

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Рязанский государственный радиотехнический университет имени В.Ф. Уткина

**Д.А. ДОНСКОВ, Р.В. ПУЗЫРЕВСКИЙ,
СОЛОВЬЕВА Ж.Б.**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Учебно-методическое пособие

Рязань 2024

ББК 75д67
УДК 796д67
Э 45

Рецензенты:

В.М. Ериков, кандидат медицинских наук, доцент (Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина);

О.А. Плаксина, кандидат педагогических наук, доцент (Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина).

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка: учебно-метод. пособие / Д. А. Донсков, Р.В. Пузыревский, Ж.Б. Соловьева. – Рязань: ИП Колупаева Е.В. (Изд-во), 2024. – 82 с.

ISBN 978-5-6051004-8-5

Учебно-методическое пособие предназначено для обеспечения усвоения студентами всех направлений подготовки и специальностей высших учебных заведений программы учебной дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Оно систематизирует и расширяет знания по основам теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для освоения практических умений и навыков по укреплению здоровья, повышению работоспособности, организации здорового стиля жизни.

Предназначено для студентов очной формы обучения Рязанского государственного радиотехнического университета имени В.Ф. Уткина.

Печатается по решению научно-методического совета Рязанского государственного радиотехнического университета имени В.Ф. Уткина.

ISBN 978-5-6051004-8-5

© Рязанский государственный
радиотехнический университет, 2024
© ИП Колупаева Е.В. (Изд-во), 2024

Содержание

Введение.....	4
Гимнастика.....	6
Легкая атлетика	21
Спортивные игры	31
Лыжная подготовка.....	39
Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения	48
Литература	52
Типовые контрольные задания	53
Основные понятия в области физического воспитания.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплины по физической культуре и спорту для стандартов ФГОС ВО реализуются в рамках:

- базовой части Блока 1 «Дисциплины» программ бакалавриата и специалитета в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной и заочной формах обучения;

- «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в объеме не менее 328 академических часов в очной форме обучения. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся;

- для лиц с ограниченными возможностями здоровья порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту реализуется с учетом состояния их здоровья.

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному формированию способности организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

Основными задачами являются:

- понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности студента и подготовка к профессиональной деятельности;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и личностных качеств, самоопределение в физической подготовленности;

- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- укрепление здоровья, повышение работоспособности и функциональных возможностей организма;

- воспитание профессионально важных психических качеств: волевых, оперативного мышления, внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия, уравновешенности в экстремальных ситуациях;

- гармоническое развитие физических качеств и двигательных способностей;

- вовлечение в массовые физкультурно-спортивные, оздоровительные и спортивные мероприятия;

- совершенствование спортивного мастерства в избранных видах спорта.

Формирование результатов освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», как части образовательной программы, в

форме компетенций происходит на основе получаемых знаний, умений и навыков.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Знания:

значения физической культуры в формировании общей культуры личности приобщения к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Умения:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психологического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Навыки:

- владения комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- владения способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- владения приемами страховки и способами первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

ГИМНАСТИКА

Гимнастика – это исторически сложившаяся совокупность средств и методов физического воспитания, способствующих укреплению здоровья, физическому развитию и повышению работоспособности людей любого возраста. Благодаря разнообразию упражнений и методических приемов, является наиболее доступным средством развития координации движений, ловкости, силы, смелости, решительности и других важных качеств специалиста.

Большой выбор гимнастических упражнений, их доступность и спортивная направленность позволили выделить различные в зависимости от специфических задач, содержания и методики виды и разновидности гимнастики:

1. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения, повороты на месте, в движении и размыкания.
2. Общеразвивающие упражнения; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке; упражнения с использованием других гимнастических снарядов.
3. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности; упражнения в равновесии; упражнения в лазании по канату, подтягивание на перекладине; упражнения с использованием отягощений; прыжки через препятствия, поднятие и переноска груза. Комплексные силовые упражнения для мужчин и женщин.
4. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки в группировке, прыжок – кувырок, стойка на голове, стойка на руках, переворот в сторону, переворот разгибом.
5. Атлетическая гимнастика.
6. Комплексная силовая гимнастика с отягощением собственного веса тела, в сопротивлении, с амортизаторами, с предметами, на тренажерах.
7. Упражнения избирательной направленности (для мышц верхних конечностей и плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса, мышц нижних конечностей).

Характерные особенности и задачи занятия по гимнастике

Учебные занятия являются основной формой организации учебного процесса в образовательных организациях высшего образования. Преимущество занятий заключается в том, что руководящая роль принадлежит преподавателю, который обеспечивает эффективность образовательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильного определения целей и задач каждого занятия, подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи обучающимся (показ, объяснение упражнений, исправление допущенных ошибок, обеспечение страховки), организации занимающихся на активное овладение специальными двигательными навыками.

Занятие должно содержать определенные общие задачи, выполнение которых обеспечивается всем процессом обучения, и складываться из последовательно решаемых конкретных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Образовательные задачи заключаются в обучении занимающихся выполнению гимнастических упражнений, предусмотренных программой, получении обучаемыми знаний о гимнастической терминологии, самоконтроле при выполнении общеразвивающих упражнений, правилах безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала.

При постановке задач на занятиях необходимо формулировать конечный их результат. В связи с этим целесообразно использовать следующие глаголы: *научить* (например, наскоку на мостик при обучении опорным прыжкам или приземлению), если обучение упражнению ведется в течение нескольких занятий, то на первом занятии можно поставить задачу *учить*, а на последующих – *продолжить учить*; при условии, когда гимнастическое упражнение освоено, можно ставить задачу *закрепить* или *совершенствовать* его; в определенных случаях, когда основной задачей является не формирование навыка, а только ознакомление – задача занятия формулируется глаголом *ознакомить*, когда же основная цель занятия состоит в определении качества освоенного упражнения или комбинации, то задачу занятия можно обозначить словом *оценить*. Такие конкретные задачи записываются в конспекте и доводятся до сознания обучаемых на каждом занятии. Нечеткая, неконкретная постановка образовательных задач приводит к нарушению логики учебно-го процесса, дезориентирует обучающихся, снижает их активность.

Параллельно с образовательными преподаватель ставит и оздоровительные задачи. Одной из важнейших оздоровительных задач на занятиях гимнастикой является содействие формированию у занимающихся правильной осанки, выработки привычки к строевой подтянутости. Немаловажное значение для решения оздоровительных задач приобретает соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма. На достижение этой цели направлены усилия преподавателя по подбору и дозировке физических упражнений, на обучение правильному дыханию при их выполнении. Решая оздоровительные задачи, преподаватель должен обучать сотрудников методам самоконтроля и оценки состояния здоровья.

Занятия по гимнастике имеют большие возможности для решения воспитательных задач, таких как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, эстетика движений и т. д. Оздоровительные и воспитательные задачи должны решаться в неразрывной связи с образовательными.

Структура занятия по гимнастике

Занятие по гимнастике имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце – заключительная.

Подготовительная часть направлена на решение задач:

1) биологического аспекта – подготовка организма обучаемых к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в сочленениях, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия);

2) педагогического аспекта – формирование у занимающихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движений.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, общеразвивающие и вольные упражнения с элементами на координацию движений.

Основная часть занятия включает:

1) формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков;

2) развитие волевых и физических качеств занимающихся.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный объем различных упражнений (прикладные, упражнения на снарядах, акробатические и вольные, общеразвивающие упражнения повышенной интенсивности).

На заключительную часть отводится 5–10 мин. Основными ее задачами являются подготовка организма обучаемых к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на самоподготовку. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, умеренный бег, упражнения на расслабление и массаж), отвлекающие (на внимание, координацию, спокойные игры), способствующие повышению эмоционального состояния.

Методика проведения отдельных частей занятия

Методика проведения подготовительной части занятия

Обычно занятие по гимнастике начинается с общего построения группы. Преподаватель (инструктор) принимает рапорт командира группы, проверяет наличие личного состава группы и готовность его к занятию. Объявляет тему, цель и задачи занятия, которые могут уточняться в основной части. Наиболее эффективные средства активизации функций организма обучаемых – ускоренная ходьба, бег в равномерном темпе, ритмичные прыжки, упражнения на внимание и игровые упражнения.

Подготовительную часть занятия обычно завершает выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Для в разомкнутом строю впереди должны стоять обучаемые меньшего роста. Преподаватель при демонстрации упражнений использует зеркальный показ. В комплекс общеразвивающих упражнений могут быть включены определенные подводящие упражнения для освоения или закрепления упражнений основной части занятия. Такими могут быть различные формы группировок, равновесия, отработка навыков приземления и т. п. Основной задачей таких упражнений является развитие координационных способностей и двигательной памяти обучаемых, овладение ими школой движений.

Методика проведения основной части занятия

В этой части занятия решаются основные задачи, связанные с формированием у обучаемых определенных двигательных навыков и развития физических качеств. Очень важно для каждого конкретного занятия определить соотношение нового и освоенного ранее материала. Например, одна группа занимается упражнениями на перекладине, где идет процесс разучивания нового материала, другая – на брусьях совершенствует или повторяет ранее изученное упражнение, третья – выполняет специальные упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости и т. д.), затем группы меняются местами, чтобы каждая из них прошла все виды. Возможен и такой вариант, когда занимающиеся вначале выполняют упражнения на снарядах, а в конце основной части все вместе выполняют специальные упражнения на развитие физических качеств.

Методика проведения заключительной части занятия

Для заключительной части занятия целесообразно подбирать такие упражнения, которые снимают воздействия физической нагрузки, приводят организм в спокойное состояние и в то же время вырабатывают умение ориентироваться в пространстве и времени.

Определенное место могут занять упражнения с игровыми заданиями на внимание.

Завершающим моментом заключительной части занятия является задание на самоподготовку, которые должны являться логическим продолжением учебной работы и состоять из упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств.

Прикладные упражнения

В эту группу упражнений входят ходьба, бег, равновесие, лазанье, метание, переползание, поднимание и переноска груза, преодоление препятствий.

Основные упражнения в ходьбе:

1. Походный или обычный шаг.
2. Строевой шаг.

3. Ходьба на носках, пятках, на внутренней и наружной стороне стоп.
4. Ходьба согнувшись с опорой руками о колени.
5. Ходьба пригнувшись.
6. Ходьба «крадучись».
7. Ходьба с высоким подниманием бедер (сгибая ноги вперед).
8. Ходьба в полуприседе и приседе.
9. Ходьба выпадами.
10. Ходьба приставным и переменным шагом.
11. Ходьба окрестным шагом вперед и в сторону.
12. Сочетание ходьбы с прыжками.

Основные упражнения в беге:

1. Бег обычный.
2. Бег с высоким подниманием бедер.
3. Бег со сгибанием ног назад.
4. Бег с махом прямыми ногами вперед, назад или в стороны.
5. Бег окрестным шагом вперед и в сторону.
6. Бег с дополнительными движениями: с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, прыжками через препятствия, передвижением по препятствиям, чередование бега и ходьбы и т. д.

Все разновидности бега могут выполняться с передвижением и на месте.

Методика обучения

При постановке на землю стопа слегка разворачивается наружу. Ноги нельзя ни чрезмерно расслаблять, чтобы они не волочились по земле, ни все время напрягать. При обычной ходьбе нога вначале ставится на пятку, а затем перекатом ставится на носок.

Колебания туловища (вертикальные и боковые) необходимо сводить до минимума. Движения руками при ходьбе должны быть свободными и размашистыми как в локтевых, так и плечевых суставах.

При беге стопа ставится на землю более прямолинейно, чем при ходьбе, то есть носки не поворачиваются наружу. Туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах примерно под углом 90°, совершают свободные маховые движения в плечевых суставах, нога ставится на носок.

Физиологическая нагрузка регулируется изменением темпа, дозировки, вида ходьбы или бега, дополнительными препятствиями, грузом.

Дышать следует равномерно, акцентируя внимание на выдохе.

Акробатические упражнения

Группировка

Техника выполнения

Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени

(стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе (рис. 1а), сидя (рис. 1б), лежа на спине (рис. 1в).



Рис. 1

Последовательность обучения

1. Из о. с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки

1. Откинута назад голова.
2. Ноги вместе, не разведены.
3. Ноги разведены слишком широко.
4. Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).
5. Неплотная группировка.

Требования к выполнению

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки.

Перекаты

Техника выполнения

Перекаты – это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе (рис. 2).

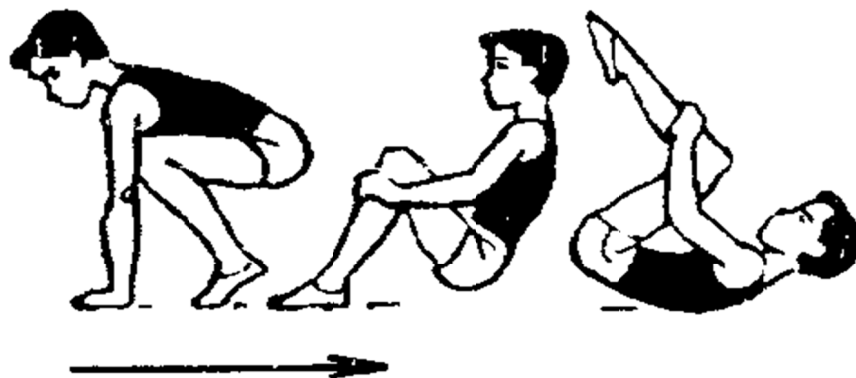


Рис. 2

Последовательность обучения

1. Из положения группировки сидя перекат назад-вперед на спине.
2. Из положения группировки сидя перекат назад и перекатом вперед вернуться в и. п.
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед и. п.
5. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.
6. Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в и. п.
7. Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и. п.
8. Перекаты вперед и назад прогнувшись с различными положениям рук (вверху, за спиной, к плечам).

Кувырок вперед

Техника выполнения

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения (рис. 3):

1. Группировка из различных и. п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.

4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

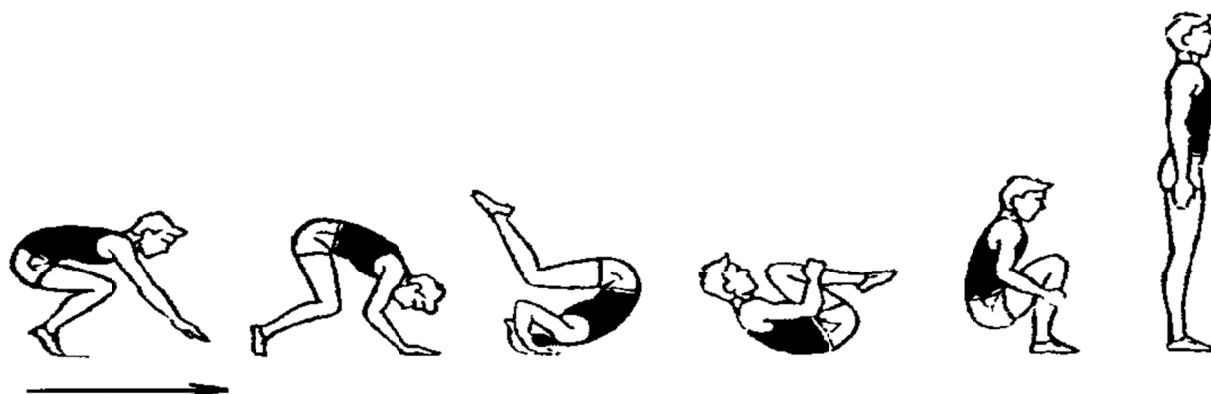


Рис. 3

Типичные ошибки

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка.
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Кувырок назад в группировке

Техника выполнения

Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

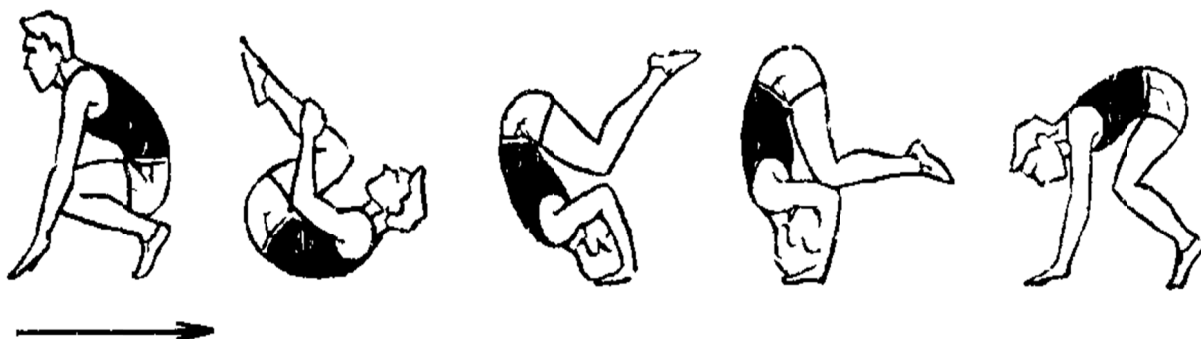


Рис. 4

Последовательность обучения (рис. 4):

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

Длинный кувырок

Техника выполнения

Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.



Рис. 5

Последовательность обучения (рис. 5):

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.

3. Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60–80 см до постановки рук.

Типичные ошибки

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
3. Появление фазы полета из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.
4. Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

Страховка и помощь

Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.

Стойка на голове

Техника выполнения

Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

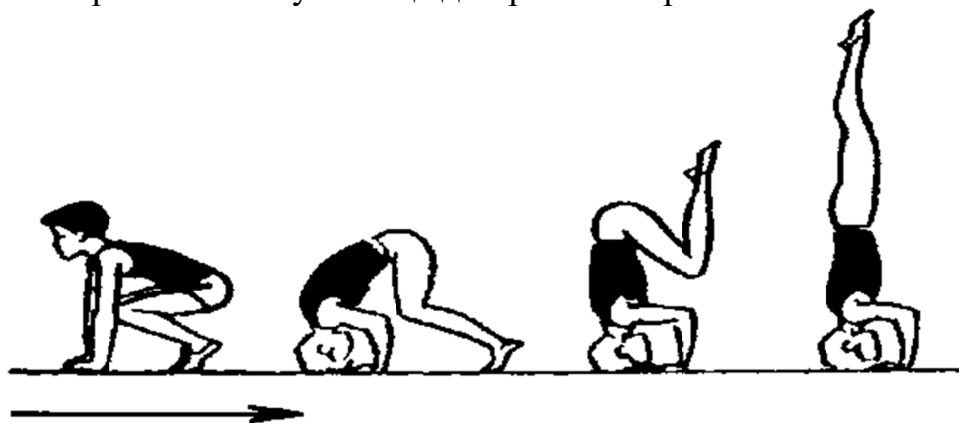


Рис. 6

Последовательность обучения (рис. 6):

1. Из упора присев стойка на голове согнув ноги.
2. Из упора присев стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.
3. Из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове возвратиться в и. п.

Типичные ошибки

1. Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).

С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком

Техника выполнения

Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед.

Последовательность обучения (рис. 7):

1. Из упора присев кувырок вперед.
2. Из упора присев длинный кувырок вперед в упор присев.
3. Из полуприседа руки назад, кувырок прыжком в упор присев.
4. С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев.

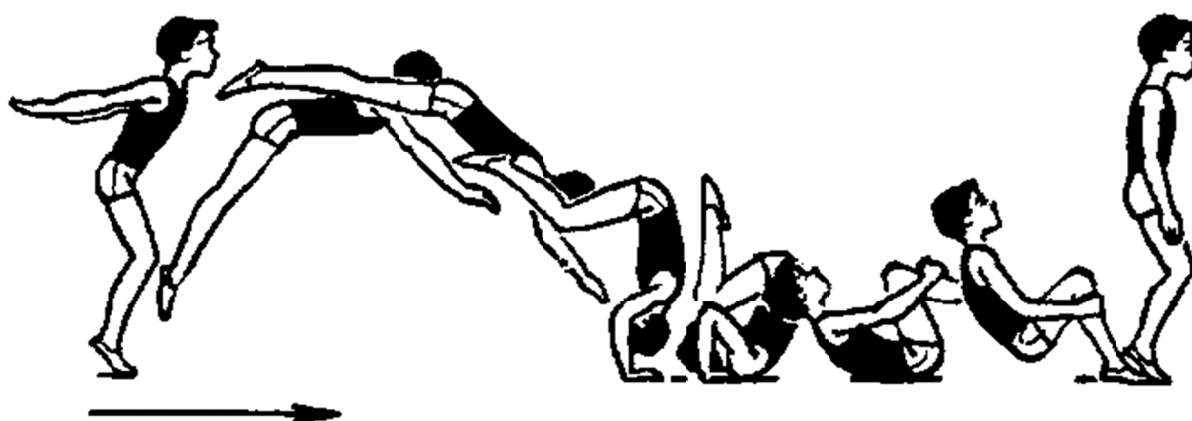


Рис. 7

Типичные ошибки

1. Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка.
2. Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.
3. Постановка рук под себя и резкое их сгибание.

Страховка и помощь

Страховка обеспечивается одним или двумя партнерами в фазе полета, особенно в момент прихода руками на опору.

Переворот в сторону

Техника выполнения

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Последовательность обучения (рис. 8):

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

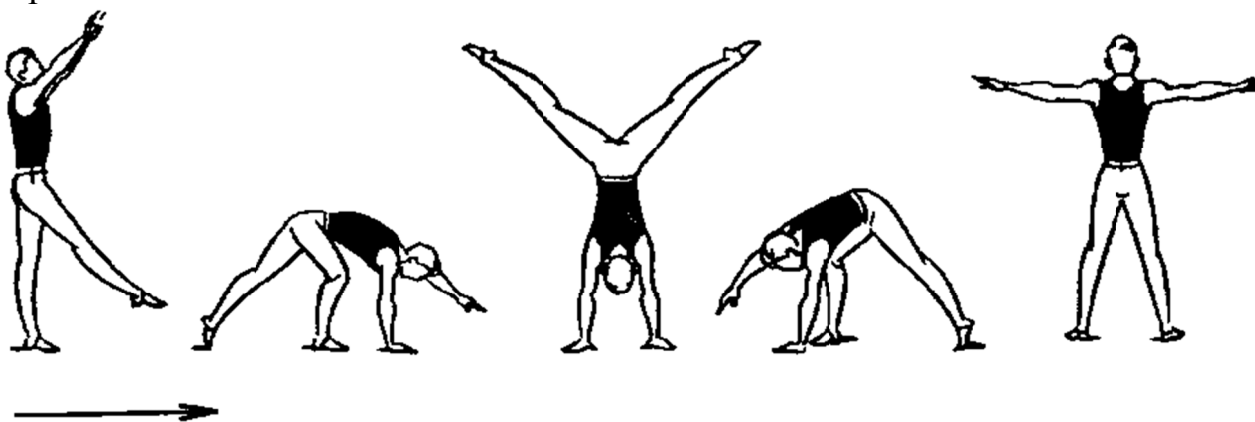


Рис. 8

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении 1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклонена назад, и обучаемый не контролирует постановку рук.

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

Страховка и помощь

В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины:

1. Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.
2. Захватом обеими руками скрестно за поясницу.
3. Захватом обеими руками за поясницу.

Атлетическая гимнастика

Подтягивание в висе на перекладине

Техника выполнения

Подтягивание выполняется хватом сверху (руки параллельно), каждый раз из неподвижного положения (пауза 1–2 с). Ноги прямые, носки вытянуты. Подтягивание считается выполненным, если подбородок достиг верхнего уровня перекладины, а затем руки полностью выпрямлены в исходном положении и при этом не допущено рывковых и маховых движений ногами. Опускаться в и. п. нужно медленно, а не рывком, так как уступающая работа мышц не менее полезна, чем преодолевающая.

Основная направленность упражнения: развивает сгибатели («бицепсы») и частично грудные, в зависимости от ширины хвата, верхние или нижние пучки широчайшей мышцы спины. Если хват будет широким, то больше будут работать верхние пучки, если узким, то нижние пучки.

Дозировка: 20–25 раз в общей сложности за несколько подходов. При этом в первом подходе необходимо выполнить наибольшее количество подтягиваний, после чего следует краткий отдых и снова подтягивание. В перерывах между подходами необходимо выполнять упражнения на расслабление и гибкость.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Техника выполнения

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям.

Основная направленность упражнения: тренирует грудные мышцы, разгибатели рук (трицепсы) и передние пучки дельтовидных мышц.

Дозировка: 40–50 раз в общей сложности с минимальными перерывами между подходами.

Приседание с выпрыгиванием

Техника выполнения

И. п. – ноги врозь или чуть шире плеч, носки развернуты, руки в сцеплении за голову. Не наклоняясь, не опуская головы и не отрывая пяток от пола, присесть и вставая произвести выпрыгивание. Опускаться после прыжка надо с носка на всю ступню, мягко, по-кошачьему. При выполнении серии приседаний с выпрыгиванием внимание концентрировать на стремлении выпрыгнуть как можно выше, стараясь как бы «зависнуть» в воздухе.

Основная направленность упражнения: при его выполнении работают преимущественно разгибатели ног и туловища. По сравнению с обычным приседанием оно дает дополнительную нагрузку взрывного характера.

Дозировка: выполнять в три подхода: первый – 20, второй – 15 и третий – 10 раз. Отдых между подходами минимальный.

Из положения лежа на спине сгибание туловища

Техника выполнения

И. п. – лежа на полу, руки вверх. При сгибании прямые руки и ноги идут навстречу друг другу, коснуться ладонями пальцев ног. Корпус также отрывается от пола. Обучаемый как бы складывается пополам.

Основная направленность упражнения: тренирует одновременно верхние и нижние пучки прямых мышц живота.

Дозировка: 50 раз в общей сложности за несколько подходов с минимальным отдыхом между подходами.

Смена положений упор присев - упор лежа

Техника выполнения

Упор присев – присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо. Энергично принять упор лежа и без паузы вернуться в исходное положение.

Основная направленность упражнения: развивает мышцы спины, рук, брюшного пресса.

Дозировка: 50 раз в общей сложности за несколько подходов с минимальным отдыхом между подходами.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Техника выполнения

Ноги, как и при подтягивании, держать скрестно. Вниз опускаться до полного сгибания рук, вперед не наклоняться, корпус держать вертикально.

Основная направленность упражнения: развивает трицепсы, придавая им красивые очертания. Когда при сгибании рук корпус выходит назад, больше работают грудные мышцы. Если необходимо укрепить мышцы рук, то корпус следует держать вертикально.

Дозировка: выполнить в общей сложности 30 раз. Как и в других случаях, в первом подходе выполнить максимальное количество повторений.

Лазанье по канату без помощи ног

Техника выполнения

При лазанье канат находится между ног, перехват выполнять поочередно, стараясь за каждый перехват преодолеть наибольшее расстояние.

Основная направленность упражнения: укрепляет мышцы кисти и предплечья, бицепсы, грудные мышцы.

Дозировка: вначале выполнять в свободном темпе один-два раза с небольшим отдыхом. При уверенном лазанье можно выполнять лазанье на скорость 2–3 раза с небольшими перерывами.

*Подъем ног в висе на перекладине или гимнастической стенке
на максимальную высоту*

Техника выполнения

Сначала подъем ног можно выполнять с полусогнутыми ногами, но по мере тренированности стараться выполнять упражнение с прямыми ногами. Темп выполнения – максимальный.

Основная направленность упражнения: развивает нижние пучки прямых мышц живота.

Дозировка: 3 подхода по 15 раз.

Подъем туловища из положения лежа на спине

Техника выполнения

И. п. – лежа на спине, руки за голову, ноги закрепить за нижнюю рейку гимнастической стенки или их может удерживать партнер. Поднимать и опускать туловище в максимальном темпе. Упрощенный вариант: руки держать перед грудью или вытянуть вперед.

Основная направленность упражнения: развивает верхние пучки прямых мышц живота.

Дозировка: три подхода по 25 раз.

Ходьба с отягощением

Техника выполнения

Можно выполнять в паре с партнером за спиной или на плечах.

Основная направленность упражнения: тренирует силовую выносливость мышц ног.

Дозировка: преодоление расстояния 15–20 м. Выполнить 2–3 подхода.

Подъем переворотом

Выполняется из виса хватом сверху. Слегка подтянуться, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор на прямые руки (положение виса и упора фиксируется на прямых руках в течение 1–2 секунд). Опускание в вис выполняется произвольным способом. Допускается сгибание, разведение ног и отклонение тела от неподвижного положения. Запрещается выполнять хлестовые движения ногами, (рис. 9).

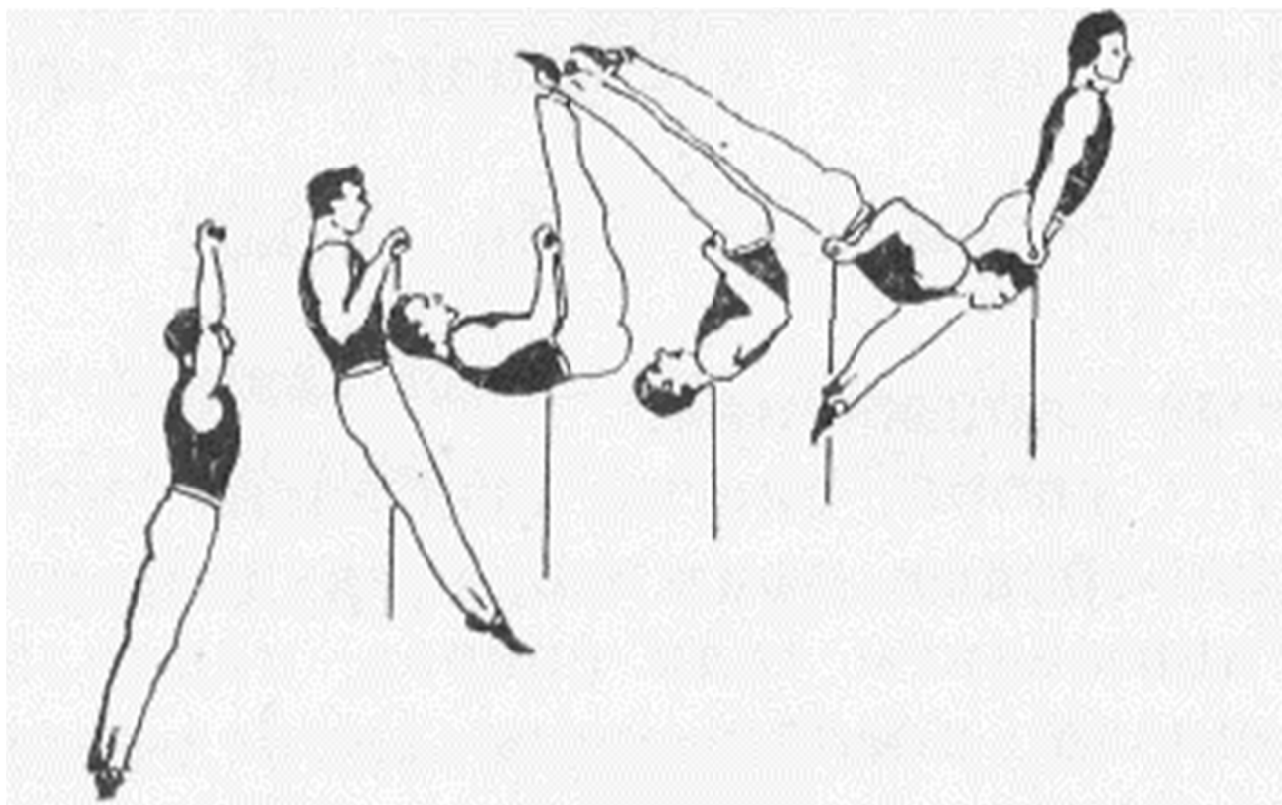


Рис. 9

Основная направленность упражнения: развивает мышцы рук, брюшного пресса.

Дозировка: 20–25 раз в общей сложности за несколько подходов.

Для проработки отдельных мышц используются амортизаторы, штанги, гири, гантели и специальные тренажеры. Так, например, для развития боковых пучков дельтовидной мышцы можно рекомендовать следующее упражнение: и. п. – стоя на середине амортизатора, концы в опущенных руках; 1– амортизатор дугами наружу, руки вверх; 2– и. п. Упражнение необходимо выполнять в 2–3 подхода, в каждом подходе по 12–15 повторений до отказа. Для этой цели амортизатор необходимо предварительно натянуть так, чтобы возможность повторить упражнение в одном подходе не превышала 12–15 раз. Подобные упражнения можно подобрать для развития почти всех групп мышц и отдельных пучков.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика – один из самых доступных и популярных видов спорта, который объединяет естественные, самые распространенные и жизненно важные упражнения – ходьбу, бег, прыжки, метания, поэтому является одним из наиболее массовых видов спорта.

Большинство легкоатлетических упражнений общедоступны, т.к. весьма разнообразны и встречаются в повседневной жизни человека с самого раннего возраста, а, кроме того, они легко дозируются.

В силу этих причин легкоатлетические упражнения составляют большую часть практических нормативов для определения физической подготовленности студентов.

В содержании занятий по легкой атлетике включаются бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Занятия по разделу программы «Легкая атлетика» проводятся со студентами на стадионах, специально оборудованных площадках, на местности. В настоящем учебно-методическом пособии представлен материал по овладению техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, кросса, и подготовке студентов к сдаче контрольных тестов по этому разделу программы.

Практические занятия проводятся по общепринятой структуре, состоящей из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия проводится в составе группы с целью подготовки организма занимающихся для выполнения физической нагрузки в основной части занятия. В подготовительную часть включаются: организация группы, передвижение к месту проведения занятия. Медленный бег 5 – 7 минут (1 – 1,5 км). После бега и непродолжительной ходьбы (1 – 2 минуты) следует выполнить серию общеразвивающих упражнений для мышц и связок рук, плечевого пояса, туловища и ног. Задача этих упражнений разогреть мышечные группы, недостаточно участвовавшие в разминочном беге, улучшить гибкость, двигательную ловкость, общую согласованность движений. После чего студенты приступают к специализированной разминке. В зависимости от задач, поставленных в основной части занятия, используются упражнения, помогающие лучше осваивать отдельные виды легкой атлетики.

Основная часть направлена на совершенствование основных физических качеств у занимающихся. Эти задачи решаются путем изучения техники упражнений (приемов, действий) и совершенствования (тренировки) в их выполнении.

Рекомендуется начинать основную часть занятия с наиболее сложных заданий, связанных с овладением новым материалом большой координационной сложности (овладение техникой упражнения, ее совершенствованием, скоростными упражнениями).

Во второй половине основной части занятия целесообразно применять преимущественно упражнения для развития выносливости. Но последовательность упражнения в занятии варьировать для того, чтобы студенты учились проявлять высокую работоспособность при различных состояниях организма.

В заключительной части занятия организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние путем выполнения медленного бега и ходь-

бы, упражнений на расслабление в сочетании с глубоким дыханием. Далее в обязательном порядке делается практический анализ прошедшего занятия и даются индивидуальные задания студентам для самостоятельной подготовки.

С целью предупреждения травм и несчастных случаев на занятиях необходимо:

- до начала занятия проверить и подготовить места занятий и качество инвентаря;
- следить за явкой занимающихся в установленной форме одежды;
- подготовительную часть занятия проводить с учетом задач основной части, погодных условий, дифференцированно подходить к контингенту занимающихся;
- строго соблюдать методические принципы обучения и тренировки – сознательности, постепенности, повторности, наглядности, индивидуальности.

I. Техника бега на короткие дистанции

Методические указания

В процессе выполнения упражнения, занимающиеся должны научиться пробегать дистанцию равномерно с небольшой скоростью, туловище при этом держать естественно, стопу ставить на дорожку «мягко» с передней ее части, ногу при отталкивании полностью выпрямлять в коленном и голеностопном суставах, движения руками производить ненапряженно. Для успешного овладения техникой бега, развития физических качеств и исправления ошибок в процессе обучения применяются специальные беговые упражнения.

Например:

- бег с высоким подниманием бедра – для выработки правильной осанки, мягкой постановки ноги на дорожку, активного выноса бедра маховой ноги;
- бег с небольшими подскоками или толчками – для овладения отталкивания ногой с полным ее выпрямлением;
- имитация движения рук – для отработки умения расслаблять мышцы плечевого пояса и рук и производить движения по широкой амплитуде с небольшим разгибанием (в момент нахождения у бедра) в локтевом суставе.

Бег на дистанции 30 – 50 м с постепенным увеличением скорости (с ускорением) помогает выработать необходимый ритм бега.

При беге с ускорением добиваться от занимающихся умения постепенно наращивать скорость. С увеличением скорости бега должны соблюдаться свобода движений, т.е. «чувство бега», умение регулировать свои усилия. Для этого можно практиковать бег с изменением скорости, бег с ходу и др. Бег с ходу может проводиться путем пробега определенных отрезков дистанции (20 – 60 м) с максимальной или заданной скоростью. Увеличение скорости бега часто приводит к излишней напряженности мышц туловища и ног, к разнообразным ошибкам в технике, в том числе и к такой грубой, как неполное выпрямление

ноги в момент отталкивания (бег на полусогнутых ногах). Для устранения излишней напряженности в беге следует применять специальные беговые упражнения:

- бег с забрасыванием голени назад – для выработки умения расслаблять мышцы ноги после отталкивания и упругой постановки стопы на дорожку;

- спринтерское «колесо», в котором сочетается бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад – для устранения закрепления мышц ног и туловища;

- семенящий бег в сочетании с бегом с ускорением – для выработки умения сохранять расслабленность в беге при большой частоте движений.

Специальные беговые упражнения выполняются как на небольших (20 – 40 м) отрезках – для освоения элементов техники и исправления ошибок, так и на длинных (150 – 250 м) – для развития физических качеств.

Кроме того, в обучении могут применяться специальные беговые упражнения в сочетании с бегом с ускорением, например, бег с высоким подниманием бедра с переходом в бег с ускорением, семенящий бег с переходом в бег с ускорением и др.

1. Выбегание из стартовых колодок.

При выполнении команды «Марш» необходимо добиваться, чтобы занимающиеся полностью выпрямляли ноги при отталкивании от упоров, производили широкий взмах согнутыми руками в переднезаднем направлении. Туловище при этом должно быть наклонено вперед, голова – в естественном положении, взгляд направлен вниз и незначительно вперед. Для устранения ошибок рекомендуется применять следующее упражнение – выпрыгивание из стартовых колодок с приземлением в яму с песком на одну или две ноги.

2. Бег с низкого старта и стартовый разбег

В этом упражнении занимающиеся должны освоить технику выбегания из стартовых колодок и умение набирать максимальную скорость на отрезке 20 – 25 м. В первых пробежках с низкого старта обучаемые обычно стартуют по 2 – 3 человека, а в дальнейшем по 4 – 5 и более человек.

Для устранения ошибок в технике бега с низкого старта рекомендуются следующие упражнения:

- старты прыжком (переход в быстрый бег после отталкивания от стартовых упоров двумя ногами);

- прыжки шагом (с ноги на ногу) из стартового положения по команде «Внимание»;

- выбегание из стартовых колодок без промежуточной команды «Внимание»;

- бег с низкого старта под горизонтальное препятствие (планка, веревка, флажок и др.), находящиеся на расстоянии 2 – 3 м от линии старта;

- выпрыгивание из стартовых колодок с последующим передвижением прыжками, шагом и приземлением в яму с песком;
- старт в гору;
- старт с последующим пробеганием по отметкам на дорожке;
- старт с гандикапом;
- бег с низкого старта с преодолением сопротивления (партнера, резиновых жгутов или бинта) и др.

3. Бег по дистанции

Как в стартовом разбеге, так и во время бега по дистанции руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед – назад в едином ритме с движениями ног. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад – несколько наружу. Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами). Не рекомендуется ни напряженно выпрямлять кисть, ни сжимать ее в кулак. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость – первые признаки чрезмерного напряжения. Частота движений ног и рук взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции совершается постепенно. Как только достигнута достаточно высокая скорость, бегун на 2 – 3 шага как бы выключает максимальное напряжение и продолжает бег более свободно.

К основным средствам, помогающим изучить технику бега по дистанции относятся:

1. Повторные пробежки различной интенсивности по дистанции 60 – 120 м.
2. Групповые старты и старты с гандикапом.
3. Повторные пробежки 30 – 60 м с максимальной интенсивностью (бег с ходу).
4. Участие в состязаниях.

4. Финиширование

Максимально развитую скорость в беге на короткие дистанции необходимо поддерживать до финиша, а при возможности и ускорить. Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью». Опасность нападения при броске на финише предотвращается быстрым выставлением маховой ноги далеко вперед после соприкосновения с финишной лентой. Бегунам, не овладевшим техникой финишного броска, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

Средства:

1. наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (4 – 6 раз).
2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6 – 10 раз).
3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге индивидуально и группой (8 – 12 раз).

II. Техника бега на средние и длинные дистанции

Методические указания

Бег на средние (до 1,5 км) и длинные (до 10 км) дистанции характеризуется в настоящее время более высокими скоростями. В связи с этим техника бега совершенствуется в направлении усиления отталкивания, повышения частоты движений, уменьшения вертикальных колебаний туловища.

Техника бега - это совокупность наиболее рациональных движений бегуна, обеспечивающих пробегание определенной дистанции с планируемой скоростью.

Для анализа техники бега выделяется старт и стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Старт и стартовый разбег

В беге на средние и длинные дистанции применяется преимущественно «высокий старт». По команде «На старт!» занять исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии. Другую ногу опускают на носок сзади. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Противоположная рука выносится вперед, другая рука отводится назад.

По команде «Марш!» бегун должен быстро начать бег. Стартовый разгон - это путь, на котором спортсмен набирает полную скорость для данной дистанции.

Бег по дистанции

В беге на средние и длинные дистанции длина шага равняется 170 – 210 см. Туловище во время бега находится почти в вертикальном положении. Руки согнуть примерно под углом 90 градусов и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног. Сильнейшие бегуны ставят ногу на опору, в основном на переднюю часть стопы. Толчок в беге выполняется вперед-вверх. Во время толчка нога сзади должна полностью выпрямиться.

Скорость бега зависит от силы и быстроты толчка и выноса согнутой ноги вперед, что в свою очередь обуславливает длину и частоту шагов.

В беге на средние и длинные дистанции важное значение имеет правильное дыхание. Дышать надо носом и ртом одновременно. Ритм дыхания должен быть естественным и индивидуальным (на 3-4 шага вдох и выдох на столько же шагов).

Финиширование

При окончании бега важно либо сохранить соревновательную скорость бега до последних метров дистанции, либо ее увеличить на финише. Главной задачей при финишировании является пробегание финишной линии без снижения скорости бега. Прыжки на финише, поднятие рук вверх или разведение их в стороны приводит к снижению скорости. После пробега финиша надо продолжить бег как бы по инерции вперед.

Обучение технике

Обучение технике в беге на средние и длинные дистанции целесообразно проводить в следующей методической последовательности.

Задача 1: Обучить бегу по прямой и на повороте.

Средства:

1. Ходьба медленный бег с прямым положением туловища и согнутыми руками.
2. Медленный бег с правильной постановкой стоп, с приземлением на переднюю часть носка.
3. Медленный и ускоренный бег с протаскиванием вперед до полного разгибания ноги сзади с последующим ее сгибанием после толчка.
4. Прыжки с ноги на ногу вверх, вперед с полным выпрямлением толчковой ноги и выносом согнутой маховой ноги вперед-вверх, бег с забрасыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра.
5. Бег по кругу диаметром 20-30 метров.
6. Бег на участке входа в поворот с ускорениями в 20-30 метров.
7. Пробегание поворота (до 100 м) с разной скоростью.
8. Бег на участке выхода с поворота на прямую на высокой скорости. Бег на отрезках от 100 до 400 м.

Методические указания

Во время ходьбы и бега надо следить, чтобы голова и туловище не отклонялись назад и раскачивались в стороны. Положение головы влияет на положение туловища и работу ног. Руки во время бега должны быть согнуты под прямым углом и не должны отводиться в стороны.

При обучении постановке ноги на опору не следует излишне напрягать мышцы стопы: это может привести к неестественному бегу с вытянутым носком и чрезмерному напряжению мышц голени. Стопа должна активно ставиться на опору передней ее частью. При выполнении отталкивания во время бега и в специальных упражнениях особое внимание надо обращать на активное отталкивание бегуна от опоры. Опорная нога во время отталкивания должна полностью выпрямляться.

Задача 2: Обучить бегу со старта и на финише.

Средства:

1. Выполнение положений на старте.
2. Бег с высокого старта с предварительной командой «Внимание!» на отрезках 20-30 м по прямой.
3. Бег с высокого старта без команды «Внимание!».
4. Бег с высокого старта на повороте поодиночке и в группе на отрезках 60-100 м.
5. Ускоренный бег на финишной прямой с различными способами финиширования.

Методические указания

При обучении положению высокого старта надо добиться устойчивого равновесия. Начало бега со старта должно осуществляться за счет потери равновесия тела бегуна вперед. Чрезмерно активно работать руками и выносить маховую ногу вперед не следует. После выхода со старта и стартового ускорения нельзя резко останавливаться, надо продолжать бег по инерции. При беге со старта на повороте необходимо стараться бежать ближе к внутренней линии дорожки, взгляд при этом должен быть обращен по направлению движения бегуна.

Основным условием правильного финиширования является пробегание линии финиша без снижения скорости и специальной подготовки, без прыжков, без перестройки беговых движений.

Задача 3: Обучение технике бега и ее совершенствование с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Средства:

1. Бег со старта по прямой и на повороте на отрезках 300-800 м с финишным ускорением в конце дистанции.
2. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках.
3. Контрольный бег.

Методические указания

Перед началом бега следует обратить внимание занимающихся на необходимость глубокого и ритмичного дыхания на дистанции. Равномерное ее прохождение и ускорение в конце. В процессе обучения надо установить индивидуальные особенности техники бега занимающихся и наметить пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

III. Некоторые особенности техники бега в кроссе

Технику бега в кроссе условно разделяют на следующие элементы: положение на старте, старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Положение на старте. В состязаниях по кроссу применяется групповой старт, т.е. забеги. Число участников в забеге не должно превышать 30 человек, а при сложной трассе - 20 человек.

В кроссах участники забега выстраиваются на линии старта в 1 или 2 шеренги (в зависимости от размеров места старта и качества участников в забеге).

Старт и стартовый разбег. Для того чтобы быстро набрать скорость и занять место в головной группе по команде «Марш!» необходимо, энергично выпрямляя ноги, вытолкнуться вперед и одновременно произвести взмах руками, одной - вперед, другой - назад. Первые 10-15 м преодолеваются небольшими, но частыми шагами с постепенным увеличением скорости. Туловище остается в наклонном положении. К концу стартового разбега оно постепенно выпрямляется, длина шага увеличивается и переходит на свободный широкий «Маховый шаг».

Бег по дистанции. Учítывая, что кросс проводится по пересеченной местности, нужно хорошо уметь бегать как по ровной, так и по пересеченной местности, преодолевать искусственные и естественные препятствия.

По ровным участкам местности следует бежать свободным широким шагом. Корпус держится прямо и слегка наклон вперед. Руки согнуты в локтях примерно до прямого угла расслабленные в плечевых суставах, производят движения в переднезаднем направлении, действуют менее энергично и движутся с меньшей амплитудой, чем в «гладком беге». При беге в сапогах или ботинках нога ставится с пятки с последующим перекатом на всю подошву или сразу на всю ступню.

Однако при ускорении бега стопу надо ставить с передней ее части.

Основой хорошей техники бега является полное выпрямление ноги в момент окончания толчка. Она должна полностью выпрямляться, особенно в коленном и голеностопном суставах. В то же время другая (безопорная) нога максимально расслаблена, согнута в колене и быстро переносится вперед. В момент окончания толчка голень маховой ноги должна быть параллельна опорной ноге.

Финиширование. Начало финиширования (ускорение бега в конце дистанции) зависит от тренированности студентов. Если участники забега бегут группой, финиширование целесообразно начинать раньше. Для этого необходимо увеличить частоту шагов, особенно при появлении чувства усталости. Усложнить движения ног значительно легче, если начать чаще работать руками.

Пробежав линию финиша, не следует сразу останавливаться, садиться, а тем более ложиться. Необходимо еще 50-60 м пробежать медленно, постепенно переходя на шаг. Затем проделать несколько упражнений для расслабления мышц и успокоения дыхания. Не следует также сразу после финиша пить воду или курить. Все это отрицательно сказывается на деятельности сердца, затрудняет кровообращение.

Тренировка техники бега по пересеченной местности

Кросс в равномерном темпе. При беге по пересеченной местности положение туловища близко к вертикальному, руки согнуты в локтях под острым углом, пальцы сжаты в кулак, на не напряжены. При движении вперед, руки приближаются к средней линии тела, при отмахе назад, локти слегка отводятся наружу. Маховую ногу после отталкивания выносить вперед и вверх, согнутой в колене и, опуская сверху вниз, мягко ставить на внешний свод передней части стопы недалеко от проекции общего центра тяжести.

Особое внимание при тренировках в кроссе следует уделять преодолению препятствий. Их нужно преодолевать экономично с наименьшей затратой энергии. На подъемах следует бежать укороченными шагами, не выпрямляя полностью ногу, ставить ее с носка, энергично работать руками, чем круче подъем, тем больше наклонять корпус вперед. При спуске с гор нужно максимально расслаблять мышцы тела и, используя инерцию, бежать широкими шагами, ставя стопу с пятки. Корпус при этом отклоняется назад. Квалифицированные бегуны на спусках развивают максимальную скорость за счет большей частоты шагов. Вдох – выдох должны производиться при определенном количестве шагов: 3-4 шага глубокий вдох через нос и полуоткрытый рот, а на последующие 3-4 шага – полный выдох. При утомлении дыхание, как правило, учащается. Однако и тогда надо стараться дышать в оптимальном ритме и глубже.

Методические указания

Бег по пересеченной местности проводить в колонне по 1-2 в зависимости от местности проведения занятий. Дистанция между занимающимися 2-4 м. Бежать свободно, не напрягая (не закрепощая) мышцы шеи, туловища, рук, сохраняя постоянную длину и частоту шагов. На 3-4 шага делать вдох, на следующие 3-4 шага - выдох. При беге в гору обратить внимание на необходимость постановки ноги на переднюю часть стопы. Шаг делается меньшей длины, туловище наклоняется вперед, энергично работать руками. На спусках ногу ставить с пятки с последующем пере-катом на всю стопу и в момент отталкивания полностью не выпрямлять. Увеличить частоту шагов. При беге по булыжной мостовой, асфальтированному шоссе ногу необходимо ставить на всю подошву, шаг укоротить и внимательно следить за состоянием дороги. По скользкому грунту следует бежать очень осторожно, короткими шагами, а на неровной местности - сбавить скорость бега. Заболоченные участки и канавы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро так, чтобы стопа проносилась над водой. По лесу, кустарнику следует бежать, защищаясь руками от ударов ветвей. Невысокие кустарники, траншеи, канавы и другие препятствия шириной до 2 м, поваленные деревья, изгороди и др. высотой до 0,5 м преодолеваются прыжком с призем-лением на одну ногу. В кроссах у каждого, даже высоко тренированного спортсмена, наступает, так называ-

емая, «Мертвая точка», т.е. становится трудно дышать, появляется ощущение большой усталости. Руководителям занятий в процессе тренировок следует обращать внимание на то, что-бы усилием воли преодолеть «Мертвую точку». Для этого необходимо дышать глубже, стараться максимально расслабить мышцы рук и ног, несколько сбавить темп, но ни в коем случае не прекращать бег. С улучшением самочувствия скорость бега вновь увеличить. Ритм и дыхание не должны нарушаться при преодолении препятствий. Поэтому при обучении преодолению препятствий большое внимание необходимо уделять постановке правильного дыхания. До начала занятия необходимо предупредить (проверить) чистоту портянок (носков), белья, подгонку обуви, обмундирования и снаряжения. Не рекомендуется надевать новую обувь и новое нестиранное белье. В процессе занятий необходимо следить (спрашивать) за самочувствием занимающихся.

При появлении внешних и других признаков утомления:

1. Прекратить занятия:

- при появлении потертостей;
- при резком покраснении (побледнении) - синюхе;
- при особо резкой потливости по всей поверхности тела;
- при сильном учащении (поверхностном) дыхания (непрерывное) через рот, отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием (отдышка);
- при резком покачивании, не координированных движениях;
- при замедленном выполнении команд;
- при жалобах на вышеперечисленные явления, кроме того, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота.

2. Снизить нагрузку:

- при значительном покраснении;
- при большой потливости на лице, в подмышечных впадинах, на спине;
- при большом учащении дыхания, периодически наступающем дыхании через рот;
- при неуверенной ходьбе, покачивании;
- при нечетности в выполнении команд, ошибках при перемене направления движения;
- при жалобах на усталость, боль в ногах, одышке, учащенном сердцебиении.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Для проведения спортивной игры (баскетбол, волейбол, футбол и др.) от участников требуется, чтобы они владели техническими приемами свойственными этой игре. Техника игры – это комплекс специальных приемов, необхо-

димых игроку для успешного участия в соревнованиях. Высокая техника обеспечивает рациональное действие игроков в защите и нападении.

Техника игры – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения победы.

Индивидуальными тактическими действиями называются самостоятельные действия игроков, направленные на решение отдельных тактических задач, поставленных перед командой и осуществляемых ими без непосредственного участия партнеров.

Групповые тактические действия представляют собой взаимодействие нескольких игроков команды, выполняющих часть командной задачи.

К командным тактическим действиям относятся взаимодействия всех игроков команды, направленной на выполнение общекомандной задачи. Они осуществляются различными способами, выраженными в различных системах и комбинациях. Системой игры называется организация действий игроков, в которой обусловлены функции каждого игрока, соответственно этим функциям их расстановка на площадке, поле.

Под комбинацией подразумевается заранее разученные и согласованные действия игроков команды, направленные на создание выгодных условий одному из игроков для завершения атаки.

Обучение спортиграм строится на определенных принципах. Принцип сознательности и активности заключается в целенаправленном активном восприятии и осмысливании учащимися теоретических положений, приемов и действий, в их творческой переработке и применении.

Принцип наглядности вытекает из необходимости создания у занимающихся ясного и точного представления о незнакомых фактах и явлениях, приемах, действиях и т.д. с помощью разнообразных учебных пособий или технических средств обучения. Наиболее эффективным средством реализации принципа наглядности является образцовый показ приема (действия, упражнения) в сочетании с объяснением техники его выполнения.

Принцип доступности состоит в том, что перед обучаемыми нужно ставить посильные для них задачи и подбирать такие же средства для их реализации.

Принцип систематичности и последовательности состоит в том, что новый материал увязывается с пройденным, постепенно расширяются и углубляются знания, умения и навыки.

Принцип прочности предлагает простое усвоение знаний, умений и навыков.

Усвоение учебного материала при обучении спортивным играм во многом зависит от избранных методов обучения. Учитывая особенности коллектива занимающихся, изучаемого материала и имеющиеся материально-технические возможности, используются следующие методы:

Наглядные методы – показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, просмотр учебных и официальных соревнований, кинокартин, упражнений, выполняемых по специальному заданию.

Практические методы – методы упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям), метод соревнований.

Разучивание приемов игры условно подразделяется на четыре тесно связанные между собой фазы:

1. Ознакомление с приемом.
2. Разучивание приема в упрощенных, специально созданных условиях.
3. Разучивание приема в усложненных условиях.
4. Закрепление приема в игре.

Методы организации деятельности обучаемых на занятии: фронтальный, групповой, посменный, поточный, метод индивидуальных заданий, круговая тренировка.

Фронтальный метод представляет собой выполнение упражнений, занимающихся одновременно под общим руководством преподавателя.

Групповой метод предусматривает разбивку группы на подгруппы и выполнение каждой подгруппой заданий преподавателя.

Посменный метод состоит в том, что обучаемые выполняют упражнения посменно. Одна смена выполняет упражнение, остальные наблюдают.

Поточный метод состоит в том, что обучаемые один за другим выполняют одинаковые упражнения.

Метод индивидуальных заданий заключается в том, что каждый занимающийся получает от преподавателя задание и самостоятельно выполняет его.

Круговая тренировка. Обучаемые распределяются по уровню физической подготовленности на группы. Группы занимаются на разных учебных местах. По команде преподавателя группы заменяются учебными местами. Основными средством обучения и тренировки в спортивных играх являются упражнения. Все упражнения условно делятся на вспомогательные и основные. К вспомогательным относятся обще развивающие и специально-подготовительные и подводящие упражнения, из других видов спорта; к основным упражнения по технике и по тактике игры.

Задача общеразвивающих упражнения (ОРУ) состоит в разносторонней физической подготовке занимающихся. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики, различные виды игр, выполнение которых способствует развитию у занимающихся силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, совершенствует функции всех систем организма, расширяют круг двигательных навыков.

Подготовительные упражнения называют такие, которые развивают специальные физические способности, необходимые для избранной игры.

Подводящие упражнения непосредственно направлены на овладение структурой приема.

Упражнения в технике преследуют цель обучить занимающихся техническим приемам.

БАСКЕТБОЛ

Техника игры

Стойка. Баскетболист находится на слегка согнутых и расставленных на ширину плеч ногах. Стопы параллельны, одна из них несколько выставлена вперед. Тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища.

Перемещение. Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока, когда нет необходимости двигаться быстро. Бег обеспечивает быструю смену позиции. В зависимости от обстановки в игре применяется равномерный бег с ускорением. Прыжки толчком двумя ногами выполняются из стойки, прыжки толчком одной ногой – только с разбега. Остановки – прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Существует два способа остановки: двумя ногами и прыжком. Повороты применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте.

Ловля мяча двумя руками. Летящий мяч необходимо встретить руками возможно раньше. Для этого баскетболист выпрямляется и вытягивает руки в сторону мяча. Большие пальца направлены вперед под углом друг к другу.

Ловля мяча одной руками. Навстречу летящему мячу вытягивается одна рука. Кисть с расставленными пальцами обращена ладонью во внутрь вперед. Как только мяч касается кончиков пальцев, рука сгибается, обеспечивая амортизацию удара мяча, а кисть слегка поворачивается ладонью вверх, удерживая мяч.

Передача мяча. Различают следующие виды передач: двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой сбоку.

Броски. Наиболее распространенные способы бросков: одной рукой от плеча и сверху, одной рукой в прыжке, двумя руками от груди и сверху, добивание.

Ведение мяча. Два способа: с обычным отскоком (до уровня пояса) и со снижением.

В защите баскетболисты используют следующие технические приемы:

Выравнивание мяча применяется в тех случаях, когда противник удерживает мяч, и осуществляется двумя способами: рывком на себя или толчком вперед-вниз.

Выбивание мяча применяется для овладения мячом как против игрока, удерживающего мяч на месте, так и при ведении.

В защите также используется прихват мяча, борьба за отскочивший мяч.

Тактика игры

Тактика игры состоит из двух разделов: тактика нападения и тактика защиты. В тактике нападения различают индивидуальные, групповые и командные действия. Индивидуальные действия состоят из действий игрока с мячом и без мяча. Действия игрока без мяча должны обеспечить возможность выбора наиболее выгодной позиции для мяча или создания условий, облегчающих осуществление задачи другими игроками. Действия игрока с мячом должны быть рациональны для осуществления приема наиболее целесообразного и эффективного в данных условиях.

Наиболее типичными для игровых действий являются взаимодействия двух и трех игроков. Различают два вида взаимодействия двух игроков: «передай и выйди» и заслоны. «Передай и выйди» - передав мяч, необходимо снова выйти для получения мяча в наиболее выгодную позицию. Заслоны – взаимодействия, основанные на оказание помощи партнеру. Ставящий заслон преграждает возможность опекающему либо перемещаться за игроком по кратчайшему пути, либо активно противодействовать проводящему прием.

Для организации командных действий в нападении применяется стремительное или позиционное нападение. Стремительное нападение осуществляется за счет быстрых перемещений игроков и мгновенной атаки корзины противника. В задачу позиционного нападения входит создание наиболее слабого звена на одном из флангов обороны противника путем систематических организационных действий команды, чтобы, воспользовавшись ошибкой противника, атаковать корзину.

Основными задачами защиты в баскетболе являются: не дать противнику забить мяч, овладеть мячом, нарушит организацию действий нападающих, создать условия для перехода к нападению. Защитные действия подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные действия. Опекая игрока с мячом, защитник должен противодействовать броску, ведению или передаче. Основными задачами защитника при опеке игрока без мяча являются: не дать подопечному выйти на удобную позицию для получения мяча, «связать» действия нападающего и постараться перехватить направленную ему передачу.

В основе организационной командой защиты лежат групповые взаимодействия двух и трех игроков. В задачу взаимодействий входит оказание помощи при опеке противника.

В командных действиях имеются два вида защиты: концентрированная и подвижная. Главной задачей концентрированной защиты является прочная оборона ближайших подступов к щиту, в связи с чем различают системы личной и зонной защиты. Личная защита – основным принципом действия игроков является держание каждым игроком определенного игрока противника. При зонной защите действия команды организованы таким образом, что каждый игрок ведет борьбу в определенной части площадки, примыкающей к щиту. По-

движная защита «прессинг». В основе ее лежит активная борьба за мяч в любой части площадки. Как и в концентрированной защите различают систему личного прессинга и систему зонного прессинга.

ВОЛЕЙБОЛ

Техника игры

Стойка: ноги, согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч; одна нога выставлена несколько вперед, тяжесть тела распределяется на обе ноги с незначительным смещением на впереди стоящую ногу.

Перемещение: приставной шаг применяется на короткие расстояния; двойной шаг применяется для более значительного расстояния. Прыжки применяются при выполнении нападающих ударов, блокирование, передач. Прыжки в волейболе выполняются толчком двумя ногами и с разбега.

Падение выполняются с перекатом на спине и на груди. В волейболе применяются два способа передачи – верхнюю и нижнюю. Подачи. По характеру движения ударяющей руки и положению игрока по отношению к сетке в момент удара по мячу различают следующие способы подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.

Нападающие удары являются основным средством нападения в волейболе. Нападающий удар состоит из разбега (чаще всего), прыжка и удара. Различают два способа нападающего удара: прямой и боковой.

Блокирование всегда выполняется в прыжке. В момент прыжка руки выносятся вверх перед собой по укороченной амплитуде.

Тактика игры

Тактические действия команды в нападение осуществляются посредством подач, передач, финтов.

Тактика подачи имеет основную задачу – вести мяч в игру предельно затрудняя его прием и организацию последующих действий противника.

В тактике передач применяются: простые передачи, передачи со сменой мест, передачи для нападающего удара с первой подачи и передачи в прыжке.

Финты. Тактика этих действий при нападающих ударах строится на использовании плохой подвижности или невнимательности отдельных игроков противника. «Обман» выполняется на те места, которые оказались свободными, или мест, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

Тактика защиты состоит из блокирования, приема мяча с подачи и от нападающего удара и страховки.

Блокирование может быть одиночными или групповыми. Одиночным блоком блокирующий перекрывает наиболее вероятное направление удара. Групповой блок – игроки тем больше выносят на блок в сторону боковой линии

(своей стороны), чем дальше находятся от нее, так как в этом направлении возможность попадания мяча на площадку наибольшая.

Прием мяча с подачи или от нападающего удара. Наилучший технический прием для защитных действий на задней линии – нижняя передача мяча, с возможным смягчением удара.

Страховка. Различается свободная страховка постоянным игроком и страховка в сочетании с самостраховкой.

ФУТБОЛ

Техника игры

Перемещение в виде ходьбы, медленного бега, ускорения, бега спиной вперед, прыжков применяется в течении всей игры.

Удары по мячу ногами производятся по движущемуся и неподвижному мячу: внутренней, внешней стороной стопы, серединой, внешней, внутренней стороной подъема, бедром, носком, пяткой, очень редко подошвой.

Удары по мячу головой производится лбом, боковой частью головы, реже затылком в опорном и безопорном положении (прыжке).

Прием мяча (остановка). За счет уступающего движения частей тела, осуществляющих прием, гасится скорость полета мяча, затем мячу придается диктуемое обстановкой направление и траектория полета.

Ведение мяча осуществляется последовательными толчками мяча внутренней, внешней стороной подъема, внутренней стороной стопы, носком, одной или поочередно обеими ногами.

Отбор мяча. Необходимо сблизиться с противником и в момент, когда он теряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу или толкнуть соперника плечом в плечо и овладеть мячом.

Финты применяются для обыгрывания соперника в единоборстве. Техника игры вратаря. В процессе игры вратарь использует следующие приемы: ловля мяча, броски и падения за мячом, отбивы и переводы мяча руками, удары и ведение мяча ногами, броски мяча руками.

Тактика игры

В зависимости от задач стоящей перед игроком в игре, сложились следующие функции полевых игроков: крайней защитник, центральный защитник, полузащитник, крайний нападающей и центральный нападающий.

Возникшие в игре задачи команда решает с помощью действий отдельных игроков, групповых и командных тактических действий.

Индивидуальные действия игрока без мяча – выбор позиции удобной для приема мяча и последующих действий с ним, а в обороне умение вовремя закрыть соперника, подстраховать партнера.

Действия игрока с мячом – ведение мяча и удержание его, обводка противника, удары по воротам.

Групповые действия. Тактические комбинации с участием двух и более футболистов: передача мяча в свободную зону и прием его, передача мяча вратарям одному из партнеров, «игра в стенку» и т.п.

Командные тактические действия. При осуществлении командных тактических задач футболисты взаимодействуют в рамках той или иной тактической системы. Каждая тактическая система предполагает определенное количество футболистов в линиях защиты, полузащиты, нападения, выполняющих возложенные на них функции.

Атака связана с преодолением сопротивления противника. Конечная ее цель – взятие ворот.

Оборона (защита). В практике футбола применяются зонная, персональная и смешанная системы защиты.

Зонная система защиты заключается в том, что каждый футболист несет ответственность за защиту определенной зоны.

Персональная система защиты – персональная ответственность за отдельных игроков.

Смешанная система защиты сочетает в себе принципы зонной и смешанной.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Цель и задачи.

Занятия по лыжной подготовке проводятся с целью развития у студентов общей и специальной выносливости, способности к быстрому передвижению по местности с различным рельефом, перепадами высот и совершению маршей на лыжах.

На занятиях по лыжной подготовке решаются следующие задачи:

- выработка общей и специальной выносливости, скорости, силы и ловкости, воспитание решительности и смелости путем тренировки в скоростном передвижении на лыжах на различные дистанции, по различной местности, в разное время суток и при любых погодных и климатических условиях;
- обучение способам и технике передвижения на лыжах (лыжные хода, техника преодоления подъемов, спусков, торможения и повороты);
- обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах, подготовке и сбережению лыжного инвентаря;
- общее укрепление здоровья и закаливание организма к холодным воздействиям.

Общие указания по проведению занятий.

Занятия по лыжной подготовке состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть занятия (10-15 минут) состоит из проверки личного состава, подготовки лыжного инвентаря, передвижения к месту занятий.

В основной части (75-85 минут) проводится обучение технике и способам передвижения на лыжах, скоростное преодоление различных дистанций.

Заключительная часть (5-10 минут) включает спокойное передвижение на лыжах к месту расположения, проверку личного состава и приведение в порядок лыжного инвентаря.

На первом занятии руководитель проверяет умение личного состава ходить на лыжах, а также технические навыки преодоления дистанции различными способами, спусков и подъемов, поворотов, торможений и остановок. С неумеющими ходить на лыжах первые 2-3 занятия проводятся отдельно под руководством наиболее подготовленных лыжников или инструкторов.

Для обучения технике лыжных ходов выбирается защищенная от ветра ровная площадка (размером, примерно, 50 x 80 м), на которой в 5-10 м одна от другой прокладываются две замкнутые лыжни. Движение по лыжням производится в одном направлении. Более сильные лыжники двигаются по внешней (большой) лыжне.

Лыжные хода и переходы с одного хода на другой изучаются в такой последовательности:

- ходьба классическим лыжным ходом по лыжне без палок;
- классический попеременный двухшажный ход;

- классический одновременный бесшажный ход;
- классический одновременный одношажный ход;
- классический одновременный двухшажный ход;
- классический попеременный четырехшажный ход;
- переходы с классических попеременных ходов на одновременные (переход без шага, переход через один шаг);
- переходы с одновременных классических ходов на попеременные (переход со свободным движением рук, «прямой» переход, переход с прокатом);
- полуконьковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный коньковый ход.

Обучение технике преодоления подъемов, спусков, торможениям и поворотам проводится в начале на ровных и пологих склонах с постепенным переходом на более крутые с соблюдением такой последовательности:

- подъемы обычным шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», скользящим, ступающим и беговым шагом;
- спуски с гор с постепенным увеличением трудности (с более высоких и крутых гор, с наличием препятствий и необходимостью выполнять повороты) в высокой, средней и низкой стойках;
- торможения «плугом», «полуплугом» «упором», «соскальзыванием» и палками между лыжами, падением;
- повороты на месте и в движении переступанием, «плугом», «полуплугом» и «упором», повороты из упора, повороты на параллельных лыжах.

В начале обучение технике передвижения на лыжах проводится без оружия и снаряжения, на слабо пересеченной местности. Дальнейшее обучение осуществляется с оружием на местности с более трудным рельефом.

Тренировка включается в каждое занятие по лыжной подготовке. После освоения техники передвижения на лыжах различными способами занятия носят преимущественно тренировочный характер.

Тренировка осуществляется путем постепенного увеличения проходимого расстояния и повышения скорости движения. Вместе с этим условия тренировки усложняются выбором сильно пересеченной местности и увеличением веса выкладки.

Длительные переходы, проводимые в спокойном темпе, чередуются со скоростными переходами.

В процессе тренировочных занятий продолжается систематическое совершенствование техники передвижения на лыжах различными способами и в разнообразных условиях.

При спусках с пологих склонов дистанция между лыжниками увеличивается до 10-15 шагов, а на крутых склонах спуск производится поочередно.

Во избежание переохлаждения и обморожения руководитель занятий проверяет исправность и подготовку лыжного инвентаря, одежды и обуви. При сильном морозе и встречном ветре чаще сменяет направляющих и организует взаимное наблюдение. При потере чувствительности пальцев ног организует выполнение маховых движений ногами без лыж или передвижение ускоренным шагом (бегом) с лыжами в руках.

Строевые приемы с лыжами и на лыжах.

Перед построением лыжи скрепляются с палками. По команде «Лыжи скрепить!» взять лыжи за грузовые площадки и соединить скользящими поверхностями, закрепить носки и пятки скобами (тесьмой), скрепить верхние концы палок и надеть кольцами на носок одной лыжи, закрепить тесьмой верхние концы палок с лыжами ниже грузовых площадок.

- по команде «Становись!» поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги палками к себе, удерживая лыжи правой рукой за верхнюю часть грузовой площадки;

- по команде «Равняйся!», поворачивая голову вправо, лыжи прижать к плечу. По команде «Смирно!» поставить голову прямо, а руку с лыжами перевести в прежнее положение;

- при поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после выполнения поворота опускаются на снег;

- по команде «Лыжи на плечо!» скрепленные лыжи взять на левое плечо палками назад, придерживая левой рукой за нижние концы;

- по команде «Лыжи к ноге!» правой рукой взять лыжи выше креплений и перенести их вниз к правой ноге так, чтобы пятки лыж касались носка правой ноги, одновременно левой рукой поддерживать лыжи выше кисти правой руки, затем левую руку опустить, а правой – поставить лыжи на снег;

- при длительном передвижении в пешем строю лыжи берутся в положение «под руку». По команде «Лыжи под руку!» взять правой рукой палки около крепления, а левой – за грузовую площадку лыжи, обращенной вперед, и наклонить верхние концы лыж вперед вниз. Затем, поворачивая лыжи слева направо палками вниз, прижать их локтем правой руки к боку, одновременно энергично опустить левую руку. Носки лыж держать на высоте колен;

- лыжи к ноге из положения «под руку» берутся по команде «Лыжи к ноге!». По этой команде взяться за лыжные палки левой рукой снизу около крепления, а правой – повернуть лыжи влево палками вверх, поднять носки лыж; удерживая лыжи вертикально, перехватить их правой рукой выше креплений; быстро опустить левую руку, правой рукой плавно и четко поставить лыжи пятками у носка правой ноги.

При передвижении с лыжами у ноги, на плече или под рукой производить движения свободной рукой. По команде «Стой!» остановиться и взять лыжи к ноге без дополнительной команды.

Для постановки на лыжи предварительно производится размыкание строя на интервалы и дистанцию три шага. По команде «На лыжи становись!» взять лыжи в левую руку, правой рукой открепить палки и поставить в снег или положить их кольцами назад с правой стороны: разъединить лыжи и положить их так, чтобы грузовые площадки находились у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть петли и принять строевую стойку на лыжах.

- по команде «Равняйся!» («Налево равняйся!») верхние концы палок прижать к груди и повернуть голову направо (налево);

- по команде «Смирно!» принять строевую стойку на лыжах;

- по команде «Налево!» («Направо!»), переставляя на четыре счета лыжи и палки повернуться на 1/4 круга;

- по команде «Кругом!» поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед вверх, одновременно с перестановкой левой палки назад за пятку правой лыжи повернуть ногу с лыжей налево назад и опустить лыжу на снег. Переносить тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить ее на снег рядом с левой ногой, палки поставить у креплений;

- повороты в движении налево и направо производятся так же, как и на месте, с замедлением движения по предварительной команде. Делая поворот, при первом переступании внешнюю по отношению к повороту лыжу приставить к внутренней, а при втором - послать ее вперед для продолжения движения в новом направлении. Поворот кругом в движении выполняется по команде «Кругом марш!». По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной – поворот (выполняется так же, как и на месте);

- перемена направления захождением плечом производится как при повороте на месте, с сохранением скольжения на лыжах.

Для снятия лыж подается команда «Лыжи снять!». По этой команде скрепить палки, поставить (положить) их на снег справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.

Способы передвижения на лыжах.

Ходьба без палок. Применяется при передвижении с оружием в руках, а так же, как вспомогательное упражнение при обучении. При ходьбе на лыжах без палок движения ног и рук чередуются, как при обыкновенной ходьбе.

Классический попеременный двухшажный ход. Применяется на разнообразной местности. Отталкиваясь правой ногой и левой палкой, выдвинуть левую ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела и скользить на левой лыже, одновременно вынести правую руку с палкой вперед. Не дожидаясь замедления, поставить правую палку на снег на уровне носка левой ноги, начать толчок, с подтягиванием правой ноги до уровня левой начать толчок левой ногой. Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, правую ногу выдвинуть вперед и скользить на правой лыже, одновременно вынести левую руку с палкой вперед. Нога по окончании толчка полностью выпрямлена, затем, расслабляясь, сгибается в колене,

при этом лыжа отрывается от снега. Рука при выносе палки вперед слегка согнута в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется.

Классический одновременный бесшажный ход. Применяется на раскатанных местах, по насту, льду, при переходе участков с подснежной водой и на пологих спусках. Вынести полусогнутые руки вперед, палки поставить на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуты. Наклоняя туловище вперед, произвести толчок палками до полного выпрямления рук сзади. После окончания толчка, скользя на обеих лыжах, постепенно выпрямить туловище.

Классический одновременный одношажный ход. Применяется для ускорения движения на ровных участках местности и раскатанных местах при хорошем скольжении. Вынести полусогнутые руки вперед и, отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу, поставить палки в снег на уровне носка левой лыжи. Наклоняя туловище вперед, начать толчок палками до выпрямления рук сзади, одновременно подтянуть правую ногу к левой, скользя на обеих лыжах и выпрямить туловище.

Классический одновременный двухшажный ход (рис. 10). Применяется при хорошем скольжении на ровных участках местности. Отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу вперед, одновременно вынося обе руки с палками вперед-вниз. Продолжая скольжение, подтянуть правую ногу к левой и одновременно с толчком левой ноги выдвинуть вперед и правую ногу; поставить палки в снег на уровне носка выдвинутой вперед лыжи; наклоняя туловище вперед, сделать толчок палками так же, как при одновременном бесшажном ходе. Одновременно с толчком палками подтянуть левую ногу к правой, продолжая скользить на обеих лыжах, выпрямить туловище.

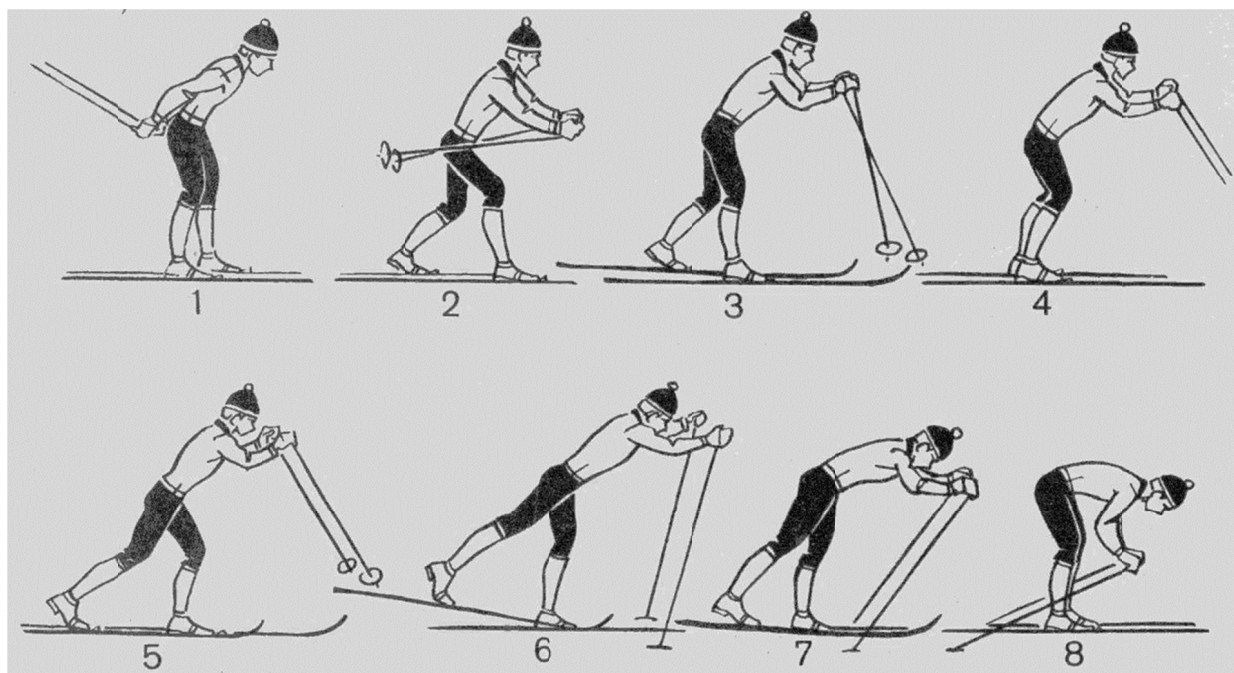


Рис. 10. Классический одновременный двухшажный ход

Классический попеременный четырехшажный ход (рис. 11). Применяется при передвижении по глубокому и рыхлому снегу, а также при плохом скольжении. Цикл попеременного четырехшажного хода состоит из четырех скользящих шагов. На первые два шага руки с палками поочередно выносятся вперед, на третий и четвертый скользящие шаги выполняются попеременные толчки палками.

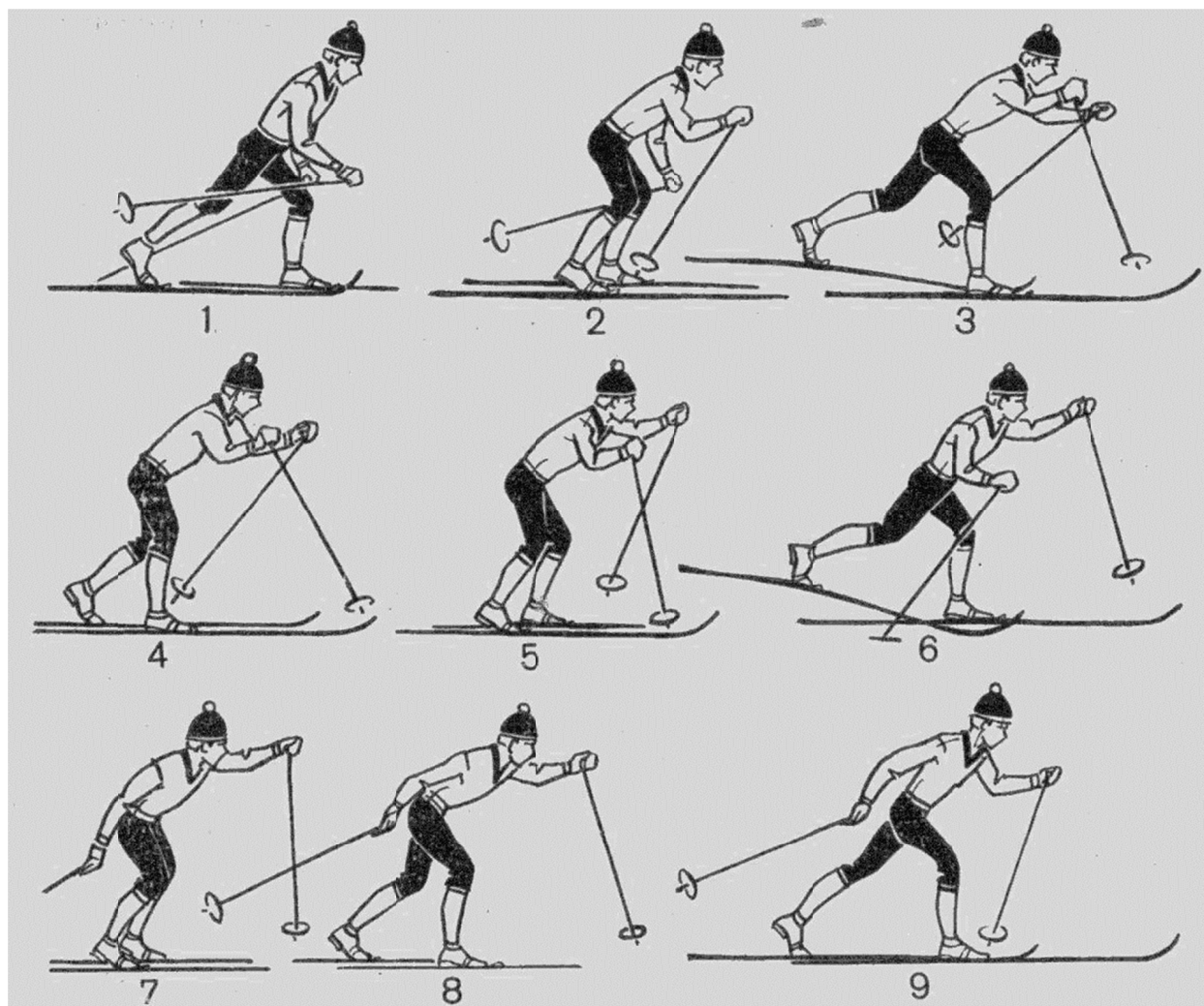


Рис. 11. Классический попеременный четырехшажный ход

Коньковый ход – одновременный двухшажный (рис. 14). Применяется на равнине, подъеме $2-6^{\circ}$, под уклон $2-3^{\circ}$. Скольжение выполняется на левой ноге с отведенным в сторону под углом $16-24^{\circ}$ носком лыжи, подтянув к ней вторую лыжу, носок которой отведен в сторону под углом $16-24^{\circ}$, кисти рук на уровне бедра левой ноги, туловище наклонено вперед. На счет «И» – отталкивание левой ногой, вынос другой ноги махом вперед – в сторону и постепенный перенос на нее массы тела с одновременным выносом полусогнутых рук вперед (обо-

значая скольжение на одной лыже); на счет «раз» – обозначение отталкивания руками, отталкивание правой ногой и плавный перенос тела на левую лыжу, руки сзади.

В соревновательной и тренировочной деятельности по лыжным гонкам, проводимых свободным стилем, кроме основного одновременного двухшажного хода применяются полуконьковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, коньковый ход без отталкивания палками с махами и без махов руками и попеременный коньковый ход.

Способы преодоления подъемов на лыжах.

Подъем обычным шагом. Применяется на пологих склонах. Движения такие же, как при обычном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной и продолжительной опорой на палки. В тех случаях, когда скользящим шагом идти невозможно, подъем преодолевается ступающим шагом.

Подъем «полуелочкой» (рис. 12). Применяется при подъеме наискось. Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая лыжа - на внутреннее ребро и с разворотом носка в сторону.

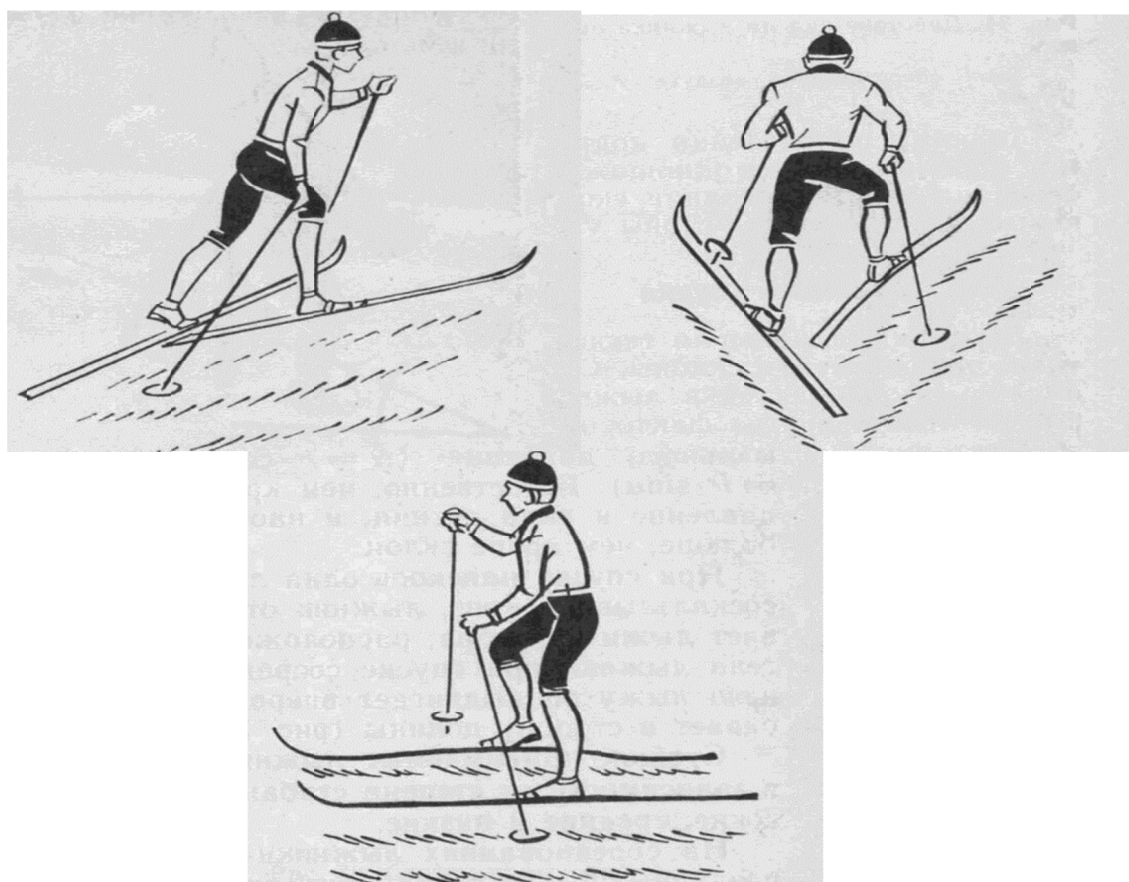


Рис. 12. Варианты подъемов «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой»

Подъем «елочкой» (рис. 12). Применяется на склонах средней крутизны. При подъеме носки лыж широко разводятся в стороны и лыжи ставятся на внутренние ребра (канты). Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж. Палки для отталкивания ставятся сзади лыж.

Подъем «лесенкой» (рис. 12). Применяется на крутых склонах. Стоя боком к склону, переставить палку и сделать шаг вверх в сторону подъема. Опираясь на палку и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, затем переставить палку.

Подъем «зигзагом». Применяется на длинных и крутых склонах, когда подъем прямо затруднен. Движение производится наискось с переменной направленности обычным шагом или «полуелочкой».

Подъем скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом.

Спуски с гор на лыжах.

В основной стойке. Применяется при спусках со склонов различной крутизны для выполнения поворотов и других приемов горнолыжной техники. Ноги немного согнуть в коленях, тяжесть тела равномерно распределить на обе лыжи, туловище слегка наклонить вперед, руки согнуть в локтях, палки держать кольцами назад.

В высокой стойке. Применяется на крутых и неровных склонах, по глубокому снегу и для замедления скорости при спусках. Ноги несколько согнуть в коленях, туловище немного наклонить вперед, руки слегка согнуть в локтях и удерживать впереди туловища, палки держать кольцами назад.

В стойке «отдыха». Применяется на пологих склонах. Для отдыха наклониться вперед, предплечьями опираясь на бедра.

Спуск «лесенкой». Применяется на крутых обрывистых склонах. Стоя боком к склону, поставить палку вниз по склону, сделать шаг в сторону, опираясь на палки и лыжи, приставить к ней другую лыжу и затем палку.

Торможение «плугом» (рис. 13). Применяется для замедления скорости или остановки движения. Для торможения развести пятки лыж в стороны, ноги в коленях согнуть, тяжесть тела равномерно распределить на обе лыжи, руки вынести вперед, кольца палок держать сзади.

Торможение «упором» (рис. 13). Применяется при спуске по склону наискось для замедления скорости движения или остановки.

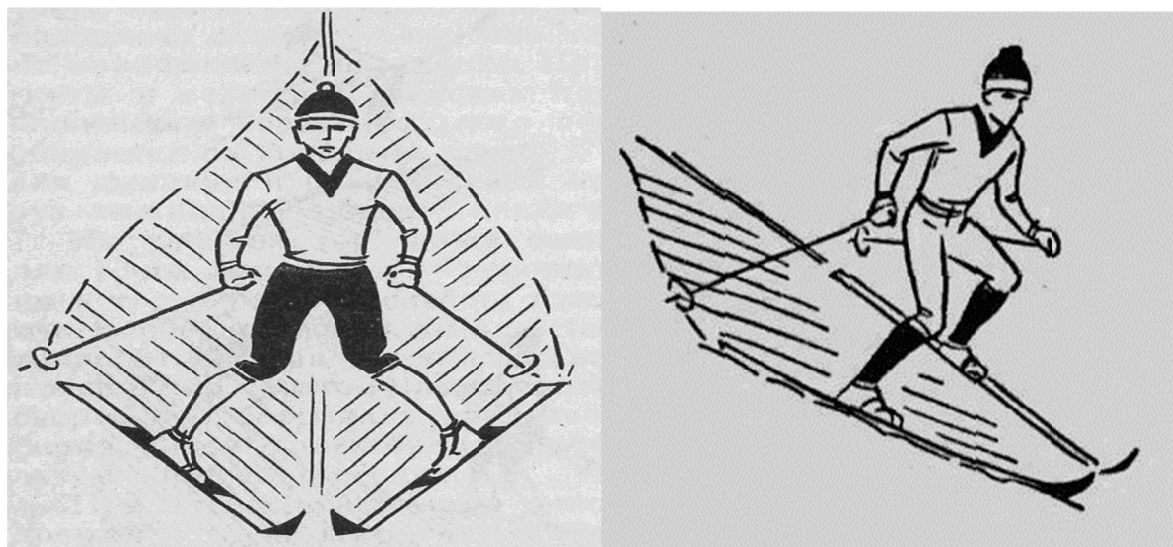


Рис. 13. Торможение «пуглом» и «упором»

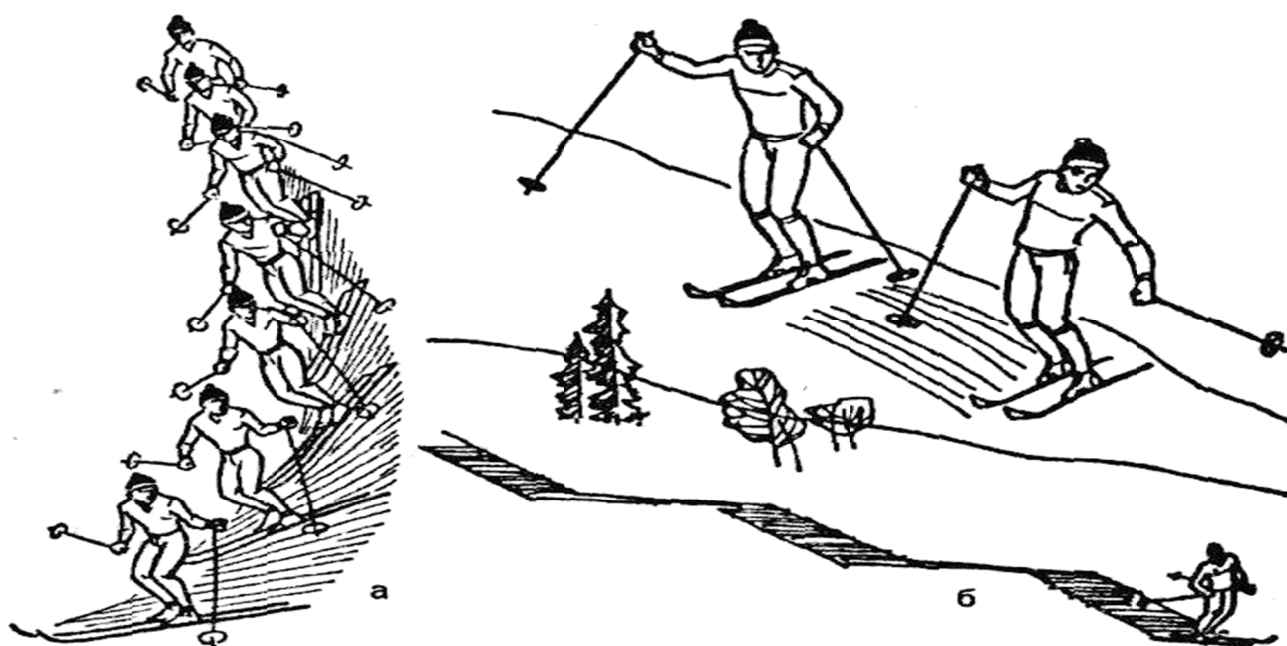


Рис. 14. Торможение боковым соскальзыванием:
а – без остановок на склоне;
б – с остановками и спусками дальше по склону

Тяжесть тела перенести на верхнюю по склону лыжу, пятки другой лыжи отставить в сторону и поставить ее слегка на внутреннее ребро (кант). Носки лыж сблизить и удерживать на одном уровне.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Разминка – это обязательный элемент перед тренировкой, который предотвращает нежелательные травмы, а также способствует развитию гибкости и координации. В общей сложности разминка занимает от 15 до 25 мин и должна включать в себя упражнения для каждой части тела.

Разминку следует начинать с ходьбы с ударами правой-левой рукой, разведением руками в левую и правую сторону, движением кистями рук вперед-назад с согнутыми в локтях руками, движениями вперед-назад с разведенными в стороны руками, с поочередными маховыми движениями согнутыми в кулак поднятыми вверх руками вперед-назад (на 2 счета каждой рукой), скрестным шагом; передвижений приставным шагом правым-левым плечом. После этого можно перейти к бегу, в ходе которого выполняются такие упражнения, как: бег с высоким подниманием бедер, бег с касанием ягодичных пятками, бег с выпрыгиванием вверх (через каждые 2–3 шага), бег с вращением вправо и влево, бег спиной назад, бег с периодическим отжиманием от пола, бег с периодическим выбрасыванием ног в стороны, сменой положения ног с подведением колена к груди. Затем целесообразно перейти к прыжкам в движении на внешней и внутренней части стопы, на подушечках стопы. После этого, присев, – на передвижение гусиным шагом, к прыжкам в положении сидя: вперед, левым-правым боком, назад. Очень полезны прыжки в положении сидя при движении вперед: прямо, влево, потом вправо и так до конца ковра.

После окончания разминки в движении и выстраивания в колонну с целью стабилизировать нарушенное дыхание необходимо выполнить дыхательное упражнение для его восстановления. Затем перейти к следующим физическим упражнениям:

- разминка шеи (вращение головой влево-вправо, движения головой вверх-вниз, наклоны к плечам);

- разминка рук (сжатие и разжимание пальцев рук, круговые вращения ладонями, скрестное движение руками перед грудью, вращение в локтях, в плечах);

- разминка корпуса (повороты влево-вправо, наклоны в стороны, наклоны вперед и назад);

- разминка колен (вращение коленями наружу и внутрь, приседание с расставленными в стороны руками, ноги при этом должны быть вместе);

- разминка тазобедренных суставов: поочередное доставание коленями груди, круговые вращения бедром наружу и внутрь, маховые движения прямой ногой вперед, назад, в сторону, максимальные развороты высокоподнятого бедра наружу за спину, движение бедром задней ноги назад из передней стойки, при одновременном растягивании ног наклоны туловища вперед-назад, влево-

вправо, переносы центра тяжести в положении сидя с одной ноги на другую, шпагаты;

– разминка ступней (вращение ступнями по кругу, сгибание вверх-вниз); прыжки (из исходного положения в положение ноги в стороны, подпрыгивание на двух и одной ноге). Очень полезны прыжки со скакалкой, способствующие развитию подвижности, особенно во время ударов руками.

Затем выполняются следующие упражнения:

– сядьте на пол, ноги подожмите под себя, ягодицы касаются пяток. Из этого положения начинайте медленно отклоняться назад, ложась спиной на пол. Лучше, конечно, руки сложить на животе. В этом положении зафиксируйтесь и максимально расслабьтесь. Дышите спокойно. Потом возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз;

– «борцовский мост». Существует положение переднего и заднего моста. Наиболее сложным в выполнении является задний мост. При обучении этому упражнению начинающим лучше выполнять это упражнение на месте, для чего лечь на спину. Руками упритесь в ковер за головой и, опираясь на нее, руки и стопы как можно выше поднимите таз и лопатки. Чтобы мост оказался круче, стопы надо подтянуть как можно больше под себя и с целью укрепления мышц шеи сделайте накат со лба на затылок назад, стараясь достать до ковра подбородком и лопатками; перекатитесь с одного уха на другое, выполните круговые движения. Для того чтобы научиться выполнять задний мост со стойки, надо сначала тренироваться, опираясь на стену. После этого переходите к выполнению этого упражнения со стойки. Данные упражнения направлены на укрепление мышц шеи, то есть со лба накатитесь на затылок и обратно, осуществляя движение вперед-назад; перекаат со стороны на сторону, стараясь из этого положения коснуться поочередно ковра одним и другим ухом; выполните круговые движения. Начинающие должны выполнять эти упражнения сначала опираясь на руки и лишь потом переходить к выполнению упражнения без рук.

Основная часть начинается с изучения группировки. Группировка является практически основой всех акробатических и специальных упражнений (кувырки, страховки, само страховки).

Группировка – лежа на спине необходимо согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голени и плотно подтянуть колени к плечам. Голову наклонить вперед, подбородок прижать к груди, локти прижать к туловищу, спину округлить. Из этого положения необходимо выполнить перекааты по спине 8–10 раз, не касаясь головой.

Далее выполняется принятие группировки из положения стоя. Для этого необходимо принять исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены по швам. Медленно приседая, прижимаем подбородок к груди, ягодицы опускаем на пяточки, колени прижаты к плечам, руками взяться за середину голени, локти прижать к туловищу, спину округлить, плавно выполнить перекаат по

спине до касания лопатками и вернуться в исходное положение, то есть встать, повторить 8–10 раз.

Кувырок вперед – из упора присев, наклоняясь вперед, необходимо поставить руки на ширине плеч, впереди ступней и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к коврику, оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора, присев без дополнительной опоры руками. Выполнить не менее пяти раз.

Кувырок назад – из упора присев, не изменяя принятого положения группировки, оттолкнувшись руками, энергично перекатиться по мату назад, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на коврик, пальцами к плечам и, опираясь на них, перейти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать. В момент переката через голову необходимо опереться на поставленные руки на пол за плечами и отжаться. Выполнять не менее 5 раз.

Самостраховка при падении на бок – после усвоения группировки переходят к изучению упражнений в падении из положения сидя, руки вытянуты вперед, ноги поджаты к груди. Из этого положения выполняется перекат по спине. Коснувшись коврика крестцом, выполняющий хлопает рукой по коврику и перекачивается на бок.

Самостраховка при падении кувырком через плечо на бок – встать на правое (левое) колено. Левую (правую) руку отставить вперед в сторону. Правую (левую) руку повернуть ладонью вниз и поместить под левую (правую) ногу. Кувыкаясь через правое (левое) плечо, принять конечное положение падения на левый (правый) бок.

Самостраховка при падении на бок вперед через партнера, стоящего на четвереньках. Встать к партнеру лицом.левой рукой захватить пройму куртки на левом плече партнера. Правую руку вытянуть вперед. Проводя кувырок через левое плечо, не отпуская захвата, упасть в конечное положение падения на правый бок.

Далее приступаем к изучению самостраховки при падении на бок с поддержкой партнера – это более сложное специальное упражнение. Необходимо объяснить выполняющим и поддерживающим, что основную роль играет партнер, который страхует поддерживающего. Страхующий обязательно должен подстраховать партнера при выполнении падения. Как только выполняющий касается татами корпусом, необходимо подтянуть его удерживающую руку вверх, для того чтобы смягчить его падение.

Самостраховка при падении на бок с поддержкой партнера – захватив партнера за одноименную руку, изучающий вытягивает другую руку вперед, ладонью вниз, через соединенные руки. Сделать прыжок и, сгруппировавшись, падать на бок. Партнер должен поддерживать проводящего прием за руку, смягчая его падение. Выполняющий должен принять конечное положение падения на бок.

Самостраховка при падении на спину – из положения стоя принять положение полного приседа, вытянуть руки вперед и, прижав подбородок к груди, падать назад на спину. Руками сделать хлопок по ковру. При падении следить за тем, чтобы занимающиеся выполняли плавный перекат по спине, поджав ноги к груди. При этом затылком не касаться ковра, хлопок выполнять ладонями, руки расположены под углом 45° к туловищу. Повтор падения не менее 10 раз.

Самостраховка при падении на спину через партнера, стоящего на четвереньках, – встать спиной к партнеру, стоящего на четвереньках, касаясь икроножной мышцей его туловища, подбородок прижать, руки располагаются под углом 45° к туловищу. Необходимо сесть за партнера, выполняя перекат по спине, подтянув ноги к груди, и выполнить хлопок руками. В момент падения затылком ковра не касаться. Повтор падения не менее 10 раз.

Падение вперед. Встаньте прямо. Закрепите спину. При падении вперед выставите руки перед грудью с едва согнутыми и расставленными в стороны локтями. Не меняя положения туловища, падайте вперед, выставив едва согнутые напряженные руки (как бы амортизируя ими), и, встретив ими поверхность, на которую падаете, смягчите падение. Колени не сгибайте и не выставляйте вперед при падении.

ЛИТЕРАТУРА

Нормативно-правовые акты

1. Конституция Российской Федерации [Электронный ресурс] : [принята всенародным голосованием 12 дек. 1993 г.]. – Режим доступа : <http://www.pravo.gov.ru/Konstituciya>.

Научная и учебная литература

1. *Амосов Н.М.* Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье. М.: АСТ, Сталкер, 2005. 287 с.
2. *Боброва Г.В.* Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации / Г.В. Боброва, Т.А. Глазина, О.В. Андронов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 73 с.
3. *Воронин Б.С.* Легкая атлетика и ускоренные передвижения. Л., 1977, 324 с.
4. *Гаврония Г.А.* Физическая культура (курс семинарских занятий): учеб.-метод. пособие / Г. А. Гаврония, Т.И. Чедова, К.В. Чедов, Н.Х. Гоberman; Перм. Гос. нац. Исслед. Ун-т. Пермь, 2018. 140 с.
5. *Гильд А.П.* Плавание: Учеб.-метод. пособие. М., 1970. 86 с.
6. *Грачев О.К.* Физическая культура: учеб. пособие. М.: ИКЦ «МарТ», 2005. 464 с.
7. *Гринкевич А.К.* Гимнастика. Ярославль, 1999. 419 с.
8. *Евсеев Ю. И.* Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов - н/Д Феникс, 2003. 384 с.
9. *Лазарев И.В.* и др. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. сред. пед. Учеб. заведений /И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Т.А. Орлов.М., 1999. 160 с.
10. Легкая атлетика: Учеб. Для ин – тов физ. культуры / Под ред.Н.Т. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М., 1989. 386 с.
11. *Макарова А.Н.* Легкая атлетика. М., 1977. 276 с.
12. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе; Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М., 2000. 448 с.
13. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
14. *Хижевский О. В.* Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов: учеб. пособие / О.В. Хижевский, Е.А. Масловский, В.И. Стадик. – Минск: БГЭУ, 1999. 205 с.
15. *Шутова Т.Н.* Классификация фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 116
16. *Ягодин В.В.* Основы атлетизма: учебное пособие / В.В. Ягодин. – Екатеринбург: УрФУ, 2012. – 214 с.

**ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ,
необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности,
характеризующих этапы формирования компетенций
в результате освоения дисциплины**

1. **Примерная тематика рефератов для специального отделения**
2. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
3. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
4. Спартанская система физического воспитания.
5. Физическая культура античного мира.
6. Физическая культура в эпоху феодализма.
7. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
8. Физическая культура и спорт в европейских странах в XIX веке.
9. Физическая культура Древней Руси.
10. Русские национальные виды физических упражнений.
11. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
12. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
13. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
14. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
15. Древние Олимпийские игры.
16. Возникновение современного олимпийского движения.
17. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
18. Рязанские спортсмены – участники Олимпийских игр.
19. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
20. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
21. Авиценна (Абу Али Ибн Сина (980–1037)) о физическом воспитании.
22. Джон Локк (1632–1704) о физическом воспитании.
23. Жан-Жак Руссо (1712–1778) о физическом воспитании.
24. Франсиско Аморос (1770–1848) о физическом воспитании.
25. Жорж Демени (1850–1917) о физическом воспитании.
26. В.Г. Белинский (1811–1848) о физическом воспитании.
27. К.Д. Ушинский (1824–1870) о физическом воспитании.
28. Тырш Мирослав (1832–1884) и его система физического воспитания.
29. Н.А. Добролюбов (1836–1861) о физическом воспитании.
30. П.Ф. Лесгафт (1837–1909) о физическом воспитании.
31. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
32. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
33. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.

34. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
35. Нобелевские лауреаты – участники Олимпийских игр.
36. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
37. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.
38. Социальные функции физической культуры и спорта.
39. Научно-техническая революция и ее влияние на жизнедеятельность организма человека.
40. Здоровый образ жизни.
41. Двигательная активность – путь к всестороннему гармоническому развитию личности.
42. Двигательная активность как биологическая потребность человека.
43. Спорт как общественное явление.
44. Спорт – посол мира.
45. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
46. Физическая культура и спорт как действенное средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
47. Значение физического развития и физической подготовленности в жизни человека.
48. Физическая культура в образе жизни студента.
49. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
50. Физическое самовоспитание студентов и его роль в формировании личности будущего специалиста.
51. Физическая культура в режиме учебного труда, быта и отдыха студентов.
52. Особенности труда студентов и его влияние на функциональное состояние организма.
53. Динамика умственной и физической работоспособности студента в процессе учебной деятельности.
54. Двигательный режим студента в период экзаменационной сессии и напряженной умственной нагрузки.
55. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.
56. Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса.
57. Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.
58. Студенческий спорт России.
59. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).
60. Участие спортсменов-студентов в Олимпийских играх.
61. Физическая культура и спорт как средство всестороннего развития личности.

62. Спорт как фактор формирования общественно-активной личности.
63. Физическая культура и спорт как средство нравственного воспитания.
64. Физическая культура и спорт как средство эстетического воспитания.
65. Роль физической культуры в воспитании трудных подростков.
66. Роль физической культуры и спорта в воспитании волевых качеств.
67. Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к трудовой деятельности.
68. Физическая культура и здоровье.
69. Физическая культура и активное долголетие.
70. Биоритмы и здоровье.
71. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическому и умственному напряжению, неблагоприятным воздействиям внешней среды.
72. Теоретические основы и методы закаливания.
73. Закаливание и моржевание по системе П.К. Иванова.
74. Водные процедуры.
75. Парные бани.
76. Основы самомассажа.
77. Физическая культура для работников умственного труда.
78. Использование физической культуры для активного отдыха.
79. Роль физической культуры и спорта в жизни людей среднего и пожилого образа.
80. Утренняя гигиеническая гимнастика.
81. Производственная физическая культура.
82. Оздоровительная ходьба.
83. Оздоровительный бег.
84. Оздоровительная система Н.М. Амосова «Тысяча движений для Здоровья».
85. Система природного закаливания и оздоровления П.К. Иванова.
86. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.
87. Дыхательная гимнастика К. Бутейко.
88. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
89. Круговая тренировка в домашних условиях по С. Розенцвейгу.
90. Оздоровительная ритмическая гимнастика.
91. Шейпинг.
92. Оздоровительная гимнастика йогов.
93. Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.
94. Современные нетрадиционные формы занятий физической культурой.
95. Аутогенная тренировка.
96. Психофизическая тренировка.
97. Медитация.

98. Релаксационные упражнения.
99. Основные принципы организации оздоровительной физической культуры.
100. Профилактика ОРЗ средствами физической культуры.
101. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры.
102. Профилактика ожирения и целлюлита средствами физической культуры.
103. Профилактика остеохондроза средствами физической культуры.
104. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.
105. Профилактика заболеваний обмена веществ средствами физической культуры.
106. Профилактика перенапряжения и утомления средствами физической культуры.
107. Коррекция здоровья и профилактика геронтологических изменений с помощью средств физической культуры.
108. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм.
109. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному переутомлению, психологическому стрессу.
110. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
111. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
112. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
113. Влияние физических упражнений на кровь и кровообращение.
114. Влияние физических упражнений на нервную систему.
115. Сила и основные методы ее развития.
116. Быстрота и основные методы ее развития.
117. Выносливость и основные методы ее развития.
118. Гибкость и основные методы ее развития.
119. Ловкость и основные методы ее развития.
120. Формирование телосложения физическими упражнениями.
121. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
122. ЛФК при расстройствах обмена веществ.
123. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
124. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.
125. ЛФК при заболеваниях органов мочевого выведения.
126. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
127. ЛФК при дефектах осанки.
128. ЛФК при сколиозах.
129. ЛФК при плоскостопии.
130. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

Критерии и условия выполнения задания:

Оценка «отлично» выставляется, если материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

Оценка «хорошо» выставляется, если тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала.

Выполняется реферат самостоятельно по заданной теме в объеме 10 страниц и не менее 5 рефератов в учебном году по заданию преподавателя по изучаемым темам и разделам. Оформляется в соответствии со стандартом. Выступление с целью защиты реферата – 10 минут.

2. Примерный перечень тестовых заданий к зачетам во 2,4 и 6 семестрах

Задание 1 (2 семестр).

1. Выберите несколько вариантов ответа.

Средства физического воспитания:

- а. физические упражнения
- б. естественные силы природы
- в. знания, умения и навыки
- г. гигиенические факторы
- д. двигательные действия

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд/мин
- б. от 90 до 100 уд/мин
- в. от 30 до 70 уд/мин

3. Олимпийский флаг имеет ,,,,, , цвет:

- а. красный
- б. синий
- в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки:

- а. 4 часа
- б. 30 мин
- в. 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:
а. 20x12 м
б. 28x15 м
в. 26x14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
а. 400 м
б. 600 м
в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
а. 600 г
б. 700 г
в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
а. 243 см
б. 220 см
в. 263 см
9. В нашей стране Летние Олимпийские игры проходили:
а. 1960 г
б. 1980 г
в. 1970
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей:
а. 22
б. 5
в. 30
11. В баскетболе играют периодов и по минут:
а. 2x15 мин
б. 4x10 мин
в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
а. 3-5 мин
б. 5-7 мин
в. 15-20 мин

13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма:
- а. нарушает
 - б. стимулирует
 - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
 - б. затылком, спиной, пятками
 - в. затылком, лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
 - б. 200 м
 - в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
 - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество быстрота лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
 - б. беге на 1000 м
 - в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в порядке:
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
 - б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
 - в. синий, желтый, красный, зеленый, черный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- а. 500-600 г
 - б. 100-200 г
 - в. 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

Задание 2 (4 семестр).

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок - это:
 - а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость
2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
 - а. сколиозу
 - б. головной боли
 - в. плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
 - а. локтевой, лучезапястный сустав
 - б. плечевой, локтевой сустав
 - в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
 - а. рывке штанги
 - б. спринтерском беге
 - в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
 - а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
 - а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
 - а. булава
 - б. скакалка

в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд/мин
- б. от 90 до 100 уд/мин
- в. от 30 до 70 уд/мин

9. Темный цвет крови бывает при кровотоке:

- а. артериальном
- б. венозном
- в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

12. Динамическая сила необходима при:

- а. беге
- б. толкание ядра
- в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является ... перелом:

- а. закрытый
- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера - это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

Задание 3 (6 семестр).

1. Способность выполнять координационно-сложные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Выберите несколько вариантов ответа.

Средства физического воспитания:

- а. физические упражнения
- б. естественные силы природы
- в. знания, умения и навыки
- г. гигиенические факторы

д. двигательные действия

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный сустав
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м.
 - б. 7 м.
 - в. 3 м
8. Наиболее опасным для жизни является перелом:
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Основным строительным материалов для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
10. Страной – родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет

- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

11. Выберите один вариант ответа

Индивидуальное развитие человека на протяжении всей его жизни называется:

- а. онтогенезом
- б. антропогенезом
- в. гомеостазом

12. Мужчины не принимают участия в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

13. Искривление позвоночника во фронтальной плоскости называется –а. сколиоз

- б. лордоз
- в. кифоз

14. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрению

15. Спортивная игра, которая относится к спортивным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

16. Виды мышц:

- а. гладкая
- б. поперечно-полосатая
- в. волокнистая

17. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

18. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

19. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

20. Выберите правильный ответ:

Задачи профессионально-прикладной физической подготовки следующие:

- а. достижение необходимого уровня физической подготовленности
- б. формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков
- в. повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов и специфических условий служебной деятельности
- г. профилактика типичных профессиональных заболеваний
- д. получение специальных знаний для успешного применения приобретенных умений и навыков в служебной деятельности
- е. все перечисленные

Задание 4 (6 семестр).

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени

в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима на занятиях:

- а. боксом
- б. стайерском бегом
- в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры состоялись:

- а. Китае
- б. Бразилии
- в. Греции

9. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

10. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г. до н.э.
- б. 876 г. до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

11. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

12. Выберите правильный ответ

Укажите правильное понятие.

а. *Физическая культура (ФК)* – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

б. Под *физической культурой* понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм, мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей.

в. *Физическая культура* – это часть общей человеческой культуры, это совокупность достижений общества в создании и использовании средств физического совершенствования человека.

г. Все перечисленные понятия.

13. Выберите один вариант ответа.

Факторы влияющие на работоспособность:

а. физиологические – состояние здоровья, возраст, физическая подготовка, пол, питание, сон, режим отдыха и др.

б. физические – температура воздуха, атмосферное давление, влажность воздуха, шум, освещенность и т.д.

в. психические – самочувствие, настроение, психологический настрой.

г. все перечисленные

14. Энергия для существования организма измеряется в:

а. калориях

б. ваттах

в. углеводах

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

16. В процессе обмена веществ организм воспринимает из окружающей среды нужные ему органические и неорганические вещества и путём ряда сложных биохимических превращений делает их подобными тем веществам, которые входят в состав тела человека. Этот процесс называется

а. ассимиляцией

б. диссимиляция

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд/мин

б. от 90 до 100 уд/мин калориях

в. от 30 до 70 уд/мин углеводах

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
а. 400 м
б. 600 м
в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
а. 600 г
б. 700 г
в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
а. 243 см
б. 220 см
в. 263 см

Критерии оценки: Время на выполнение одного теста 5 минут.

Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся продемонстрировал тестовые нормы 18-20 правильных ответов.

Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся продемонстрировал тестовые нормы 16-17 правильных ответов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся продемонстрировал тестовые нормы 14-15 правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся продемонстрировал тестовые нормы менее 14 правильных ответов.

4. Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Физическая культура в структуре образования.
4. Компоненты физической культуры:
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
9. Основы организации физического воспитания в вузе.
10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
11. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
12. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
13. Здоровый образ жизни студента.
14. Влияние окружающей среды на здоровье.
15. Наследственность и ее влияние на здоровье.
16. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
17. Самооценка собственного здоровья.
18. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
19. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
20. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
21. Методические принципы.
22. Методы физического воспитания.
23. Двигательные умения и навыки.
24. Физические качества.
25. Психические качества.
26. Форма занятий.
27. Учебно-тренировочные занятия.
28. Общая и моторная плотность занятий.
29. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
30. Формы и содержание самостоятельных занятий.
31. Содержание самостоятельных занятий.
32. Возрастные особенности содержания занятий.
33. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

34. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

35. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Признаки чрезмерной нагрузки.

36. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для студенческого возраста.

37. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Профилактика травматизма.

38. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.

39. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

40. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.

41. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

42. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

43. Место ППФП в системе физического воспитания.

44. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

Критерии оценки:

Оценка за теоретический раздел.

Оценка «отлично» выставляется, если обучающийся в полном объеме усвоил программный материал, исчерпывающе раскрыл теоретическое содержание вопроса, не затрудняется с ответом на дополнительные вопросы экзаменатора, умеет самостоятельно анализировать, обобщать и последовательно, логично, аргументировано излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся знает программный материал, правильно, по существу и последовательно излагает содержание вопросов, при ответе не допустил существенных ошибок и неточностей.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся усвоил только основные положения программного материала, содержание вопросов изложил поверхностно, без должного обоснования, допускает неточности и ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, испытывает затруднения при ответе на часть дополнительных вопросов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не знает основных положений программного материала, при ответе допускает существенные ошибки, не смог ответить на большинство дополнительных вопросов или отказался отвечать.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1) **вид программы** - спортивное соревнование по определенному виду спорта или одной из его дисциплин, в результате которого осуществляется распределение мест и (или) медалей среди участников спортивного соревнования;

2.) **антидопинговое обеспечение** - проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

3.) **базовые виды спорта** - виды спорта, включенные в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр, а также иные виды спорта, развиваемые субъектами Российской Федерации на своих территориях с учетом сложившихся исторических традиций развития спорта высших достижений, представительства спортсменов от субъектов Российской Федерации в составах спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта и участия данных команд во всероссийских и в международных официальных спортивных мероприятиях. Перечень базовых видов спорта утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта (далее - федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта), в установленном им по согласованию с Олимпийским комитетом России и Паралимпийским комитетом России порядке;

2) **вид спорта** - часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями настоящего Федерального закона обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном настоящим Федеральным законом порядке, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование;

2.1) **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"** (ГТО) (далее также - комплекс ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности;

3) **военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта** - виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти (далее - лица, проходящие специальную службу) своих служебных обязанностей, подготовкой граждан призывного и призывного возрастов к военной службе, и которые развиваются в рамках деятельности одного или нескольких федеральных органов исполнительной власти;

3.1) **волонтеры** - граждане Российской Федерации и иностранные граждане, участвующие на основании гражданско-правовых договоров в организации и (или) проведении физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий без предоставления указанным гражданам денежного вознаграждения за осуществляемую ими деятельность;

3.1) **детско-юношеский спорт** - часть спорта, направленная на спортивную подготовку несовершеннолетних граждан в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также на участие таких граждан в спортивных соревнованиях, в которых спортсмены, не достигшие возраста восемнадцати лет или иного возраста, указанного в этих целях в федеральных стандартах спортивной подготовки, являются основными участниками;

3.2) **животные, участвующие в спортивных соревнованиях**, - животные, участвующие в соответствии с правилами вида спорта в спортивных соревнованиях по данному виду спорта;

3.3) **зрители** - физические лица, находящиеся в месте проведения официального спортивного соревнования, не являющиеся его участниками и иным образом не задействованные в проведении такого соревнования, в том числе в обеспечении общественного порядка и общественной безопасности при проведении такого соревнования;

3.4) **контролер-распорядитель** - физическое лицо, которое прошло специальную подготовку в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, имеет удостоверение контролера-распорядителя, выданное в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и привлекается организатором официального спортивного соревнования и (или) собственником, пользователем объекта спорта на договорной основе для обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении официального спортивного соревнования;

4) **массовый спорт** - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях;

4.1) **место проведения официального спортивного соревнования** - объект спорта, а также территории, специально подготовленные для проведения официального спортивного соревнования, в том числе участки автомобильных дорог, площадей, улиц, водных объектов;

5) **национальные виды спорта** - виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся на территории Российской Федерации;

6) **общероссийская спортивная федерация** - общероссийская общественная организация, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких

видов спорта на территории Российской Федерации, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд Российской Федерации;

6.1) региональная спортивная федерация - региональная общественная организация, являющаяся членом общероссийской спортивной федерации (далее - региональная общественная организация), или структурное подразделение (региональное отделение) общероссийской спортивной федерации, которые получили государственную аккредитацию и целями которых являются развитие одного или нескольких видов спорта на территории субъекта Российской Федерации, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;

7) объекты спорта - объекты недвижимого имущества или комплексы недвижимого имущества, специально предназначенные для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий, в том числе спортивные сооружения;

7.1) олимпийская делегация Российской Федерации - олимпийская команда России, а также представители Олимпийского комитета России, органов государственной власти Российской Федерации, общероссийских спортивных федераций, обеспечивающие участие членов олимпийской команды России в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным олимпийским комитетом, континентальными ассоциациями национальных олимпийских комитетов;

7.2) олимпийская команда России - коллектив, состоящий из спортсменов, тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта, принимающих участие от имени Российской Федерации в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых Международным олимпийским комитетом, континентальными ассоциациями национальных олимпийских комитетов;

7.3) организатор спортивного соревнования - юридическое лицо, которое утверждает положение (регламент) спортивного соревнования, определяет условия и календарный план его проведения, условия допуска к участию в спортивном соревновании, порядок выявления лучшего участника или лучших участников, порядок организационного и иного обеспечения спортивного соревнования, обеспечивает финансирование спортивного соревнования в утвержденном им порядке, а также осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Федеральным законом;

8) организатор физкультурного мероприятия - юридическое или физическое лицо, по инициативе которого проводится физкультурное мероприятие и (или) которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения такого мероприятия;

9) официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия - физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований;

9.1) параолимпийская делегация Российской Федерации - паралимпийская команда России, а также представители Паралимпийского комитета России, органов государственной власти Российской Федерации, общероссийских спортивных федераций, обеспечивающие участие членов паралимпийской команды России в Паралимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного паралимпийского комитета;

9.2) параолимпийская команда России - коллектив, состоящий из спортсменов, тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта, принимающих участие от имени Российской Федерации в Паралимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного паралимпийского комитета;

10) программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

10.1) программа развития вида спорта - программа, которая разрабатывается соответствующей общероссийской спортивной федерацией сроком на четыре года (на олимпийский, паралимпийский цикл) в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, устанавливает цели, задачи, мероприятия и целевые показатели деятельности общероссийской спортивной федерации по развитию соответствующего вида спорта в Российской Федерации и утверждается этим органом;

10.2) профессиональная спортивная лига - юридическое лицо, которое создается в предусмотренных законодательством Российской Федерации организационно-правовых формах, основными целями деятельности которого являются организация и (или) проведение профессиональных спортивных соревнований в порядке и случаях, которые установлены настоящим Федеральным законом;

10.3) профессиональные спортивные соревнования - спортивные соревнования по командным игровым видам спорта, участие в которых направлено на получение дохода и одним из условий допуска спортсмена к которым является наличие у него трудовых отношений с соответствующим профессиональным спортивным клубом, если иное не установлено организатором таких со-

состязаний для отдельных категорий их участников. В иных видах спорта профессиональными спортивными соревнованиями являются спортивные соревнования, участие в которых направлено на получение дохода и которые определены в качестве таковых их организаторами в соответствии с положениями (регламентами) спортивных соревнований;

10.4) профессиональный спортивный клуб - юридическое лицо, которое является участником профессионального спортивного соревнования или которое заявило в установленном организатором профессионального спортивного соревнования порядке об участии в таком соревновании;

11) профессиональный спорт - часть спорта, направленная на организацию и проведение профессиональных спортивных соревнований;

11.1) символика физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия - флаг, логотип, гимн, девиз организатора физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия, официальное наименование физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия и обозначения, связанные с таким организатором, образованные на их основе слова и словосочетания и сходные с ними обозначения при упоминании с наименованиями соответствующих видов спорта и (или) указанных мероприятий; зарегистрированные в качестве товарных знаков такого организатора обозначения; охраняемые в качестве промышленных образцов и (или) объектов авторских прав такого организатора талисманы указанных мероприятий, плакаты, опознавательная символика, предметы дизайна указанных мероприятий, кубки и медали участников спортивных соревнований; охраняемые в качестве объектов авторских прав такого организатора произведения науки, литературы и искусства, а также объекты смежных прав такого организатора, содержащие обозначения, которые предназначены для индивидуализации указанных мероприятий; любые иные обозначения и объекты, разработанные организатором мероприятия для официального использования на указанных мероприятиях и принадлежащие ему;

12) спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним;

13) спорт высших достижений - часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях;

14) спортивная дисквалификация спортсмена - спортивная санкция в виде отстранения спортсмена от участия в спортивных соревнованиях, которое осуществляется в соответствии с установленной компетенцией международной спортивной федерацией по соответствующему виду спорта, общероссийской спортивной федерацией по соответствующему виду спорта или соответствующей профессиональной спортивной лигой за нарушение правил вида спорта, положений (регламентов) спортивных соревнований, антидопинговых правил,

норм и требований, утвержденных международными спортивными организациями, общероссийскими спортивными федерациями, профессиональными спортивными лигами, иными организаторами спортивных соревнований;

15) **спортивная дисциплина** - часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований;

15.1) **спортивная подготовка** - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

15.2) **спортивный резерв** - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

16) **спортивная федерация** - общественная организация, которая создана на основе членства и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд;

17) **спортивное сооружение** - инженерно-строительный объект, созданный для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий и имеющий пространственно-территориальные границы;

18) **спортивное соревнование** - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту);

19) **спортивные мероприятия** - спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;

19.1) **спортивная санкция** - мера ответственности за нарушение субъектом физической культуры и спорта правил вида спорта, положений (регламентов) спортивных соревнований, антидопинговых правил, норм и требований, утвержденных международными спортивными организациями, общероссийскими спортивными федерациями, профессиональными спортивными лигами, иными организаторами спортивных соревнований;

20) **спортивные сборные команды Российской Федерации** - формируемые общероссийскими спортивными федерациями (за исключением олимпийской команды России, паралимпийской команды России) коллективы спортсменов, относящихся к различным возрастным группам, тренеров, ученых, специалистов в области физической культуры и спорта для подготовки к междуна-

родным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;

20.1) **спортивная делегация Российской Федерации** - члены спортивных сборных команд Российской Федерации, представители физкультурно-спортивных организаций, спортивных федераций, Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России, Сурдлимпийского комитета России, Специальной олимпиады России, Российского студенческого спортивного союза, должностные лица органов государственной власти Российской Федерации, представляющие на международных спортивных мероприятиях, за исключением Олимпийских игр, Паралимпийских игр и других международных спортивных мероприятий, проводимых Международным олимпийским комитетом, континентальными ассоциациями национальных олимпийских комитетов и Международным паралимпийским комитетом, Российскую Федерацию и (или) обеспечивающие права и законные интересы российских спортсменов в период проведения международных спортивных мероприятий;

20.2) **спортивный агент** - физическое или юридическое лицо, осуществляющее посредством совершения юридических и иных действий деятельность по содействию в трудоустройстве спортсменов и тренеров в профессиональный спортивный клуб;

21) **спортивный судья** - физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию;

22) **спортсмен** - физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях;

23) **спортсмен высокого класса** - спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов;

23.1) **студенческий спорт** - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях;

23.2) **студенческая спортивная лига** - некоммерческая организация, которая создана на основе членства и целями которой являются содействие в популяризации студенческого спорта и развитии одного или нескольких видов спорта, организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий со студентами. Членами студенческой спортивной лиги могут быть физические лица, юридические лица, осуществляющие деятельность в области студенческого спорта;

24) **тренер** - физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов;

24.1) **федеральные стандарты спортивной подготовки** - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

25) **физическое воспитание** - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры;

26) **физическая культура** - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

27) **физическая подготовка** - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик;

28) **физическая реабилитация** - восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья;

29) **физкультурные мероприятия** - организованные занятия граждан физической культурой;

30) **физкультурно-спортивная организация** - юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности. Положения настоящего Федерального закона, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, применяются соответственно к индивидуальным предпринимателям, осуществляющим деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности;

31) **школьный спорт** - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в общеобразовательных организациях, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях;

32) **целевая комплексная программа подготовки спортсменов к Олимпийским играм, Паралимпийским играм, Сурдлимпийским играм** (далее - целевая комплексная программа) - программа, которая разрабатывается общероссийской спортивной федерацией, является составной частью программы развития вида спорта и устанавливает цели, задачи, мероприятия и целевые показатели деятельности общероссийской спортивной федерации по подготовке и выступлению спортивной сборной команды Российской Федерации по соответствующему виду спорта на Олимпийских играх, Паралимпийских играх, Сурдлимпийских играх

33). **система физического воспитания** – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий в себя мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

34). **цель физического воспитания** – оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности (Л.П. Матвеев, 1989).

35.) **задачи физического воспитания.** Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

Специфические задачи физического воспитания подразделяют на две группы.

1. Задачи по оптимизации физического развития человека. Их решение должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

36). **физические упражнения** – это такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

37). **под методами** физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

38). **профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

39) **здоровье** — это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

40) **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. *Психическое здоровье* зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. *Нравственное здоровье* определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, то есть жизни в определенном человеческом обществе.

41) **Здоровый образ жизни** включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

42) **«Физическое развитие»** - это комплекс морфологических и функциональных показателей организма, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями. Основные признаки физического развития – масса, плотность и форма тела, антропометрические показатели; критериями физического развития выступают особенности телосложения и конституция (тип телосложения) человека.

43) **Антропометрический показатель** (anthropos – человек + metreo – измерять) – объективные данные о физическом развитии, степени выраженности антропометрических признаков:

1) **соматометрические** – длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечий и т.д.;

2) **физиометрические (функциональные)** – жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила;

3) **соматоскопические** – состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развитие мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания.

44) **Утомление** – временное снижение работоспособности и ухудшение функционального состояния организма вследствие проделанной работы. Это нормальное физиологическое состояние организма, сопровождающее в той или иной степени тренировочное занятие. После окончания работы изменения, вызванные утомлением, постепенно проходят, и организм обучаемого постепенно восстанавливается.

45) Иначе протекает **переутомление**, которое уже нельзя назвать физиологической фазой последствия работы, поскольку это сопровождается не только изменениями общего состояния и работоспособности, но и расстройством ряда функций организма.

46) **Перетренированность** – состояние, в основе которого лежит перенапряжение корковых процессов, нарушение выработанного в процессе тренировки оптимального соотношения между корой головного мозга, нижележащими отделами нервной системы, двигательным аппаратом и внутренними органами. Наиболее важно не пропустить начальную стадию перетренированности.

47) **Перенапряжение** – состояние организма, которое возникает при резком несоответствии между запросами, предъявляемыми физической нагрузкой организму студента или спортсмена, и уровнем его подготовленности к выполнению этой нагрузки.

48) **Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

49) **Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой

50) **Выносливость** – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

51) **Под скоростными способностями** – понимают возможности человека обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

**Д о н с к о в Дмитрий Анатольевич
П у з ы р е в с к и й Роман Валентинович
С о л о в ь е в а Жанна Борисовна**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Редактор М.Е. Цветкова
Корректор И.В. Черникова

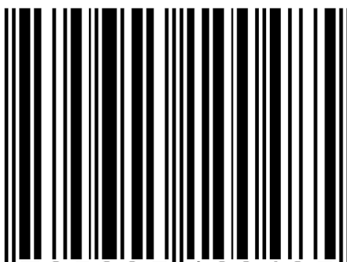
Подписано в печать 03.06.2024
Формат 60х84 1/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Усл. печ. л. 5,125
Тираж 500 экз. Заказ № 15

Рязанский государственный радиотехнический университет. 390005,
Рязань, ул. Гагарина, 59/1. Редакционно-издательский центр РГРТУ.

Издательство ИП Колупаева Е.В.

Отпечатано ИП Колупаева Е.В.
Тел. 8-920-955-35-20
E-mail: kolupaeva_ev@bk.ru

ISBN 978-5-6051004-8-5



9 785605 100485 >