное свойство.

## 5. Примерная структура комплекса ритмической гимнастики на 45 минут.

| Части комплекса | Длительность | Количество упражнений | Наименование упражнений |
|---|---|---|---|
| Подготовительная часть<br><br><br><br>Бег | 9 минут<br><br><br><br>1 минута | 12 упражнений | 1- упр. на осанку<br>2-4- упр. на месте и в движении<br>5-8- упр. общего воздействия<br>9-12- упр. общего воздействия |
| Основная часть (упр. из И.П.- стоя)<br><br><br><br><br><br><br><br>Основная часть (пиковая нагрузка) | 14 минут<br><br><br><br><br><br><br><br>3 минуты | 15 упражнений | 1- упр. для мышц шеи<br>2-4- упр. для рук, плечевого пояса<br>5-8- упр. для туловища<br>9-11- элементы танца<br>12- общего воздействия<br>13-15- упр. для ног (бег, подскоки, прыжки, их разновидности)<br><br>1-2- упр. на руки, плечи<br>3- упр. общего воздействия |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Основная часть (упр. из И.П.-сидя, лежа) | 14 минут | 16 упражнений | 4-5- упр. на туловище<br>6-8- упр. на брюшной пресс<br>9-12- упр. общего воздействия<br>13-16- упр. на ноги |
| Заключительная часть | 4 минуты | 4 упражнения | 1- упр. на растягивание<br>2- упр. на гибкость<br>3- упр. на расслабление<br>4- упр. на дыхание |
| Всего | 45 минут | 47 упражнений | |

**6. Двигаться правильно и красиво**

Тем, кто хочет не только оздоровительного эффекта, но и научиться красиво двигаться, необходимо уделить серьёзное внимание качеству выполнения упражнения. Прежде всего стараться выполнять их с правильной осанкой- не сутулиться, голову держать прямо, плечи развернуть, мышцы ягодиц и живота «подтянуть», колени не сгибать, если это не предусмотрено упражнением.

Чтобы убедится в правильности принятой позы, проконтролировать себя перед зеркалом или у стены. Для начала прижать к стене затылок, лопатки, ягодицы и пятки. Из этого исходного положения можно выполнить у стены простейшие движения: слегка присесть; поставить ноги врозь развернув носки наружу и снова присесть; подняться на носки поставив ноги вместе, а затем врозь; поднять ногу вперед, в сторону; отвести руки в стороны, вверх, прижимая их к стене; поставить руки к плечам, за голову. Все эти упражнения можно проделать с закрытыми глазами, сосредоточившись на мышечных ощущениях. Это позволит лучше запомнить правильное положение и сохранять их при выполнении всех движений.

Кроме того для каждого вида упражнений существуют определенные правила их выполнения. Так все упражнения для мышц шеи нужно делать мягко, плавно, без рывков, с возможно большей амплитудой движений. Делая движения руками (вперед, в стороны, вверх и т.д.), не сгибать их. Упражнения для туловища включают разнообразные варианты наклонов (вперед, в сторону, назад), а так же повороты. Наклоняясь вперед, стараться держать спину прямой- для этого не опускать голову, поднимать подбородок. Чтобы выполнить наклон туловища в сторону, представить себе, что находишься в очень узком коридоре, по которому можно двигаться только боком. Благодаря фантазии выполнить это упражнение не сутулясь и не наклоняя туловище вперед. Это же положение можно уточнить, выполнив его у стены. Прогибаясь назад, наклонить сначала голову (позвоночник станет «послушным») и соединить лопатки. При поворотах туловища очень

важно сохранять строго вертикальное положение позвоночника, не следует прогибаться, сутулится, нужно потянутся для этого вверх.

Упражнения для ног включают разнообразные приседания, выпады, махи в различных исходных положениях, а в подготовительной части полуприседы, поднимания на носки, упражнения типа ходьбы (поочередное поднимание пяток со сгибанием ноги и опорой на носок), танцевальные шаги и пр.

При их выполнении и нужно обратить внимание на положение ног во время полуприседов; в одном случае колени выводятся вперед, в другом- в стороны, но всегда необходимо удерживать правильную осанку. Поднимаясь на носки, выпрямить ноги, с максимальным напряжением мышц бедра. При выполнении махов слегка приседать на опорной ноге, но спину держать прямо. Стараться делать махи ногами в заданном темпе и с той амплитудой, которая позволяет сохранять этот темп. Не сгибая маховую ногу постепенно амплитуду махов следует увеличивать.

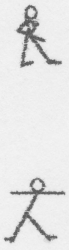
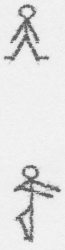
Делая упражнения для мышц брюшного пресса, удерживать мышцы живота напряженными и стараться максимально точно выполнять движения за ведущим.

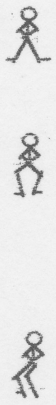
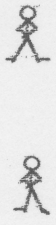
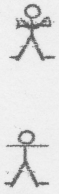
Упражнения для мышц таза в исходном положении лежа, должны выполняться с напряжением ягодиц (при подъеме таза и их расслаблении, при опускании) мышцы живота все время напряжены.

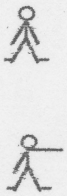
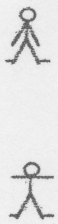
Во время «пиковой» нагрузки (бега и прыжков) главное- сохранять темп движения и контролировать свое самочувствие. Выполняя бег, поднимать ноги выше. Дыхание не задерживать. Не стремиться с первого же занятия обязательно выполнить всю «пиковую» нагрузку. В зависимости о подготовленности и самочувствие, нагрузку нужно увеличивать постепенно, начиная с 30 секунд и постепенно увеличивая ее продолжительность на следующих занятиях. После бега необходимо выполнить 1-2 дыхательных упражнений с расслаблением.

И так, теперь можно преодолеть трудности, возникающие на занятиях ритмической гимнастикой.

## 7. Комплекс ритмической гимнастики

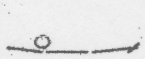
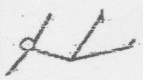
| | Содержание | Граф. Изображ. | Дозир. | Методические указания |
|---|---|---|---|---|
| 1. | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**<br>И.П.-ноги врозь, руки вниз, кисти в замок<br>1. Подняться на носки, руки вверх ладонями наружу<br>2. Опускаясь на свою стопу и приседая на правой ноге, небольшой наклон влево.<br>3. С поворотом налево опустить руки вниз<br>4. И.П.<br>5. То же в другую сторону |  | | Глубокие вздохи |
| 2. | И.П.-стоя<br>1. Поставить правую ногу на носок скрестно перед левой, руки скрестить перед собой.<br>2. Шаг правой в сторону, руки в стороны, потянуться за рукой влево.<br>3. Потянуться за рукой вправо<br>4. Повторить 3.<br>5. То же в другую сторону. |  | 4 раза | Руки прямые |
| 3. | И. П.-стоя на носках<br>1. Сгибая левую ногу и опуская правую на пятку, повернуть левое колено вправо, туловище и слегка согнуть руки развернуть влево.<br>2.И.П.<br>3. Повторить 1 в другую сторону<br>4. И.П. |  | 8 раз | Спина прямая |

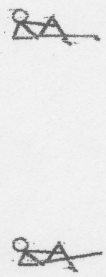
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. | И.П.-стоя, ноги врозь, руки на поясе.<br>1. Поднимаясь на носки, слегка согнуть колени.<br>2. Поворачивая пятки влево, опустить их на пол, колени выпрямить.<br>3. Поднимаясь на носки, слегка согнуть колени.<br>4. Поворачивая пятки вправо, вернуться в И.П.<br>5. То же в другую сторону. |  | 4 раза | Руки и плечи остаются неподвижными |
| 1. | **Бег и различные варианты прыжков.**<br>И.П.-ноги вместе, руки на пояс поочерёдно:<br>1. Левая в сторону на носок.<br>2. И.П.<br>3. Правая в сторону на носок.<br>4. И.П. |  | 6-8 раз | Дыхание равномерное, смотрим на ведущего |
| 2. | И.П.-ноги вместе, руки к плечам<br>1. Левая в строну на носок<br>2. И.П.<br>3. Правая в сторону на носок, руки в стороны<br>4. И.П. |  | 6-8 раз | Прыгаем на носочках |
| 3. | И.П.-ноги вместе, руки на поясе.<br>4 прыжка на левой ноге<br>4 прыжка на правой ноге |  | 4 раза | Смотрим прямо |
| 4. | И.П.-узкая стойка, ноги врозь, руки на поясе.<br>Прыжки ножницы |  | 8 раз | Спина прямая |
| 5. | Бег на месте | | 1 минута | |

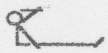
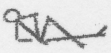
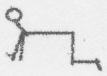
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6. | И.П.-ноги вместе, руки к плечам.<br>1. Узкая стойка, ноги врозь, левая рука вверх, правая в сторону.<br>2. И.П.<br>3. То же меняя положение рук.<br>4. И.П. |  | 6-8 раз | Руки и спина прямая |
| 7. | И.П.-ноги вместе, руки вдоль туловища<br>1. Стойка: ноги врозь, левая рука вперёд, правая рука - в сторону.<br>2. И.П.<br>3. То же меняя положение рук.<br>4. И.П. |  | 6-8 раз | Внимательно, не торопиться |
| 8. | И.П.-ноги вместе, руки вдоль туловища.<br>1. Стойка ноги врозь, левая рука вперёд, правая рука - в сторону.<br>2. И.П.<br>3. Стойка - ноги врозь, руки вперёд.<br>4.И.П. |  | 6 раз | Одновременное сочетание рук и ног |
| | Восстанавливаем дыхание | | 2 мин. | |
| 1. | **Основная часть**<br>И.П.-стоя, ноги врозь, руки на поясе.<br>1.С поворотом направо наклонить голову назад, отвести назад локти, прогнуться.<br>2. Возвращаясь в исходное положение, наклонить голову вперёд, локти вывести вперёд.<br>3. То же в другую сторону. |  | 8 раз | Руки не поднимать |

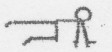
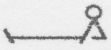
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2. | И.П.-стоя, ноги врозь.<br>1. Согнуть правую ногу, поднимая её на носок, поднять правое плечо.<br>2. И.П.<br>3-4 повторить 1-2 раза.<br>5. Согнуть правую ногу, поднимая её на носок, вывести правое плечо вперёд.<br>6.И.П.<br>7-8 повторить 5-6 раз.<br>9. То же с другой ноги в другую сторону. |  <br>  | 4 раза | Голову наклоняем вперёд |
| 3. | И.П.-стоя, ноги врозь, руки вперёд и вместе.<br>1. Сгибая правую ногу, поворот туловища влево, руки согнуть ладонями к себе, продолжая движение вниз, выпрямить их вперёд.<br>2. Возвращаясь в И.П. наклониться за руками вперёд (руки прямые, тянемся)<br>3-4. То же в другую сторону |  <br>  | 8 раз | Спина прямая |
| 4. | И.П.-стоя ноги врозь.<br>1. С поворотом направо горизонтальный наклон вперёд, руки вперёд.<br>2. Пружиняще повторить 1.<br>3-4. Наклоняясь до касания пальцами пола, перевести руки и туловище по дуге впрёд, влево, в И.П.<br>5. То же в другую сторону. |  <br>  | 4 раза | Наклон глубже |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5. | И.П.-стоя, ноги врозь, руки к плечам.<br>1. Наклон туловища вправо, руки выпрямить горизонтально вправо.<br>2. И.П.<br>3. Повторить 1 в полуприсяде, колени в стороны.<br>4.И.П.<br>5. Повторить 1 влево<br>6. И.П.<br>7. Повторить 1 вправо<br>8. И.П.<br>9. То же начиная в другую сторону |  <br>  <br>  | 4 раза | Тянемся прямыми руками вверх |
| 6. | И.П.-стоя, ноги врозь, левая рука в сторону, правая за спину.<br>1. Поднимая левую руку вверх и вправо наклон туловища вправо, рука горизонтально над головой.<br>2. Опуская левую руку вниз и переводя её в сторону, наклонить туловище влево, руки горизонтально.<br>3. Споворотом на право присесть на правой ноге, прямые руки соединить за спиной, прогнуться.<br>4. Пружиняще повторить 3.<br>5. То же начиная с наклона в другую сторону. |  <br>  <br>  <br>  | 4 раза | Прогнуться в сторону, сзади стоящая нога слегка согнута |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7. | И.П.-стоя.<br>1-2. Шаг левой ногой вперёд.<br>3-4. Шаг правой вперёд полуприсядом на левой ноге.<br>5-7. Три шага назад с правой ноги.<br>8. И.П.<br>9. То же с другой ноги. |  <br>  | 4 раза | При шаге спина прямая, ногу не сгибаем |
| 8. | И.П.-стоя, ноги врозь в полуприсяде, колени в стороны, руки на бёдрах.<br>1. Вывести таз вправо, правую ногу на носок.<br>2. Отпуская правую ногу на пятку, вывести таз влево, левую ногу на носок.<br>3-4. Повторить 1.<br>5. То же с другой ноги. |  <br>  | 4 раза | Спина прямая, плечи не поднимать |
| 9. | И.П.-стоя, ноги врозь в полуприсяде, колени в стороны, руки на бёдрах.<br>1. Не меняя положения ног, соединить колени.<br>2. И.П.<br>3. Не выпрямляясь подняться на носки, колени в стороны.<br>4. И.П. |  <br>  | 6-8 раз | Спину держать прямо |
| 10. | Бег | | 10 минут | |
| 11. | И.П.-лёжа на спине, руки вытянуты за головой.<br>1-2. Поднять правую ногу, приподнимая голову и плечи, левой рукой коснуться ноги.<br>3-4. И.П.<br>5-8. То же с другой ноги. |  <br>  | | 9-14. Тоже выполнить на каждый счёт 6 раз вдвое быстрее, не возвращаясь в и.п.<br>15-16. И.П. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 12. | И.П.-лёжа на правом боку с опорой на локоть, левую ногу согнуть и поставить на пол перед коленом правой.<br>1. Приподнять напряжённую правую ногу вверх.<br>2. И.П.<br>3. Приподнимая над полом отвести напряжённую правую ногу назад.<br>4. То же вперёд.<br>5. То же лёжа на другом боку другой ногой. |  | 6 раз | Нога прямая |
| 13. | И.П.-лёжа на спине.<br>1-2. Ноги согнуть, колени к груди.<br>3-4. С отведением коленей вправо выпрямить ноги, плечи остаются неподвижными.<br>5-6. Вернуться в положение 1-2.<br>7-8. Вернуться в и.п., не касаясь пятками пола.<br>9-10. То же с отведением коленей в другую сторону. |  | 4 раза | Ноги вместе |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 14. | И.П.-сидя с опорой на руки, левая нога согнута коленом в сторону, правая - вытянув вперёд.<br>1-2. Мах правой ногой.<br>3-4. И.П.<br>5-8. Повторить 1-4.<br>9. Мах левой ногой.<br>10. И.П.<br>11-12. Повторить 9-10.<br>13-14. Круговым движением правой ноги вправо развести ноги в стороны (выпрямив левую).<br>15-16. Опираяь на руки, повернуться в и.п. для исполнения упражнения в другую сторону.<br>17. То же с махами в другую сторону. |  <br>  <br>  | 4-6 раз | Слина прямая |
| 15. | И.П.-лёжа на правом боку с опорой на правый локоть, левая рука за головой.<br>1. Сгибая правую ногу, потянуться левым локтём к правому колену.<br>2. Отводя левый локоть назад, согнуть левую ногу параллельно полу.<br>3.То же в другую сторону лёжа на другом боку. |  <br>  | | Стопами пола не касаться |
| 16. | И.П.- стоя на коленях с опорой на руки.<br>1-2. Выпрямляя колени и опираясь на руки повернуть пятки вправо и поставить их на пол.<br>3-4. И.П.<br>5-8. То же в другую сторону. |  <br>  | 4 раза | Колени выпрямляем |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17. | И.П.-стоя на коленях с опорой на руки, согнутую правую ногу поднять в сторону.<br>1. Мах согнутой правой ногой по направлению к правому плечу.<br>2. Выпрямляя ногу, мах назад.<br>3-4. Повторить 1-2.<br>5. Мах прямой правой ногой через сторону по направлению к правому плечу.<br>6. Мах ногой назад.<br>7-8. Повторить 5-6.<br>9. То же с другой ноги. |  <br>  | 4 раза | Коленом тянемся к плечу |
| 18. | И.П.-сидя с опорой на руки, ноги согнуть коленями вверх.<br>1-2. Выпрямить ноги вперёд, не касаясь пятками пола, туловище отклонить назад, опускаясь на предплечье.<br>3-4. И.П. |  <br>  | 8 раз | Ноги держим прессом |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | **Заключительная часть**<br><br>И.п.-сидя, ноги вперёд. Перекат на спину, носками коснуться пола за головой. | 4 раза | стопами коснуться пола |
| 2. | И.п.-ноги согнуты коленями в стороны, стопы вместе, руки на стопах.<br>1-2-наклон туловища вправо<br>3-4-и.п. то же в другую сторону. | 4-6 раз | вперёд не падаем, спину держим прямо |
| 3. | И.п.-то же.<br>1-2-наклон вперёд.<br>3-4-вернувшись в и.п., прогнуться. | 4 раза | стараемся носом коснуться стопы |
| 4. | И.п. - то же.<br>1-4 - круговое движение туловищем вправо. | 4 раза | амплитуда движений-побольше наклон |
| 5. | И.п. - то же.<br>1 - с переходом на левое бедро опереться на левый локоть, правую ногу выпрямить вверх с помощью правой руки.<br>2-7 - пружинящие покачивания.<br>8 - и.п. то же другой ногой в другую сторону. | 2-4 раза | ногу тянем к себе |
| 6. | И.п. - то же.<br>1-4-глубокий наклон туловища вперёд, руки вперёд.<br>5-8 - поставить руки на пол за спиной, прогнуться. | 4 раза | дышим глубоко |
| 7. | Восстанавливаем дыхание | | |

**Заключение**

При занятиях ритмической гимнастикой укрепляются все мышцы. Подобная гимнастика способствует развитию подвижности суставов, пластичности тела и координации движений. Не на минимум напряжения, успешно решается и проблема веса- лишнего или наоборот, недостаточного. Благодаря правильному обмену веществ, который, в свою очередь, достигается за счет общего оздоровления организма. Кроме того, медленные и равномерные движения регулируют дыхание, освобождают Вас от неприятных мыслей.

**Практические по атлетической гимнастике, работа на тренажерах**

ПРОСТАЯ (ДЛЯ НОВИЧКОВ) ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ.

— разминка (приседания, подъемы ног и т.д.)
— настройка беговой дорожки: скорость 4 км / ч в течение 5 мин.
— настройка беговой дорожки: скорость 6 км / ч в течение 10 мин.
— настройка беговой дорожки: скорость 6,5 км / ч в течение 10 мин.
— настройка беговой дорожки: скорость 5 км / ч в течение 5 мин.
— настройка беговой дорожки: скорость 4,5 км / ч в течение 5 мин.

*ПРОГРАММА УСКОРЕННОЙ ПОТЕРИ КАЛОРИЙ*

*— настройка беговой дорожки: режим «Энергичная ходьба / бег», (скорость 7,5 км / ч., 10,5 — 13 км / ч) в течение 1 мин.*
*— настройка беговой дорожки: режим «Легкий бег», (скорость 5,5 — 6,5 км / ч) в течение 1 мин.*
*Следует выполнить 6 циклов данной программы. После этого, небольшой спринт.*
*— Настройка беговой дорожки: режим «Спринт», (скорость предельная) в течение 30-60 сек.*
*После этого 2 мин. спокойной ходьбы.*
*Тренировка в режиме «Спринт» даст «сожжения» — 150-210 ккал.*

*ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ ОТ СТРЕССА И УСТАЛОСТИ*

*— настройка беговой дорожки «Энергичная ходьба / бег»: скорость 7,2-9,5 км / ч в течение 5 мин.*
*— настройка беговой дорожки «Медленная ходьба»: скорость 5,5 км / ч в течение 2 мин.*
*— настройка беговой дорожки «Ходьба»: скорость 4,0-5,0 км / ч в течение 8 мин. завершения тренировки.*
*Расход 70 — 120 ккал. / тренировка.*
*РЕКОМЕНДАЦИИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ*
*Если пульс учащается 140 ударов в минуту — замедлите скорость. Не стоит резко останавливать дорожку, пока ваш пульс выше 100 уд / мин.*
*Угол наклона беговой дорожки, меняется с шагом в половину градуса. Не стоит бегать с наклоном дорожки, в этом режиме — только ходьба! Допустимый наклон для легкого бега 1-2 градуса.*
*Тренировка на беговой дорожке для бодрости — утром, для сжигания жира — вечером.*
*Частота тренировок зависит от физической подготовки. Рекомендуется делать перерывы 1-2 дня.*

*Приложение 2*

**Круговая тренировка для развития общей выносливости**

***Круговая тренировка для развития всех мышц тела. Комплекс №1***

| № | Содержание | дозировка |
|---|---|---|
| 1 | Жим, штанги лежа на горизонтальной скамейке (хват средний) | 2 подхода по 10-12 повторений |
| 2 | Разводы гантелей лежа на горизонтальной | |

| | | |
|---|---|---|
| | скамейке | |
| 3<br>4 | Негативное подтягивание<br>Тяга Т-штанги | 2х10-12 |
| 5<br>6 | Тяга блока за голову на тренажере «Clasic»<br>Жим руками от груди тренажер на тренажере «Basic» | 2х10-12 |
| 7<br>8 | Жим ногами «тележка»<br>Сгибание и разгибание ног на станке лёжа на тренажере «Clasic» | 2х10-12 |
| 9<br>10 | Подъем W-штанги на бицепс стоя<br>Отжимание в упоре с отягощением на тренажёре «Витал» | 2х 10-12 |
| 11 | Сгибание туловища на тренажере «джет» наклонная доска | 2х 20-25 |
| 12 | Разгибаниё туловища на тренажере «Витал» для мышц спины | 2х12-15 |

| **Вариант 1** | **Вариант 2** |
|---|---|
| Тяга «тележка» лёжа | 1. Стоя сгибание рук с EZ- штангой |
| 2.Выпрямление ног тренажёр «Basic» | 2. Сгибание рук с гантелями стоя |
| 3.Сгибание ног лёжа | 3. Скамья «Скотта» |
| 4. Сгибание рук со штангой | 4. Французский жим сидя |
| 5. Сгибание рук с гантелями сидя | 5. Трицепс-блок стоя |
| Французский жим лёжа | 6. Приседы со штангой на плечах |
| 7.Трицепс-блок стоя | Тяга «тележка» лёжа |
| 8. Отжимание в упоре с отягощением на тренажёре «Витал» | Выпрямление ног тренажёр «Basic» |
| 9.Разведение рук с гантелями стоя в наклоне | 9. Сгибание ног лёжа |
| 10.Подъём туловища (тренажёр «Джет») | 10. Подъём на носках со штангой на плечах |
| 11.Подъём ног в висе на перекладине | 11. Подъём туловища (тренажёр «Джет») |

***Упражнений по круговой системе для мышц рук и ног. Комплекс №2***

Количество повторений 10-12раз
Количество сетов 2-3

***Упражнений по круговой системе для мышц груди, спины и плечевого пояса. . Комплекс №3***

Количество повторений 10-12раз
Количество сетов 2-3

| **Вариант 1** | **Вариант 2** |
|---|---|
| Жим штанги, лёжа средним хватом | Негативное подтягивание с грузом |

| | |
|---|---|
| Разведение рук с гантелями лёжа | 2. Тяга вертикального блока за голову |
| Жим штанги, лёжа под углом 45 градусов | 3. Тяга Т-штанги стоя в наклоне |
| "Бабочка» тренажёр «Alpha401» | 4. Тяга горизонтального блока широким хватом к животу |
| Негативное подтягивание | 5. Подъём туловища (тренажёр «Витал») |
| Тяга вертикального блока к груди | 6. Жим штанги, лёжа широким хватом |
| 7. Тяга Т-штанги лёжа | Жим гантелей лёжа под углом 45 градусов |
| 8.Тяга горизонтального блока узким хватом к животу | Разведение рук с гантелями лёжа под углом 45 градусов |
| Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны | 9. Тяга штанги к подбородку |
| . Стоя подъём рук с гантелями вперёд | 10. Жим штанги из-за головы сидя |
| . Подъём туловища (тренажёр «Витал») | 11. Шраги |
| . Подъём туловища (тренажёр «Джет») | 12.Подъём ног (тренажёр «Джет») |

***Упражнений по круговой системе для мышц спины и плечевого пояса. Комплекс№4***
Количество повторений 10-12раз
Количество сетов 2-3

***Развитие мышечной массы***

Период работы на массу для мышц груди, рук (трицепс). Комплекс№1

| | Содержание | | Количество повторений |
|---|---|---|---|
| 1 | Жим штанги на горизонтальной скамье | 5 | 14; 12; 10; 8; 6 |
| 2 | Жим штанги на наклонной скамье | 4 | 12; 10; 8; 6 |
| 3 | Жим гантелей на наклонной скамье | 4 | 12; 10; 8; 6 |
| 4 | Разводка гантелей на горизонтальной скамье | 4 | 12; 10; 8; 6 |
| 5 | Французский жим из-за головы стоя | 4 | 12; 10; 8; 6 |
| 6 | Жим гантелей из-за головы одной рукой сидя | 4 | 12; 10; 8; 6 |
| 7 | Трицепсовая тяга на блоке | 4 | 12; 10; 8; 6 |
| 8 | Трицепсовая тяга на блоке одной рукой | 4 | 12; 10; 8; 6 |
| 9 | Подъём туловища на римском стуле | 4 | 40 |
| 10 | Повороты с грифом сидя | 4 | 50 |

Период работы на массу для мышц спины рук (бицепс) Комплекс№2

| | Содержание | | Количество повторений |
|---|---|---|---|
| 1 | Подтягивание широким хватом к груди | 4 | 10 |
| 2 | Тяга Т-штанги в наклоне | 4 | 12; 10; 8; 6 |
| 3 | Тяга вертикального блока к груди | 4 | 12; 10; 8; 6 |
| 4 | Тяга горизонтального блока | 4 | 12; 10; 8; 6 |
| 5 | Подъём штанги на бицепс | 4 | 12; 10; 8; 6 |
| 6 | Сгибание рук со штангой на скамье Скотта | 4 | 12; 10; 8; 6 |
| 7 | Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье | 4 | 12; 10; 8; 6 |
| 8 | Концентрированное сгибание одной руки с гантелью в наклоне | 4 | 12; 10; 8; 6 |
| 9 | Шраги со штангой за спиной | 4 | 12; 10; 10; 8 |
| 10 | Полные шраги с гантелями | 5 | 12; 10; 10; 8; 6 |

Период работы на массу для мышц ног и плечевого пояса Комплекс № 3

| | Содержание | | Количество повторений |
|---|---|---|---|
| 1 | Жим ногами на тренажёре «тележка» | 5 | 14;12;10;8;6 |
| 2 | Приседания со штангой на спине | 4 | 12;10;8;6 |
| 3 | Выпрямление ног на тренажёре « Basic» | 4 | 12;10;8;6 |
| 4 | Сгибание ног на тренажёре «Примус» | 4 | 12;10;8;6 |
| 5 | Жим штанги из-за головы сидя | 5 | 14;12;10;8;6 |
| 6 | Подъём гантелей в стороны сидя | 4 | 12;10;8;6 |
| 7 | Протяжка штанги к подбородку | 4 | 12;10;8;6 |
| 8 | Подъём гантелей в стороны в наклоне сидя | 4 | 12;10;8;6 |
| 9 | Жим икроножными на тренажёре «тележка» | 5 | 20-30 |
| 10 | Подъём на носки со штангой на плечах | 4 | 20-30 |

Период работы на массу для мышц груди, спины, живота и рук (трицепс). Комплекс № 4

| | Содержание | | Количество повторений |
|---|---|---|---|
| 1 | Жим штанги на горизонтальной скамье | 5 | 14;12;10;8;6 |
| 2 | Жим гантелей на наклонной скамье | 4 | 12;10;8;6 |
| 3 | Разводка гантелей на горизонтальной скамье | 4 | 12;10;8;6 |
| 4 | Подтягивание широким хватом к груди | 4 | 14;12;10;8;6 |
| 5 | Становая тяга | 5 | 12;10;10;8;6 |
| 6 | Тяга вертикального блока к груди | 4 | 12;10;8;6 |
| 7 | Жим штанги узким хватом | 5 | 12;10;10;8 |
| 8 | Французский жим лёжа | 4 | 12;10;8;6 |
| 9 | Трицепсовая тяга на блоке | 4 | 12;10;10;8 |
| 10 | Подъём туловища на римском стуле | 6 | 40 |
| 11 | Гиперэкстензия | 4 | 15 |
| 12 | Полные шраги с гантелями | 4 | 10 |

Период работы на массу для мышц ног, рук (бицепс) Комплекс № 5

| | Содержание | | Количество повторений |
|---|---|---|---|
| 1 | Приседания со штангой на плечах | 5 | 14;12;10;8;6 |
| 2 | Выпрямление ног на тренажёре | 4 | 12;10;8;6 |
| 3 | Сгибание ног на тренажёре | 4 | 12;10;8;6 |
| 4 | Жим гантелей сидя | 5 | 14;12;10;8;6 |
| 5 | Жим штанги узким хватом с груди стоя | 4 | 12;10;8;6 |
| 6 | Подъём гантелей в стороны в наклоне | 4 | 12;10;8;6 |
| 7 | Подъём штанги на бицепс | 5 | 14;12;10;8;6 |
| 8 | Подъём штанги с EZ-грифом на скамье Скотта | 4 | 12;10;8;6 |
| 9 | Концентрированное сгибание одной руки | 4 | 12;10;8;6 |
| 10 | Повороты с грифом стоя в наклоне | 4 | 50 |
| 11 | Жим икроножными мышцами на тренажёре | 4 | 20-30 |
| 12 | Поднос ног к перекладине | 4 | 10 |

**Специальная физическая подготовка для развития силы мышц**

Период работы на силу для мышц груди и рук (трицепс) Комплекс № 1

| | Упражнение | Кол-во сетов и повторений |
|---|---|---|
| 1 | Жим лёжа | По силовой схеме |
| 2 | Жим на наклонной скамье | 5х6 |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | Трицепсовая тяга на блоке | 3х10 |
| 4 | Французский жим лёжа | 5х6 |
| 5 | Трицепсовый жим гантели одной рукой из-за головы | 4х8 |

Период работы на силу мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса. Комплекс № 2

| | Упражнение | Кол-во сетов и повторений |
|---|---|---|
| 1 | Приседание со штангой на спине | По силовой схеме |
| 2 | Жим ногами на тренажёре | 4х8 |
| 3 | Сгибание рук со штангой стоя | 6х5 |
| 4 | Жим штанги из-за головы сидя | 5х5 |
| 5 | Жим гантелей сидя | 5х8 |

Период работы на силу для мышц спины. Комплекс № 3

| | Упражнение | Кол-во сетов и повторений |
|---|---|---|
| 1 | Подтягивание широким хватом с отягощением | 5х6 |
| 2 | Тяга Т-штанги | 5х8 |
| 3 | Становая тяга | По силовой схеме |

Силовая схема:

| Номер сета (подхода) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вес отягощения, % от максимального | 50 | 65 | 75 | 85 | 90 | 95 | 100 | 100 | 90 | 70 |

Период работы на силу для мышц ног, рук (бицепс ) и плечевого пояса Комплекс №2

**Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц**

Период работы на рельеф для мышц живота, спины, груди. Комплекс № 1

| | Упражнение | Кол-во сетов и повторений |
|---|---|---|
| 1 | Подъёмы коленей к груди сидя Концентрированные подъёмы | Суперсет |
| 2 | туловища | 5х30-50 |
| 3 | Повороты туловища в наклоне с грифом | 4х50-100 |
| 4 | Разводка с гантелями на наклонной скамейке | 5х15 |
| 5 | Жим штанги на наклонной скамье головой вниз | Суперсет |
| 6 | Сведение рук на эспандерах скрестно | 4х15 |
| 7 | Пуловер | 4х15 |
| 8 | Подтягивание широким хватом к груди | 4х15 |
| 9 | Тяга штанги к животу в наклоне | 5х15 |
| 10 | Тяга горизонтального блока | Суперсет |
| 11 | Подтягивание узким хватом | 4х15 |
| 12 | Подъём гантелей перед собой попеременно | Суперсет |
| 13 | Подъём гантелей в стороны стоя | 4х15 |
| 14 | Подъём гантелей в стороны в наклоне | 5х15 |

| | | |
|---|---|---|
| 15 | Голень стоя «Осёл» | 5х15 |

Период работы на рельеф для мышц ног, рук, спины. Комплекс № 2

| | Упражнение | Кол-во сетов и повторений |
|---|---|---|
| 1 | Подъём ног в висе | Суперсет |
| 2 | Подъём туловища на римском стуле с поворотами | 5х20-30 |
| 3 | Стоя наклоны в сторону с гантелью | 5х30 |
| 4 | Приседание со штангой на груди | 5х15 |
| 5 | Выпрямление ног сидя | Суперсет |
| 6 | Сгибание ног лёжа | 5х15 |
| 7 | Становая тяга с выпрямленными ногами | Суперсет |
| 8 | Сгибание рук со штангой на скамье Скотта | 4х15 |
| 9 | Концентрированное сгибания с гантелью в наклоне | Суперсет |
| 10 | Сгибание на скамье Скотта с EZ-штангой, хват сверху | 5х15 |
| 11 | Трицепсовая тяга на блоке | Суперсет |
| 12 | Выпрямление рук с гантелью в наклоне | 5х15 |
| 13 | Голень стоя с штангой на плечах | 5х15 |
| 14 | Голень на станке сидя «Осёл» | Суперсет |
| 15 | | 5х15 |

Период работы на рельеф мышц живота, груди и плечевого пояса. Комплекс № 3

| | Упражнение | Кол-во сетов и повторений |
|---|---|---|
| 1 | Подъёмы коленей к груди сидя | Суперсет |
| 2 | Концентрированные подъёмы туловища | 5х30-50 |
| 3 | Повороты туловища в наклоне с грифом | 4х50-100 |
| 4 | Разводка с гантелями на наклонной скамье | 5х15 |
| 5 | Жим штанги на наклонной скамье головой вниз | Суперсет |
| | «Бабочка» | 4х15 |
| 6 | Пуловер | 4х15 |
| 7 | Шраги | 4х15 |
| 8 | Полные шраги | 5х15 |
| 9 | Тяга горизонтального блока | Суперсет |
| 10 | Тяга гири к животу | 4х15 |
| 11 | Подъём гантелей перед собой попеременно | Суперсет |
| 12 | Подъём гантелей в стороны стоя | 4х15 |
| 13 | Подъём гантелей в стороны в наклоне | 5х15 |
| 14 | Тренажёр «Витал» | 5х15 |
| 15 | Тренажёр «Джет» | 5х15 |
| 16 | | |

Период работы на рельеф мышц, рук, ног плечевого пояса и мышц живота. Комплекс № 4

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ

**Упражнения на пресс**

По окончании каждой тренировки необходимо выполнять на тренажере упражнения на пресс (12 повторов за один подход) либо лежа на полу сделать 20-25 подъемов туловища. Затем необходимо растянуть мышцы пресса: в позиции лежа на спине, руки отвести за голову, ноги выпрямить, как можно сильнее потянуться.

**Разгибание ног в коленях**

Укрепление мышц. Упражнение позволяет укрепить мышцы передней поверхности бедра. Сесть, упереться в спинку сидения спиной, лодыжки находятся под роликом, ступни расслабить, носки не тянуть. Для устойчивости можно ухватиться за рукоятки. Ноги выпрямить, колени не напрягать. Медленно вернуться в первоначальное положение и повторить упражнение. Отягощение рекомендуется в 10-30 кг.

Растяжение мышц. Встать к тренажеру спиной на расстоянии в один шаг, согнуть одно колено и положить ступню на ролик. Опорную ногу немного согнуть в колене. Мышцы живота должны быть в напряжении. Корпус держать прямо, копчик обращен к полу. Сжать мышцы таза и выталкивать его вперед так, чтобы ощутить растяжение мышц передней поверхности бедра и мышц-сгибателей бедра. При необходимости можно немного сгибать опорную ногу для более сильного растяжения мышц. Держать растяжку 20 секунд, а затем повторить упражнение с другой ноги.

**Сгибание ног в коленях в позиции сидя**

Укрепление мышц. Упражнение помогает укрепить мышцы задней поверхности бедра. Сесть на тренажер, ноги выпрямить, ролик находится под лодыжками. Для соблюдения устойчивости можно взяться за рукоятки. Мышцы пресса должны быть в напряжении, грудная клетка расправлена. Удерживая бедра и спину прижатыми к сиденью, необходимо максимально согнуть колени, чтобы пятки оказались под сиденьем. Ноги выпрямить и повторить упражнение. Отягощение можно использовать до 15-35 кг.

Растяжение мышц. Наклониться из первоначального положения вперед от бедер и постараться дотянуться до носков ног. Спину держать прямо, голову не наклонять вперед. Необходимо почувствовать растяжку мышц задней поверхности бедра и нижней части спины. Растяжку держать 20 секунд.

**Жим ногами**

Укрепление мышц. Упражнение позволяет укрепить мышцы задней и передней поверхностей бедра и ягодиц. Лечь на скамью тренажера. Ноги поставить на упор так, чтобы бедра и колени были согнуты под углом чуть меньше 90°. Возможно для этого потребуется настройка положения скамьи. Взяться за рукоятки, расправить грудную клетку, мышцы пресса в напряжении, а позвоночник должен находиться в нейтральном положении. Упереться пятками, выпрямить ноги, колени не напрягать. Колени медленно сгибать под углом 90°. Вернуться в первоначальное положение и повторить упражнение. Отягощение рекомендуется использовать до 5-50 кг.

Растяжение мышц. Тренажер должен находиться на предохранителе. Ноги поставить на упор. Согнутые колени развести в стороны и растянуть мышцы внутренней поверхности бедер. Удерживать 20 секунд.

**Практические занятия по дыхательной гимнастике**

Дыхательная гимнастика: виды, как выполнять, в чем польза?

Дыхательная гимнастика — это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше. При том, что упражнения дыхательной гимнастики можно выполнять по 30 минут в день без особых усилий, эффект чувствуется почти сразу, а видимый результат не заставит себя долго ждать.

Такие практики весьма специфичны, имеют множество видов и при неправильном исполнении могут нанести вред. Следует быть внимательным и осторожным при выборе своего метода лечения дыхательной гимнастикой.

**История развития дыхательной гимнастики.**

Дыхание является одной из важнейших форм постоянной связи с внешней средой. Природа первоначально противостояла человеку как совершено чуждая, всемогущая и непонятная сила. С момента осознания человеком себя как части природы возникла необходимость изучения её в целях приспособления к различным условиям среды обитания. Попытки изучения дыхания, связь его с состоянием психики, здоровья были предприняты еще в древние времена, в последующем, на различных этапах развития философии, естествознания получили дальнейшее развитие.

В конце XIX - начале XX веков исследования в области анатомии, физиологии, биохимии дыхания, разработка диффузионной модели газообмена, создание теории функциональных систем, изучение механизмов адаптации способствовали появлению различных методик коррекции нарушений функции дыхания и газообмена. Говоря о научных, фундаментальных исследованиях по газообмену, физиологии и патологии дыхания, нужно начать с И. М. Сеченова. «Отец русской физиологии» в течение длительного времени исследовал газообмен.

**Виды дыхания:**

1. **Верхнее** — дыхание через верхний отдел грудной клетки. Диафрагма почти не двигается вниз, а мышцы живота едва напрягаются.
2. **Среднее** — воздух поступает в организм за счет расширения среднего отдела грудной клетки. Мышцы живота сокращаются сильнее, диафрагма едва смещается вниз.
3. **Нижнее** — задействует нижний отдел грудной клетки. Диафрагма максимально опущена вниз, а мышцы живота расслаблены.
4. **Полное** — совмещение всех предыдущих типов дыхания. Происходит максимальное наполнение легких воздухом.
5. **Обратное** — при вдохе все действия обратны: мышцы живота напряжены, диафрагма уходит вниз. Внутренние органы сдавливаются и происходит их массаж.
6. **С задержкой** — дыхание, при котором в цикле “вдох-выдох” появляется задержка.

**Есть несколько вариантов такого дыхания:**

- вдох, задержка, выдох;
- вдох, выдох, задержка;
- вдох, задержка, выдох, задержка.

Последний метод активно используется в йоге, поскольку древние мастера этого учения считали, что в момент задержки дыхания организм наполняется энергией и силой.

**Как правильно дышать.**

Неправильное дыхание происходит в первую очередь из-за малоподвижного образа жизни, к которому склоняют многие профессии. Поверхностное дыхание развивает астму, гипертонию, атеросклероз, заболевания сердечно-сосудистой системы и другие. Чтобы привести дыхательную систему в норму необходимо спать на животе, устраивать разгрузочные дни, посещать бассейн, закаляться, заниматься спортом. Желательно не

употреблять алкоголь и сигареты, не перегреваться, обходиться без лекарств. Любая техника дыхания сводится к простым правилам: дышите спокойно, большую часть дня старайтесь двигаться, избегайте стресса.

Все дыхательные гимнастики способствуют улучшению общего состояния организма и здоровья. Необходимо помнить и о противопоказаниях: любая техника подойдет только одному из двух человек. Чтобы найти свою полезную серию дыхательных упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом и посещать занятия с инструктором — хотя бы в начале.

Правильное дыхание обеспечит качественную работу всех внутренних органов, придаст сил и уверенности, повысит иммунитет организма. Если следовать простым правилам, заниматься спортом и гимнастикой, чередовать физические нагрузки с правильным отдыхом и сном — здоровье не подведет долгие годы.

***Чем опасно неправильное дыхание?***

*Учащённое поверхностное дыхание способствует развитию гипертонии, астмы, атеросклероза, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Стремясь восполнить избыточную потерю углекислого газа, организм включает защитную систему. В результате возникает перенапряжение, что приводит к увеличению секреции слизи, повышению уровня холестерина, сужению кровеносных сосудов, спазмам сосудов бронхов и гладкой мускулатуры всех органов.*

***Как нормализовать процесс дыхания?***

*Обогащению крови углекислым газом способствует сон на животе, голодание, водные процедуры, закаливание, спортивные нагрузки и специальные дыхательные практики. Также важно избегать стрессов, переедания, приёма лекарственных препаратов, алкоголя, курения и перегрева, то есть вести здоровый образ жизни.*

***В чём польза дыхательной гимнастики.***

- Профилактика болезней бронхов (бронхиальной астмы, обструктивного, хронического бронхита).
- Массаж внутренних органов, улучшение перистальтики кишечника и укрепление мышц живота.
- Концентрация внимания и повышение интеллектуальной деятельности.
- Снижение утомляемости, борьба со стрессом и бессонницей.
- Прилив энергии, бодрость и отличное самочувствие.
- Молодая упругая кожа и даже сброс лишних килограммов.

***Пять общих правил выполнения дыхательной гимнастики:***

1. Начинайте с самого лёгкого, постепенно увеличивая нагрузку.
2. Тренируйтесь на свежем воздухе (или в хорошо проветриваемом помещении) и в удобной одежде.
3. Не отвлекайтесь во время занятий. Для достижения максимального эффекта важна концентрация.
4. Дышите не торопясь. Наибольшему насыщению организма кислородом способствует именно медленное дыхание.

5. Делайте упражнения с удовольствием. При появлении неприятных симптомов остановите тренировку. Проконсультируйтесь со специалистом касательно сокращения нагрузки или увеличения паузы между подходами. Единственный допустимый дискомфорт — лёгкое головокружение.



**ный этап тренировки.**

Замерьте контрольную паузу — промежуток от спокойного выдоха до желания вдохнуть (так, чтобы не хотелось дышать ртом). Норма — от 60 секунд. Измерьте частоту пульса, норма — меньше 60.

Сядьте на стул, выпрямите спину и посмотрите немного выше линии глаз. Расслабьте диафрагму, начиная дышать настолько мелко, чтобы в груди появилось ощущение нехватки воздуха. В таком состоянии нужно находиться в течение 10–15 минут.

Смысл упражнений заключается в постепенном сокращении глубины дыхания и сведении её к минимуму. В течение 5 минут уменьшайте объём вдоха, а затем измерьте контрольную паузу. Тренируйтесь только на голодный желудок, дышите носом и бесшумно.

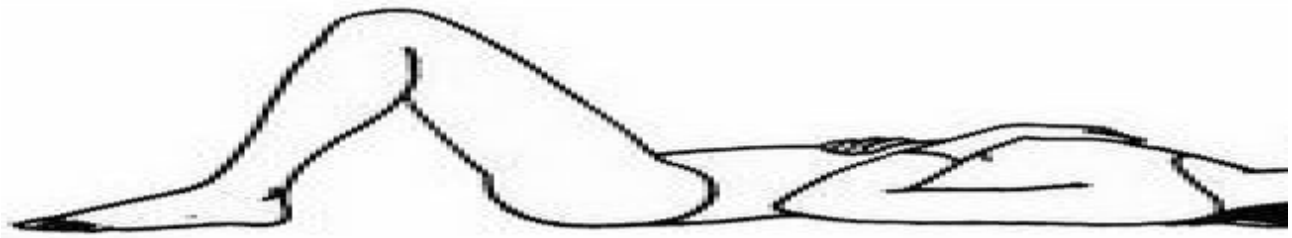
**Пятиэтапное дыхание**

Представьте, будто вы собираетесь сесть на стул: нагнитесь вперёд, опираясь руками на ноги, слегка согнутые в коленях, ягодицы отставьте назад. Ладони поставьте примерно на 2–3 сантиметра выше коленей.

1. Выдох. Сожмите губы в трубочку, медленно и равномерно выпускайте из лёгких весь воздух без остатка.
2. Вдох. Не открывая рта, быстро и резко вдохните через нос, стараясь наполнить лёгкие воздухом до отказа. Вдох должен быть шумным.
3. Выдох. Поднимите голову вверх на 45 градусов. Сделайте движение губами, как будто размазываете губную помаду. Выдохните из диафрагмы с силой весь воздух через рот. Должен получиться звук, похожий на «пах».
4. Пауза. Задержите дыхание, наклоните голову вперёд и втягивайте живот в течение 8–10 секунд. Старайтесь, чтобы у вас получилась волна. Представьте, что желудок и другие органы брюшной полости буквально помещаются под рёбра.
5. Расслабьтесь, вдохните и отпустите мышцы брюшного пресса.

**Цзяньфэй**

Китайская дыхательная гимнастика, название которой переводится как «сбросить жир», содержит три базовых упражнения, способных привести в норму обмен веществ, снизить чувство голода, восстановить центральную нервную систему. Через 2–3 месяца регулярных занятий можно ожидать похудения на 8-10 кг. Рекомендуется выполнять комплекс натощак или, если есть возможность, вместо еды. Перед началом занятия



"Волна"

следует расслабиться и сконцентрировать мысли на процессе дыхания.

**Упражнение «Волна» направлено на снижение чувства голода.** Рекомендуемое положение — лежа на спине: ноги согнуть в коленях, ступни поставить на пол ровно. Одну ладонь расположить на груди, другую — на животе. Нужно совершить глубокий медленный вдох, втягивая живот при помощи мышц и приподнимая грудь. Затем ненадолго задержать дыхание и сделать выдох. При выдохе грудь опускается, а живот выпячивается. Повторить не менее 40 раз. Скорость вдохов-выдохов примерно соответствует естественному дыханию. Людям, хорошо освоившим эту технику, разрешается делать все стоя, сидя или во время ходьбы.

**Упражнение «Лягушка» способствует снятию напряжения и усталости.** Нужно удобно сесть на невысокую скамейку, ноги согнуть под прямым или слегка острым углом и поставить на ширину плеч. Локти опереть на колени, сжать руку в кулак (мужчины сжимают правую, женщины — левую) и обхватить его кистью другой руки. Лбом надо опереться о кулак, закрыть глаза и расслабиться, сосредоточившись на упражнении.

Дышать попеременно ртом и носом, задерживаясь на 1–5 секунд. Живот должен целиком наполняться воздухом. Выполнять около 15 минут, можно до 3 раз в день.

**Упражнение «Лотос» также снижает внутреннее напряжение, нормализует обмен веществ.** Выполняют его сидя на скамейке или в позе «сидящего Будды». Спину следует выпрямить, голову слегка опустить. Закрыть глаза. Руки ладонями вверх располагаются на ногах перед животом. Первые 5 минут — это этап осознанного дыхания, которое надо регулировать. Необходимо полностью сосредоточиться и слушать: дыхание глубокое, ровное, длинное. Грудная клетка и живот не должны заметно двигаться. Следующие 5 минут — естественный и непринужденный вдох, а выдох — беззвучный, ровный. Третий период — примерно 10 минут — обычное дыхание, вне зависимости от глубины и ритма. Важно очистить свое сознание от посторонних мыслей, расслабиться и успокоиться.

Такая гимнастика доступна практически каждому, кто хотел бы улучшить свое здоровье.

**Дыхательные упражнения Стрельниковой:**

**1. Упражнение «ладошки»**

И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед – «поза экстрасенса».

Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения.

Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос.

Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.



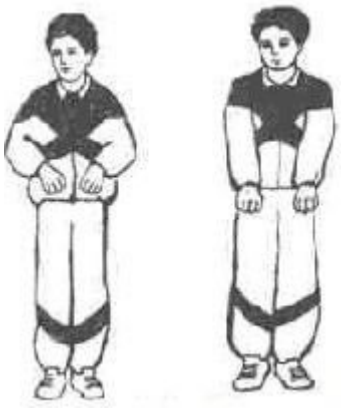
**2. Упражнение «погончики»**

И.п. – стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса.

При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу).

Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п.

Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.



**3. Упражнение «насос» («накачивание шины»)**

И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. – основная стойка).

Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос.

Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон+вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле.

Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклонятся не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса.

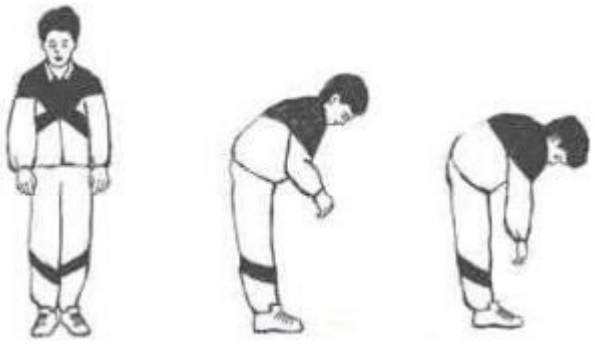
Спину округлить, голову опустить. Важно! «Качать шину» в ритме строевого шага.

В норме упражнение выполняется 12 раз.

**Ограничения:**

Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но коротки и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать.

Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.



**4. Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)**

И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются).

Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево.

Выдохи выполняются самопроизвольно.

Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто).

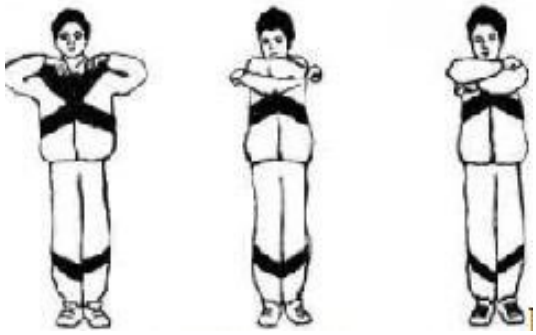
Руки слева и справа выполняются хватательные движения.

Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз.



**5. Упражнение «обними плечи»**
И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч.
Необходимо очень сильно бросить руки, как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи.
И с каждым движением делается вдох.
Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко встороны разводить не стоит.
В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движ.
Можно выполнять в разных исходных положениях.
**Ограничения**:
Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца,– при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение.
Начать его следует со 2 недели занятий.
Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по4, а можно даже и по 2).

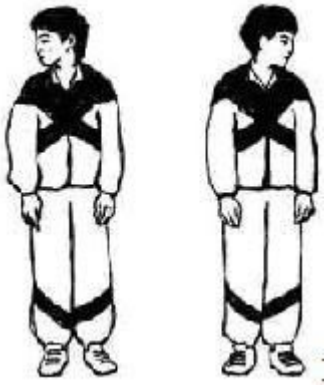


**6. Упражнение «большой маятник»**
И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть.
Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть.
Выдыхать произвольно между в вдохами.
В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.
**Ограничения**:
Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.
При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.
Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным.



Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

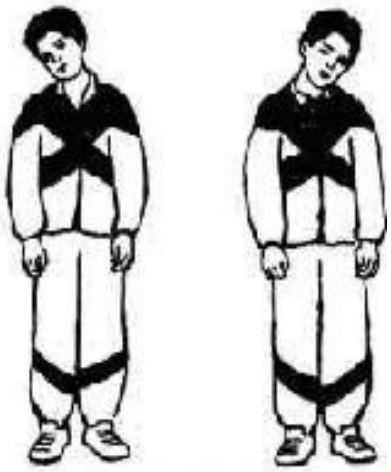
**7. Упражнение «повороты головы»**
И.п. – стоя, ноги уже плеч.
Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос.
Тоже самое влево.
Голова посередине не останавливается, шея не напряжена.
Важно помнить!
Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха.



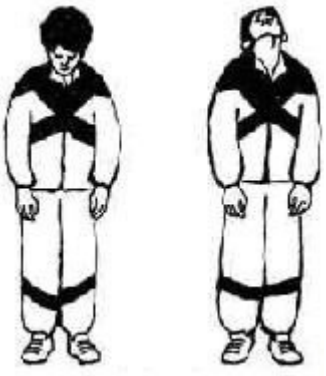
В норме: 12 раз.

**8. Упражнение «ушки»**
И.п. – стоя, ноги уже плеч.
Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево.
Немного покачать головой, взгляд направлен вперед.
Упражнение похоже на «китайского болванчика».
Вдохи выполняются вместе с движениями.
Выдыхая, не открывать рот широко!

В норме: 12 раз.



**9. Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх)**
И.п. – стоя, ноги уже плеч.
Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох.
Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох.
Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот.
В норме: 12 раз.
**Ограничения**:
Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия,повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно-грудного отдела.
При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой».
Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий.



Делать упражнения можно сидя.

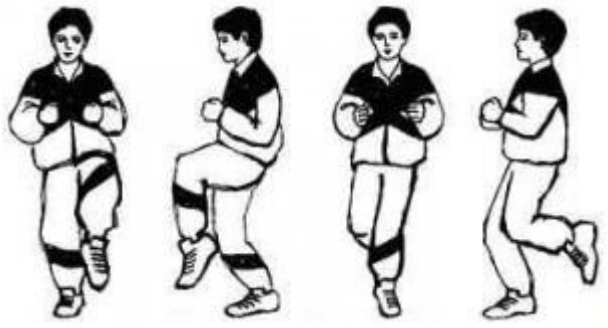
**10. Упражнение «перекаты»**
1) И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу.
Корпус и нога – прямые.
Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит).
Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить).
Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).
**Важно помнить**:
1 – приседания делается вместе со вдохом;
2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание;

3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекат с ноги на ногу.
В норме: 12 раз.
2) Упражнение выполняется также как описано выше, только необходимо поменять ноги местами.



Данное упражнение делается только в положении стоя.

**11. Упражнение «шаги»**
1) «Передний шаг».
И.п. – стоя, ноги уже плеч.
Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть.
После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение.
Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой.
В норме: 8 раз – 8 вдохов.
Это упражнение можно делать в любом исходном положении.
**Ограничения**:
Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки.
В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу.
При наличии *травм ног* и тромбофлебитах выполнять упражнение нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!
При беременности и мочекаменной болезни колено не поднимать высоко!
2) «Задний шаг».
И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение – выдох. Тоже самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя.
В норме: 4 раза – 8 вдохов.



***Полезные рекомендации.***

Чтобы любая дыхательная гимнастика эффективно способствовала насыщению организма кислородом и оказывала другое положительное воздействие, необходимо придерживаться ряда принципов.

1. Дышать всеми легкими, давая возможность диафрагме при вдохе опускаться, а легким — полностью раскрыться, чтобы наполниться воздухом.
2. Выполнять гимнастику ежедневно, а по показаниям — два раза в день, в одно и то же время, желательно натощак.
3. Заниматься как дома, так и на свежем воздухе, в состоянии покоя или в процессе ходьбы. Вдох делать носом, а выдох ртом. В зависимости от скорости ходьбы рекомендуется чередовать вдох и выдох в соответствии с каждым шагом. Новичкам лучше тренироваться сидя или лежа.
4. Дома для получения максимального эффекта желательно создать подходящую атмосферу: выбрать удобное время и место, исключив или сведя к минимуму отвлекающие факторы, в особенности телефон. На некоторых людей благотворно действует спокойная музыка, медитативный видеоряд, который помогает расслаблению и концентрации на собственном дыхании. Помещение не должно быть ярко освещено. Следует его проветрить или заниматься с открытой форточкой; сухой, спертый, несвежий воздух не способствует приятным ощущениям и не приносит пользы.
5. Заниматься регулярно, иначе желаемого эффекта от дыхательных комплексов не будет: большинство из них основано на ежедневном выполнении. У ряда людей не наблюдается изменений из-за особенностей обмена веществ, приема некоторых медикаментов (гормональных средств, противозачаточных препаратов), личного отношения к методу (человек скептически относится к технике и заставляет себя выполнять упражнения против воли).

Правильность выполнения упражнений приходит с практикой и настойчивостью.

## 4.Оценочные средства для промежуточной аттестации

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, направленные на формирование общих компетенций.

Дифференцированный зачет проводится в форме тестирования.

**Выполните теоретическое задание:**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

**Тестовое задание вариант-1**

**1. Под физической культурой понимается:**

**а).часть культуры общества и человека;**

б .процесс развития физических способностей;

в).вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

г).развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**2. Результатом физической подготовки является:**

а).физическое развитие;

б).физическое совершенство;

**в).физическая подготовленность;**

г).способность правильно выполнять двигательные действия.

**3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

**а).1908 год в Лондоне;**

б). 1912 год в Стокгольме;

в).1952 год в Хельсинки;

г). 1928 год в Амстердаме.

**4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

а).координации движений;

б).техники движений;

в**).быстроты реакции;**

г).скоростной силы.

**5. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

а).с 12 до 16 часов дня;

б). **до 12 и после 16 часов дня;**

в).в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

г).с 10 до 14 часов.

**6. К циклическим видам спорта относятся...:**

а).борьба, бокс, фехтование;

б).баскетбол, волейбол, футбол;

**в).ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;**

г). метание мяча, диска, молота.

**7.Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

а).1516 год в Германии;

б).1850 год в Англии;

**в).1896 год в Греции;**

г).1869 год во Франции.

**8.Главной причиной нарушения осанки является:**

а)малоподвижный образ жизни;

**б) слабость мышц спины;**

в)привычка носить сумку на одном плече;

г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

**9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:**

**а). Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);**

б). Иван Поддубный (борьба);

в). Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);

г). Анатолий Решетников (легкая атлетика)

**10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

а) календарь соревнований;

**б) положение о соревнованиях;**

в) правила соревнований;

г) программа соревнований.

**11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

а).скоростных упражнениях;

б).упражнениях «на гибкость»;

**в).силовых упражнениях;**

г).упражнениях на «выносливость».

**12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

а). НХЛ;

б). НБА;

**в). МОК;**

г). УЕФА.

**13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?**

а).скоростной спуск;

б).конькобежный спринт;

в).фристайл;

**г).лыжные гонки.**

**14. Что определяет техника безопасности?**

а). навыки знаний физических упражнений без травм;

**б). комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки ,оказания доврачебной помощи;**

в).правильное выполнение упражнений;

г).организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии

**15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

а).положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

б). холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

в).теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

**г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.**

**16.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

а).растяжение;

б).сокращение;

в).эластичность;

**г).постоянность состояния**

**17.Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

а).укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

б).обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

**в).в совершенствовании природных, физических свойств людей;**

г).определенным образом организованная двигательная активность.

**18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

а).6- ти минутный бег;

**б).бег на 100 метров;**

в).лыжная гонка на 3 километров;

г).плавание 800 метров.

**19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

**а).42 км 195 м;**

б).32 км 195 м;

б).50 км 195 м;

г).45 км 195 м.

**20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?**

а).Гренобль (Франция);

б).Токио (Япония);

**в).Пекин (Китай);**

г).Сент-Луис (США)

**21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?**

| | |
|---|---|
| 1. Упражнения «на выносливость». | а)1.5;<br>б) 3,5; |
| 2. Дыхательные упражнения. | **в)2, 6;** |
| 3. Силовые упражнения. | г) 3,4.5. |
| 4. Скоростные упражнения. | |
| 5. Упражнения «на гибкость». | |
| 6. Упражнения «на внимание». | |

**22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...**

а). по 8-16 циклов движений в серии;

б).пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

**в).до появления болевых ощущений;**

г).по 10 циклов в 4 серии.

**23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

а). Жан Жак Руссо;

б).Хуан Антонио Самаранч;

**в).Пьер де Кубертен;**

г).Ян Амос Каменский.

**Тестовое задание вариант – 2.**

**1. Что такое адаптация?**

**а).процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;**

б).чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в).процесс восстановления;

г).система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**2.Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

**а).60-80;**

б).70-90;

в).75-85;

г).50-70.

**3.Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

а). в V в. до н.э.;

**б).в 776 г. до н.э.;**

в).в I в. н.э.;

г).в 394 г. н.э.

**4-.Олимпиониками в Древней Греции называли**:

а).жителей Олимпии;

б).участников Олимпийских игр;

**в).победителей Олимпийских игр;**

г).судей Олимпийских игр.

**5. Первые Олимпийские игры современности проводились:**

а).в 1894 г.;

**б).в 1896 г.;**

в).в 1900 г.; г).в 1904 г.

**6. Основоположником современных Олимпийских игр является:**

а).ДеметриусВикелас;

б).А.Д. Бутовский;

**в).Пьер де Кубертен;**

г).Жан-Жак Руссо.

**7. Девиз Олимпийских игр:**

а). «Спорт, спорт, спорт!»;

б).«О спорт! Ты – мир!»;

**в).«Быстрее! Выше! Сильнее!»;**

г).«Быстрее! Выше! Дальше!»

**8. Олимпийская хартия представляет собой:**

а). положение об Олимпийских играх;

б).программу Олимпийских игр;

**в).свод законов об Олимпийском движении;**

г).правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**9. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:**

а).в 1948 г.;

**б).в 1952 г.;**

в).в 1956 г.;

г).в 1960 г.

**10. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:**

а).М.В. Ломоносов;

б).К.Д. Ушинский;

**в).П.Ф. Лесгафт;**

г).Н.А. Семашко.

**11. Одним из основных средств физического воспитания является:**

а).физическая нагрузка;

б).физические упражнения;

**в).физическая тренировка**

г).урок физической культуры.

**12. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а).на формирование правильной осанки;

б).на гармоническое развитие человека;

**в).на всестороннее развитие физических качеств;**

г).на достижение высоких спортивных результатов.

**13. К показателям физической подготовленности относятся:**

**а).сила, быстрота, выносливость;**

б).рост, вес, окружность грудной клетки;

в).артериальное давление, пульс;

г).частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**14. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:**

а).генезис;

б).гистогенез;

**в).онтогенез;**

г).филогенез.

**15. К показателям физического развития относятся:**

а).сила и гибкость;

б).быстрота и выносливость;

**в).рост и вес;**

г).ловкость и прыгучесть.

**16. Гиподинамия – это следствие:**

**а).понижения двигательной активности человека;**

б).повышения двигательной активности человека;

в).нехватки витаминов в организме;

г).чрезмерного питания.

**17. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

**а).авитаминоз;**

б).гиповитаминоз;

в).гипервитаминоз;

г).бактериоз.

**18. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

**а).60–90 уд./мин.;**

б).90–150 уд./мин.;

в).150–170 уд./мин.;

г).170–200 уд./мин.

**19. Динамометр служит для измерения показателей:**

**а).роста;**

б).жизненной емкости легких;

в).силы воли;

г).силы кисти.

**20. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а).общеразвивающими;

б).собственно-силовыми;

**в).скоростно-силовыми;**

г).групповыми.

**21. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

а).исходного положения;

б).основ техники;

**в).подводящих упражнений;**

г).подготовительных упражнений.

**22. С низкого старта бегают:**

**а).на короткие дистанции;**

б).на средние дистанции;

в).на длинные дистанции;

г).кроссы.

**23. Бег на длинные дистанции развивает:**

а).гибкость;

б).ловкость;

в).быстроту;

**г).выносливость.**

**Ключи к тестам**.

| **Вариант -1.** | **Вариант -2.** |
|---|---|
| **1-а; 14-б;** | **1-а; 14-в;** |
| **2-в; 15-г;** | **2-а; 15-в;** |
| **3-а; 16-г;** | **3-б; 16-а;** |
| **4-в; 17-в;** | **4-в; 17-а;** |
| **5-б; 18-б;** | **5-б; 18-а;** |
| **6-в; 19-а;** | **6-в; 19-а;** |
| **7-в; 20-в;** | **7-в; 20-в;** |
| **8-б; 21-в;** | **8-в; 21-в;** |
| **9-а; 22-в;** | **9-б; 22-а;** |
| **10-б; 23-в.** | **10-в; 23-г.** |
| **11-в;** | **11-в;** |
| **12-в;** | **12-в;** |
| **13-г;** | **13-а;** |

**Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
|---|---|---|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 50 | 2 | неудовлетворительно |