

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол № 10 от 20.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж
отраслевых технологий и предпринимательства»
_____/Н. В. Журова/
Приказ № 01-61-1П от 30.06.2025 г.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
(на базе основного общего образования)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
К ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ

ОД6.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.08 ТОРГОВОЕ ДЕЛО

Зам. директора по УР

_____/Е.В. Миля

Красноярск, 2025

Организация-разработчик: краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

Разработчики: Садохина Ирина Николаевна, преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

Содержание

1. Пояснительная записка
Общие рекомендации по выполнению практических заданий
2. Методика проведения практических заданий
3. Содержание практических заданий

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания к проведению практических занятий и лабораторных работ по учебной дисциплине «ОДб.09 Физическая культура», предназначены для обучающихся СПО по специальности **38.02.08 ТОРГОВОЕ ДЕЛО**.

Уровень профессиональной подготовки по специальности **38.02.08 ТОРГОВОЕ ДЕЛО**, определяемый ФГОС СПО, предусматривает владение практическими навыками выбора материалов для профессиональной деятельности.

Особое значение практические занятия имеют при формировании и развитии ОК и ПК, освоении умений и навыков.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Д
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при 	<p>ПРб 2. Владение навыками укрепления и поддержания профилактики учебной и профессиональной деятельности</p> <p>ПРб 4. Владение навыками выполнения различной функциональной деятельности с использованием производственных технологий профилактики профессиональной деятельности высокой работоспособности</p> <p>ПРб 5. Владение навыками выполнения двигательными действиями в спорте, активном отдыхе, физкультурно-спортивной деятельности, досуговой деятельности, в профессиональной деятельности</p>

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРб) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Д
	<p>решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными 	<p>ПРБ 4. владение различной функцией, использование производственных профилактических мероприятий высокой работоспособности</p> <p>ПРБ 5. Владение двигательными навыками спорта, активное участие в физкультурно-спортивных соревнованиях, досуга, в профессиональной деятельности</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Д
	<p>действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>ПРБ 1. Умение использовать различные формы и виды деятельности для организации активного отдыха и подготовки к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу "Готов к труду и обороне".</p> <p>ПРБ 2. Владение навыками укрепления и поддержания здоровья, профилактики учебной и профессиональной усталости.</p> <p>ПРБ 3. Владение навыками самоконтроля за состоянием здоровья, умениями работать в условиях высокой работоспособности, развития и физической выносливости.</p> <p>ПРБ 4. Владение навыками выполнения различной функциональной нагрузки и использования средств профилактики профессионального выгорания и высокой работоспособности.</p> <p>ПРБ 5. Владение навыками использования двигательных способностей в спорте, активном отдыхе, физкультурно-оздоровительных и соревновательных играх, досуга, в профессиональной деятельности.</p> <p>ПРБ 6. Владение навыками выполнения основных функций в условиях высокой скорости, выносливости.</p>

2. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Практические работы выполняются обучающимися по графику, составленному в соответствии с рабочей программой рабочей учебной дисциплины " ОДб.09 Физическая культура".

Учебная дисциплина " Физическая культура " зависит от содержания практических работ, которые соответствуют более глубокому освоению дисциплины, закреплению теоретических знаний и прививают обучающимся практические навыки самостоятельной работы.

Задача практических работ – закрепить теоретические знания и отработать практический навык выполнения физических упражнений.

Согласно, учебного плана по специальности и программы учебной дисциплины «ОДб.09 Физическая культура» на практическую работу студентов выделено 58 академических часов, из них:

№ и наименование разделов	Количество часов
Легкая атлетика	16
Баскетбол	6
Гимнастика	12
Лыжная подготовка	6
Конькобежный спорт	6
Плавание	6
Волейбол	6
Всего	58

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Целью практических занятий является приобретение практических навыков выполнения физических упражнений.

При выполнении программы формируются навыки:

использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья; правильного выполнения физических упражнений.

При выполнении программы закрепляются знания:

основ здорового образа жизни; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии

При выполнении программы отрабатываются умения

выполнять физические упражнения;
заниматься со специальным оборудованием;
развивать выносливость при физических нагрузках;
развивать физические качества человека

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практическая работа №1

Совершенствование стартового разбега и бега по дистанции (2 час)

Цель: отработать навык стартового бега и бега по дистанции

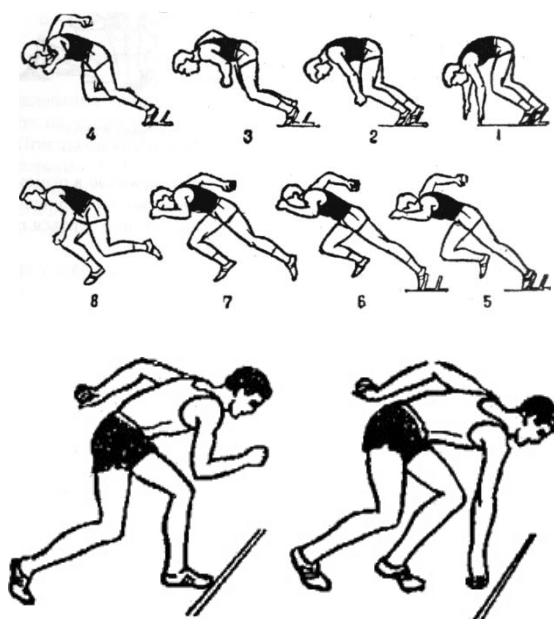
Ход занятия:

Стартовый разбег

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35 - 45 см. от стартовой линии (1 — 1,5 стопы), а задняя — 70 — 85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 — 50°; а задней — 60 - 80°.

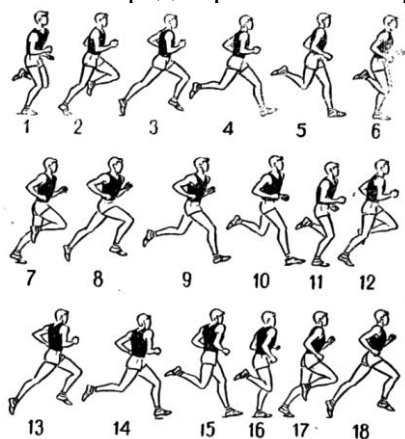
Расстояние по ширине между осями колодок равно 18—20 см. Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию. По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100 - 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки. Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах.

На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.



Бег по дистанции

Бег по дистанции. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно (72° -- 80°) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается. Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, на расстоянии 33--43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной точки стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подошвенное) в голеностопном суставах. В момент наибольшего амортизационного сгибания опорной ноги угол в коленном суставе составляет 140° -- 148° (В. Жулин, Х. Гросс и др., 1981). У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит. Бегун, приходя в положение для отталкивания, энергично выносит маховую ногу вперед-вверх. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах (подошвенное сгибание). В момент отрыва опорной ноги от дорожки угол в коленном суставе составляет 162° -- 173° (В. Тюпа, 1978). В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад-вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз-вперед, что позволяет снизить тормозящее воздействие при постановке ноги на опору. Приземление происходит на переднюю часть стопы. Иванов Г.Д. Физическое воспитание. Учебник. Алматы: РИК, 2005. При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. На участке дистанции 30--60 м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов (4,7--5,5 ш/с), длина шагов при этом изменяется незначительно и составляет $1,25 \pm 0,04$ относительно длины тела спортсмена (А. Левченко, 1986). На участке дистанции 60--80 м спринтеры обычно показывают наиболее высокую скорость, при этом на последних 30--40 м дистанции существенно изменяется соотношение компонентов скорости: средняя длина шагов составляет $1,35 \pm 0,03$ относительно длины тела, а частота шагов уменьшается. Такое изменение структуры бега способствует достижению более высоких значений скорости бега и, главное, удержанию ее на второй половине дистанции. Шаги с правой и левой ноги часто неодинаковы: с сильнейшей ноги они немного длиннее. Желательно добиться одинаковой длины шагов с каждой ноги, чтобы бег был ритмичным, а скорость равномерной. Добиться этого можно путем развития силы мышц более слабой ноги. Это позволит достичь и более высокого темпа бега. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо - вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание.



Задание:

1. отработка низкого старта
2. отработка высокого старта
3. пробегание отрезка в 30–40 метров с ходу;
4. бег по инерции после пробегания отрезка в 10–15 метров с максимальной скоростью;

5. бег с ускорением на отрезке в 30–35 метров;
6. бег под уклон.

Вывод: в результате выполненных заданий студенты отработали навык стартового разбега и бега по дистанции.

Практическая работа №2 **РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ (КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА) (1 час)**

Цель: отработка навыка бега на средние дистанции, отработать основные элементы техники беговых упражнений.

Ход занятия:

Бег на средние дистанции относится к упражнениям на выносливость. Для достижения высоких результатов на этих дистанциях важное значение имеет правильная техника бега, которая позволяет бегуну экономно расходовать силы для выполнения длительной интенсивной работы и поддерживать высокий темп бега.

В беге на средние дистанции применяется высокий старт. Перед началом бега спортсмены располагаются в 3 м от линии старта. По команде «На старт!» бегун становится перед стартовой линией таким образом, чтобы сильнейшая нога находилась у линии, а другая была отставлена на полшага назад и немного в сторону. Туловище в этом положении подается немного вперед, и вес тела находится на выставленной вперед ноге. Разноименная рука согнута в локте и вместе с плечом выносится вперед, другая рука полусогнута и отведена назад. Согласно правилам не допускается опираться рукой о дорожку. Голова бегуна немного опущена, а взгляд направлен несколько вперед на дорожку. По команде «Марш!» или выстрелу стартера, сохраняя наклон туловища и сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движением рук вперед-назад, спортсмен начинает бег. Первые беговые шаги выполняются в наклонном положении с ускорением и, постепенно выпрямляясь, спортсмен переходит в свободный бег по дистанции. Основная задача старта и последующего ускорения на этих дистанциях - выход вперед для того, чтобы занять выгодную позицию у внутренней бровки беговой дорожки. Для этого на первых же метрах необходимо развить достаточно высокую скорость. Для современной техники бега на средние дистанции характерен свободный размашистый шаг, длина которого достигает 160 - 220 см, частота - 3 - 4,5 шаг/с. Отличительной чертой хорошей техники бега является также умение расслаблять мышцы и давать им отдых в нерабочие моменты. При беге по дистанции спортсмен держит туловище прямо, с небольшим наклоном (4 - 5°) вперед. Причем, наклон туловища увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается в момент приземления. Руки при беге согнуты под прямым или более острым углом и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног, плечи не напряжены и мягко опущены. При движении руки вперед соответствующее плечо также выходит вперед, компенсируя движения противоположной ноги, руки и таза. В беге на повороте бегун несколько наклоняет корпус влево к бровке дорожки, правая стопа развернута носком в сторону наклона и одноименная рука двигается с большей амплитудой кистью вовнутрь, а локтем дальше в сторону. Однако эта корректировка на повороте значительно меньше, чем при беге на короткие дистанции. При беге на средних дистанциях необходимо добиваться плавности бега и стремиться уменьшить вертикальные колебания ОЦМТ, которые у спортсменов высокой квалификации значительно ниже.



Задания:

1. имитация движения рук на месте (одна нога впереди, другая сзади на носке, туловище слегка наклонено вперед)
2. семенящий бег с переходом на обычный
3. прыжки с ноги на ногу с небольшим передвижением вперед, акцентируя полное разгибание ноги
4. бег с захлестывающим движением голени назад, переходящий в обычный
5. повторные пробежки с сохранением свободы и правильности беговых действий

Вывод: в результате выполненных заданий студенты отработали навык беговых упражнений

Практическая работа №3

Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)

Цель: отработка техники бега на длинные дистанции

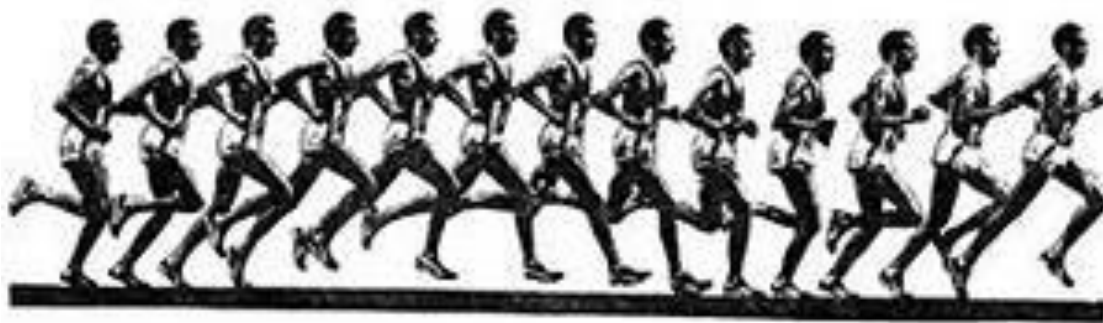
Ход занятия:

Наиболее популярным и интересным видом беговых соревнований является бег на длинные дистанции — от 3 до 10 километров. Чтобы показывать высокие результаты на таких расстояниях, необходимо обладать скоростной выносливостью и уметь правильно рассчитать скорость движения, чтобы уверенно преодолеть всю дистанцию. Бег на длинные дистанции оказывает сильную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, поэтому важно также уметь правильно распределить силы, выработать правильную технику бега.

Правильная техника бега на длинные дистанции подразумевает рациональные движения, которые позволяют демонстрировать максимальную эффективность и высокие результаты бега. Основным в таком беге является правильная работа ног.

Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекатыванием на всю стопу. Такая техника позволяет сохранить поступательное движение вперед, сократить длительность тормозного действия отталкивания. Такая постановка стопы требует определенных навыков и возможна лишь при высокой работе рук и небольшом наклоне туловища по направлению движения. Кроме того, высокая работа рук увеличивает частоту движений и, соответственно, позволяет максимально повысить скорость бега. Техника дыхания при беге на длинные дистанции значительно отличается от подобных техник при беге трусцой. Для стайеров предпочтительно частое дыхание, которое эффективнее покрывает дефицит кислорода в организме. Кроме того, должно преобладать брюшное дыхание, которое способствует улучшенному кровообращению. Идеальный вариант, когда ритм дыхания полностью согласован с частотой шагов и работой рук

Кроме того, в подготовке стайера активно используются силовые упражнения, которые позволяют развивать все группы мышц, участвующие в преодолении дистанции. Немаловажной является и тактическая подготовка: умение правильно рассчитать свое движение по трассе, сэкономить силы, вовремя начать финишный спурт – все это часто становится решающим в соревнованиях по бегу на длинные дистанции.



Задания:

1. Отработка финишного набегания на различных по длине отрезках
2. Отработка специальных беговых упражнений
3. Отработка специальных дыхательных упражнений

Вывод: в результате проделанной работы студенты отработали навык бега на длинные дистанции

Практическая работа № 4 Развитие скоростно-силовых способностей

Цель: совершенствование скоростно – силовых способностей

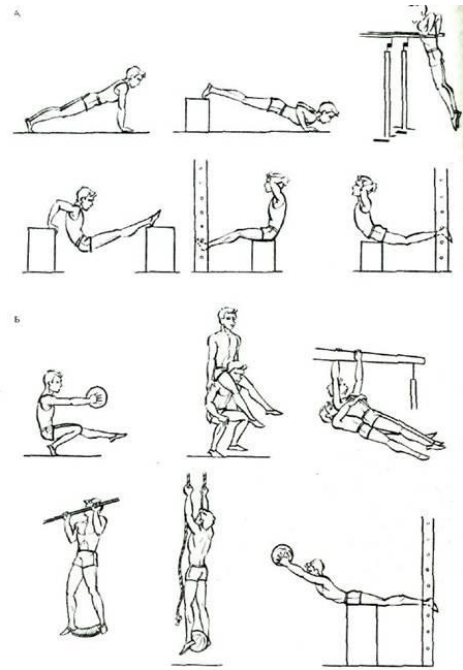
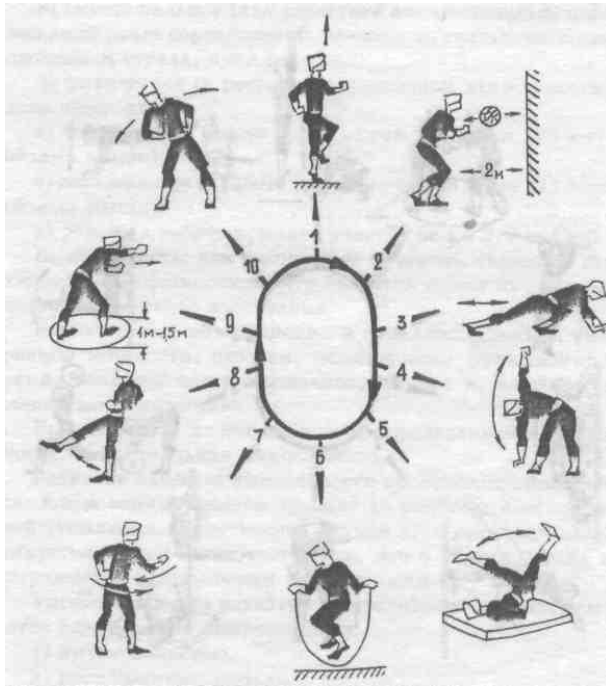
Силовые способности – это комплекс различных проявление человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные

Под быстротой понимается способность человека выполнять движения или двигательные действия в минимальный отрезок времени. При оценке проявлений быстроты различают: Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью (то есть скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы:

1) Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- а) быстроту реакции;
- б) скорость выполнения отдельных движений;
- в) улучшение частоты движений;
- г) улучшение стартовой скорости;
- д) скоростную выносливость;
- е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).



Задания:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела
3. Упражнения со скакалкой
4. Упражнения на развитие скоростных способностей

Практическая работа № 5 Развитие выносливости

Цель: отработка навыка развития выносливости при занятии легкой атлетикой

Ход занятия:

Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определённого времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость, следует из названия, характеризуется предельным временем сохранения определённых мышечных усилий (определённая рабочая поза.) Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

Под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий. Эти действия специфичны для многих профессий, в том числе и для спорта. Поэтому методика совершенствования скоростной выносливости будет иметь сходные черты и при профессиональной, и спортивной подготовке.

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Задания на выносливость:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.
3. Беговые упражнения

Вывод: в результате работы студенты развивают выносливость при разных нагрузках.

Практическая работа № 17 Техника безопасности по лыжной подготовке

Цель: освоить правила техники безопасности.


Правила Техники безопасности на уроках лыжной подготовки

Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии. Неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности.

Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки или валенки. Следует использовать жесткие крепления (они более надежны) или резиновые, стандартного образца, но не самодельные.

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме голеностопного сустава.



Задания:

1. Ответить на вопросы по технике безопасности

Вывод: в результате проделанной работы студенты изучили правила техники безопасности

Практическая работа № 6 Одношажный и двухшажный ход.

Совершенствование техники попеременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода (5 часов)

Цель: отработать технику лыжного хода.

Оборудование: лыжи

Ход работы:

Попеременный двухшажный ход

Один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками. Длина цикла этого хода – 4-7 м, продолжительность – 0,8-1,5 с, средняя скорость – 4-7,5 м/с, темп – 50-70 циклов

В каждом шаге различают периоды скольжения и стояния

Одновременный

бесшажный

ход

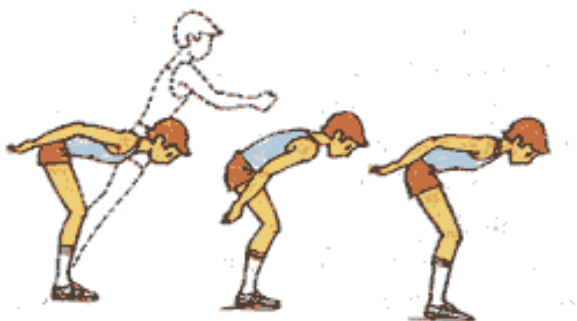
Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками. Длина цикла—5—9 м, продолжительность—0,8—1,2 с. средняя скорость в цикле—4—7 м/с. темп—50—75 циклов в 1 мин

В цикле хода выделяют две фазы: свободное скольжение на лыжах и скольжение на лыжах с одновременным отталкиванием.

В настоящее время применяется вариант одновременного бесшажного хода, в котором имеет место движение ног вперед-назад относительно друг друга. В фазе свободного скольжения с выносом рук вперед одна из ног отводится несколько назад, масса тела переносится на другую ногу, а при отталкивании руками свободная нога движется вперед к опорной ноге. Вместе с тем лыжник делает подседание с перераспределением массы тела на обе согнутые ноги. При этом стопу опорной ноги он выдвигает несколько вперед.

Задания:

1. Отработать имитацию одновременного бесшажного хода



2. Иммитация классического попеременного двухшажного хода



3. Отработать приёмы лыжных ходов в спортивной обстановке

Вывод: в результате проделанной работы студенты отработали навык лыжных ходов

Практическая работа № 20-23

- Совершенствование техники спусков (1 час)
- Совершенствование техники подъемов (1 час)
- Преодоление подъемов и препятствий (1 час)
- Совершенствование техники поворотов (1 час)

Цель: отработать технику спусков, подъемов, поворотов лыжных гонках

Оборудование: лыжи

Ход урока:

Техника подъема

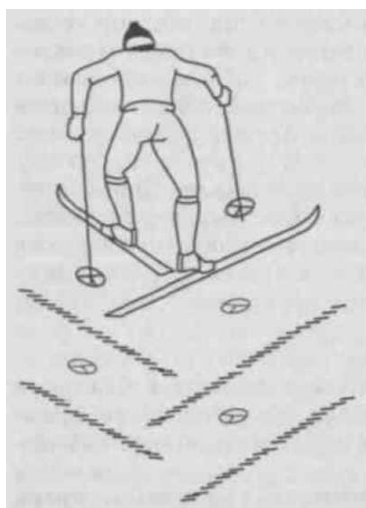
Ступающим, шагом поднимаются на ровных и пологих склонах. При этом туловище

следует наклонять несколько больше вперед, а руками более сильно опираться на палки.

При

«отдаче» лыжи нужно ставить с прихлопом. Полуелочкой поднимаются на более крутых

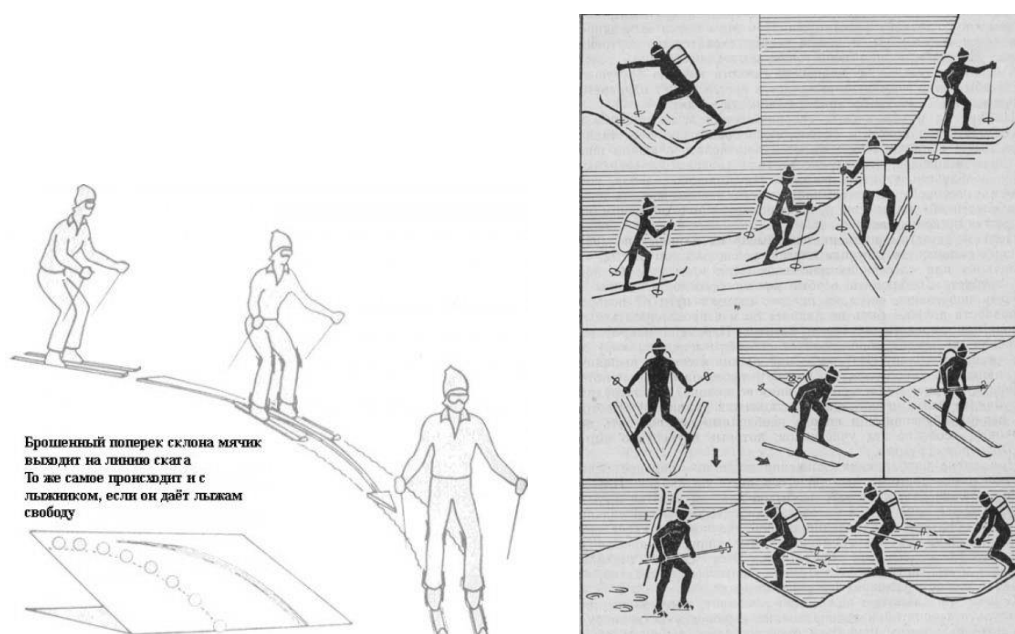
склонах, двигаясь по ним наискосок: лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая — несколько развернутой в сторону. Подъем елочкой применяется на склонах средней крутизны: носки лыж широко разводятся в стороны, и лыжи твердо ставятся на внутренние ребра с поочередной опорой на палки, штырьки которых втыкаются в снег позади лыж. Чтобы носки лыж при перестановке не зарывались в снег, следует одновременно приподнимать носок ботинка и нажимать на пятку. На крутых и обрывистых склонах лучше всего подниматься лесенкой: стоя боком к склону, последовательно переставлять вверх лыжи и палки. На склонах с твердым снежным покровом лыжу нужно ставить с прихлопыванием на ребро. На широких склонах, когда подъем прямой лесенкой из-за осыпания снега невозможен, подниматься надо лесенкой наискосок — одновременно с подъемом продвигаться несколько вперед. На длинных нелавинноопасных склонах средней крутизны целесообразно подниматься зигзагом, двигаясь скользящим шагом, полуелочкой или лесенкой наискосок. Чтобы не «подрезать» снега на склоне, отрезки пути от водоворота до поворота нужно прокладывать не более 30 м, — длиной подприкрытием отдельных деревьев, кустов, камней, обледенелых участков. Крутизна пути выбирается такой, чтобы лыжи не скатывались назад и не пришлось «идти на руках», с силой опираясь на палки, что утомительно.



Техника спуска

На ровных и пологих склонах с глубоким снегом спускаются обычно в высокой стойке ноги слегка согнуты в коленях, лыжи поставлены почти вплотную одна к другой, туловище немного наклонено вперед, полусогнутые в локтях руки опущены, палки держатся кольцами назад; во избежание травм старайтесь никогда не выносить их вперед. В средней стойке

спускаются на более крутых склонах: лыжи на ширине 15—20 см, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях так, чтобы были видны носки ботинок. Спуск по склону с неоднородным снежным покровом, рыхлом, что обычно приводит к потере равновесия и падению вперед. Для сохранения устойчивости нужно сделать разножку — одну ногу с лыжей выдвинуть вперед. С увеличением тормозящего момента для погашения рывка тела вперед ногу необходимо выдвинуть еще дальше и больше согнуть в колене. В низкой стойке спускаются на более крутых склонах типа уступа: необходимо сильно согнуть ноги в коленях, присесть, туловище наклонить и вы нести вперед руки. Спуск по прямой осуществляют на пологих и хорошо просматриваемых склонах, не допуская сильного разгона. С увеличением скорости надо воспользоваться различными приемами торможения, вплоть до падения, памятуя, что лучше это сделать умышленно, чем потеряв над собой контроль. На крутых склонах (без признаков лавинной опасности!), когда торможение не обеспечивает желаемой скорости, спускаться следует зигзагом, разворачиваясь в нужном направлении на ходу или после остановки. Каждый участник обычно спускается по своему пути. При спуске по одной лыжне, например в условиях ограниченной видимости, «гасить» скорость можно путем выката одной или обеими лыжами на свежий снег, а также торможением с помощью палок. Боковым соскальзыванием обычно спускаются с крутых, недлинных склонов, без обрывистых участков. Для этого необходимо поставить лыжи параллельно склону и, нажимая на внешние ребра, уменьшать сцепление лыж со снегом до момента начала скольжения. В случае увеличения скорости следует усилить упор на внутренние ребра лыж. Прием этот может выполняться как при спуске наискосок к склону, так и без продвижения вперед — прямо вниз. Спуск лесенкой применяется на более крутых склонах, исключая спуски зигзагом и соскальзыванием. На склоне с рыхлым снегом лыжи необходимо ставить след в след, уплотняя ступеньки и не допуская сползания снега. На склоне с настовым или обледенелым покрытием лыжи ставятся на кант с прихлопыванием. Во всех случаях опора на лыжные палки обязательна. Наиболее распространенная ошибка при спусках — сгибание корпуса до положения «угла» и попытка тормозить палками. Такое положение корпуса не обеспечивает устойчивости, особенно при спусках с рюкзаком, а выставленные вперед палки нередко приводят к серьезным травмам.



Техника поворота

Поворот выполняется следующим образом (рис. 1). Набрав скорость в основной стойке, лыжник слегка приседает и переносит вес тела на внутреннюю (по отношению к повороту) лыжу, одновременно выполняет предварительное закручивание (замах) туловища, выводя вперед внутреннее плечо. Наружную лыжу, освобожденную от массы тела, низким

скользящим движением (или даже по воздуху) отводит пяткой в сторону и ставит в кратковременное положение упора. Затем, слегка выпрямляясь, быстрым упругим движением, оттолкнувшись лишь ребром внутренней лыжи, переносит массу тела на наружную лыжу, одновременно выводя таз вперед - внутрь поворота. Скользя по дуге поворота, лыжник принимает характерное положение: внутреннее бедро и таз несколько перемещаются к центру поворота, а внутреннее плечо разворачивается наружу. Для того чтобы закончить поворот, необходимо равномерно распределить массу тела на обе лыжи при движении прямо вниз по склону и принять основную стойку. Если поворот заканчивается в направлении спуска наискось, то лыжи полностью не раскантиваются. Характерным для этого поворота является выполнение движений (сгибание - разгибание - сгибание) ногами для облегчения давления лыжи на снег, что способствует входу в поворот. Кроме этого, очень важно все движения выполнить быстро и слитно, особенно перенос массы тела и приведение внутренней лыжи к наружной; продолжительность упора очень мала.

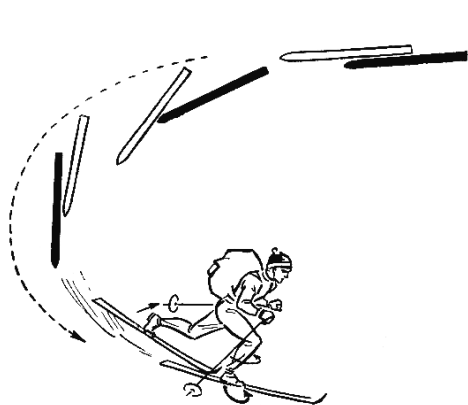


Рис. 39. Старый поворот — «телемарк»



Задания:

1. Выполнить упражнения по подъему в гору
2. Выполнить упражнения по спуску с горы
3. Выполнить технику поворотов

Вывод: в результате проделанной работы студенты освоили навык спуска и подъема в гору, проезда поворотов.

Практическая работа № 7

Развитие общей выносливости при занятиях лыжами (1 час)

Цель: отработать навык развития выносливости на лыжных гонках

Ход работы:

Общая выносливость - способность длительного выполнения работы умеренной интенсивности с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма с использованием всего мышечного аппарата.

Существуют три основных направления в системе воспитания выносливости:

- 1) раннее использование средств и методов преимущественного развития общей выносливости с последующим переходом на средства развития специальной выносливости;
- 2) применение во всё возрастающих объёмах повторных относительно непродолжительных нагрузок повышающейся интенсивности;
- 3) комплексное, поэтапное развитие качеств путём применения в начале преимущественно скоростных и кратковременных скоростно-силовых упражнений, а затем упражнений, развивающих общую и специальную выносливость

Задания:

1. Пробежать кросс
2. Отработать силовые упражнения.

Практическая работа № 8

Совершенствование ведения и передач мяча в движении (1 час)

Цель: отработать навык ведения и передачи мяча в движении

Ход работы:

Обучение передач мяча следует начинать с ловли. Начиная упражняться в ловле баскетбольного мяча, нужно изучить основную стойку баскетболиста и держание мяча. Затем изучается ловля на месте двумя руками мяча, летящего на уровне груди, затем совершенствуют технику ловли в различных упражнениях жонглирования мячом, обращая внимание на положение кистей рук при ловле. Постепенно усложняют упражнения в ловле мяча: летящего высоко, низко, сбоку, навстречу (с одновременным выходом к мячу), в прыжке, при передаче мяча в сторону от принимающего и так далее. Важным моментом является умение баскетболиста не только поймать, но и начать выполнение следующего технического приема, например, ловли и последующей передачи. Передача мяча – основа взаимодействия игроков во время матча. Техника передач должна быть настолько хорошо отработана, чтобы их можно было выполнять автоматически. Нужно последовательно усложнять способы ловли мяча и направление передач, отбатывать эти элементы не только в парах, но и в тройках, четверках, кругах.



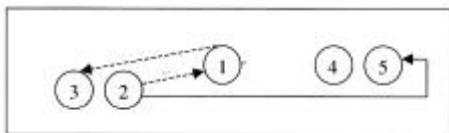
Перехват мяча при его передаче



Положение игрока при ведении мяча

Задания:

1. Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах



2.

3. Ловля и передача мяча в парах, движущихся от одного кольца к другому:

4. Передачи мяча при движении одного из игроков спиной вперед.

5. Передачи мяча по треугольнику. Игрок, передав мяч, перебегает в конец той колонны, в которую передан мяч.

6. Передачи мяча по четырехугольнику. Игроки становятся в колонны в четырех углах. После передачи перебегают в конец колонны, куда передан мяч. При усвоении упражнения и для повышения интереса можно ввести в игру второй мяч.

7. Передачи по кругу, передвигаясь в низком приседе. Игроки в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один из них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей двумя руками от груди. Можно использовать передачу с отскоком от пола, а также двумя мячами.

8. Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Расстояние между игроками 4–5 метров. Вторая тройка начинает выполнять упражнение, как только первая достигнет середины площадки.

Вывод: в результате выполненных заданий студенты отработали навык передачи мяча в движении

Практическая работа № 9 Штрафные броски в баскетболе

Цель: отработать навык штрафного броска

Ход работы:

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях - два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды. Техника выполнения штрафного броска в баскетболе существенно не отличается от выполнения других бросков. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет зачитан. При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпадом руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна повторять движение, будто вы закладываете мяч в корзину.

Игрок, выполняющий штрафной бросок:

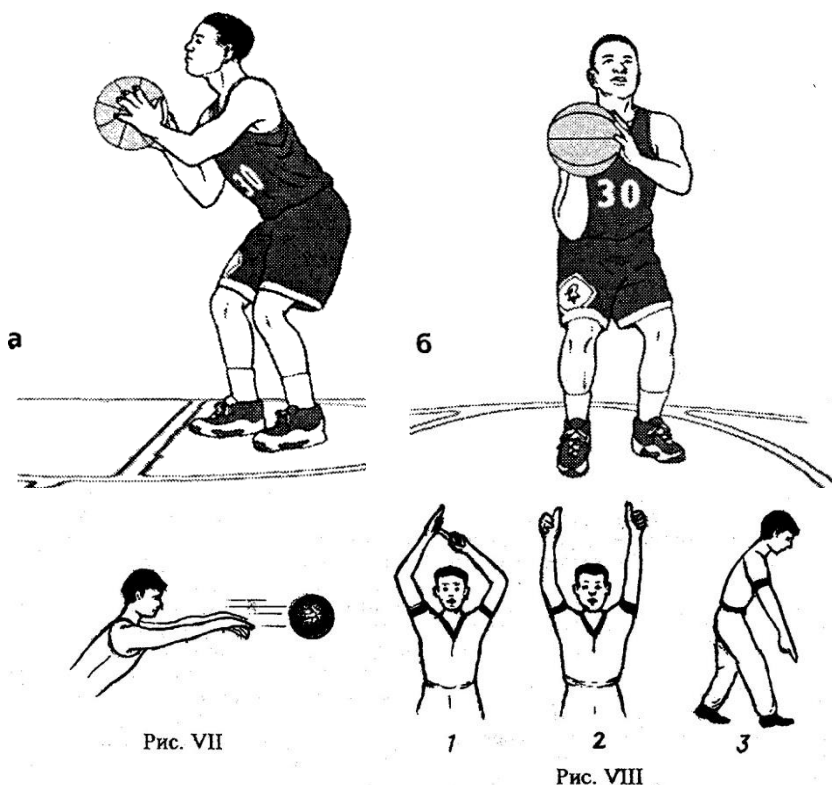
Должен занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца.

Должен выпустить мяч в течение пяти (5) секунд с того момента, когда он передан Судьей в его распоряжение.

Не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца.

Не должен имитировать штрафной бросок.



Задание:

1. Выполнить штрафной бросок

Вывод: в результате работы студенты отработали навык штрафного броска

Практическая работа №10 Техника безопасности на уроке волейбола. Правила игры

Цель: повторить правила техники безопасности. Ознакомить студентов с правилами игры

Ход работы:

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Для игры предоставляется прямоугольная площадка размером 18 x 9 метров. Она разделена сеткой, которая висит на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Сферический мяч окружностью 65-67 см и весом 260-280 грамм главный инвентарь игры. На площадке может находиться 6 человек, но состав команды больше, до 14 человек. Цель игры - ударить по мячу, добить им до поверхности площадки противника или заставить ошибиться при его ударе по мячу. Какая из команд будет вводить мяч в игру решается жребием. Следующая подача переходит к той команде, которая выиграла очко. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке.

Подача

Производится из зоны подачи, которая находится за задней линией игровой площадки. Игрок, который совершает подачу не может ни одной частью тела коснуться игровой площадки. Особенно это касается подач в прыжке. В полете мяч может задеть сетку, но он не должен коснуться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если подающий игрок нарушил правила или перекинул мяч за пределы игровой площадки (аут), то очко засчитывается принимающей команде. Если же мяч коснулся поля противника, то очко засчитывается подающей команде. Подряд вторая подача осуществляется тем же игроком, перехода не происходит.

Прием

Принять подачу может любой игрок, но чаще всего удар приходится на игроков, стоящих на задней линии. Игроки принимающий команды могут перебрасывать мяч друг другу, но после трех касаний мяч должен быть на площадке противника. Так же принимать мяч можно любой частью тела, но задерживать его не допустимо.

Атака

Стандартный пример атаки выглядит так: мяч принимается игроком задней линии (касание 1), доводится до связующего игрока (касание 2), в свою очередь он передает мяч игроку атаки (касание 3). При атакующем ударе мяч должен лететь в пределах двух антенн и над сеткой. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки. А игроки задней линии должны быть за специальной трехметровой линией. Наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки запрещено, только либеро. Есть разные виды атакующих ударов: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо или влево и обманные удары (скидки).

Блокирование

Игровой прием, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела, обычно руками, перенесенными на сторону противника в пределах правил. То есть при блокировании руки не должны мешать противнику до его атаки или другого игрового действия. Только игроки передней линии имеют право блокировать. Они могут сделать это за одно касание или за несколько. Касание блока не считается за одно из трех касаний.

Либеро

Игроки, которые не могут участвовать в подаче, в блоке и подавать, поэтому он находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например с центральным блокирующим. Либеро можно заменять неограниченное количество раз и при этом не ставить в известность судью. Форма либеро отличается от формы других игроков команды.

Регламент

Игра продолжается до 25 очков, время партии не ограничено, при этом, если разница очков между противниками не достигло 2, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдет. Победителями становятся те, кто выигрывают три партии. В пятой партии (тай брейк) счет идет до 15 очков. В каждой партии тренер может попросить два тайм-аута по 30 секунд. В первых 4 партиях дополнительно назначаются технические тайм-ауты по 60 секунд, когда одна из команд набирает 8 и 16 очков. После четырех партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами площадки. Тренер имеет право произвести по 6 замен в каждой партии, кроме либеро.

Задание:

1. Ответить на вопросы по технике безопасности

Вывод: в результате работы студенты упорядочили знания по технике безопасности и правил игры в волейбол

**Практическая работа №11
Техника безопасности на уроке гимнастики (1 час)**

Цель: повторить технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Ход урока:

Требования безопасности перед началом занятий

Студент должен:

- ❖ переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- ❖ снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- ❖ убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- ❖ под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- ❖ по команде учителя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов. Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя. На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров. Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в положении, когда она лежит на полу. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки. Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

Требования безопасности во время занятий

Студент должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- ❖ вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- ❖ выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- ❖ при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- ❖ при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях
- ❖ прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- ❖ переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему. Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке. Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению. Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях
Студент должен:

- ❖ при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- ❖ с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- ❖ при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- ❖ по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий
Студент должен:

- ❖ под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ❖ организованно покинуть место проведения занятия;
- ❖ переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- ❖ вымыть с мылом руки.

Задание:

1. Дать характеристику основным требованиям техники безопасности на уроке гимнастики

Вывод: в результате работы студенты повторили технику безопасности

Практическая работа №61-62 **Совершенствование строевых упражнений (2 часа)**

Цель: отработать навык строевых упражнений в гимнастике

Ход урока:

Строевые упражнения представляют собой совместные действия занимающихся в том или ином строю.

Строевая стойка принимается по команде «СТАНОВИСЬ!». По этой команде следует быстро стать в строй и стоять прямо, без напряжения, каблуки вместе, носки развернуть по линии фронта на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедра, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать прямо, смотреть перед собой.

По команде «СМИРНО!» быстро принять строевую стойку и не шевелиться.

По команде «ВОЛЬНО!» стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать.

Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО!», «Пол-поворота напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Пол-поворота нале-ВО!», «Кру-ГОМ!». Повороты кругом (на 180°), налево (на 90°),

пол-поворота налево (на 45°) проводятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; поворот направо и пол-поворота на право — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.

Повороты выполняются на два счета: на счет «раз» повернуться, сохраняя правильное положение туловища, и, не сгибая ног в коленях, перенести центр тяжести тела на впереди стоящую ногу, на счет «два» кратчайшим путем приставить другую ногу.

Движение совершается шагом или бегом. Нормальная скорость движения шагом 110-120 шагов в минуту (при длине шага 70-80 см). Нормальная скорость движения бегом - 165-180 шагов в минуту (при длине шага 85-90 см.).

Шаг бывает строевой и походный.

Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом - МАРШ!», а движение походным шагом - по команде «Шагом - МАРШ!».

По предварительной команде подать туловище несколько вперед, перенести центр тяжести на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см. Ставить ее твердо, на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движения: вперед, сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на расстоянии ладони от тела; назад – до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой. Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений.

Движение бегом начинается по команде «Бегом - МАРШ!».

При движении с места начать бег с левой ноги; для перехода с шага на бег по предварительной команде руки полусогнуть, отводя локти несколько назад. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом.

Для перехода с бега на шаг исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю.

Обозначение шага (бега) на месте производится по команде «На месте шагом (бегом) - МАРШ!» (в движении - по команде «НА МЕСТЕ!»).

По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног без продвижения; при этом ногу поднимать на 15-20 см от земли и ставить ее на землю с носка на всю стопу (при беге только на носок); руками производить движение в такт шага. По команде «ПРЯМО!», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом.

Для изменения скорости движения подаются команды: «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!», «ПОЛШАГА!», «ПОЛНЫЙ ШАГ!».

Повороты в движении шагом выполняются по команде: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Пол-поворота нале-ВО!», «Кругом - МАРШ!».

Для поворота направо и пол-оборота направо исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде с левой ноги сделать шаг, повернуться на носке левой ноги; одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед продолжить движение в новом направлении.

В такой же последовательности выполняется поворот налево.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой («раз»), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько

влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках («два»), продолжить движение с левой ноги в новом направлении («три»).

При поворотах движения руками производятся в такт шага.

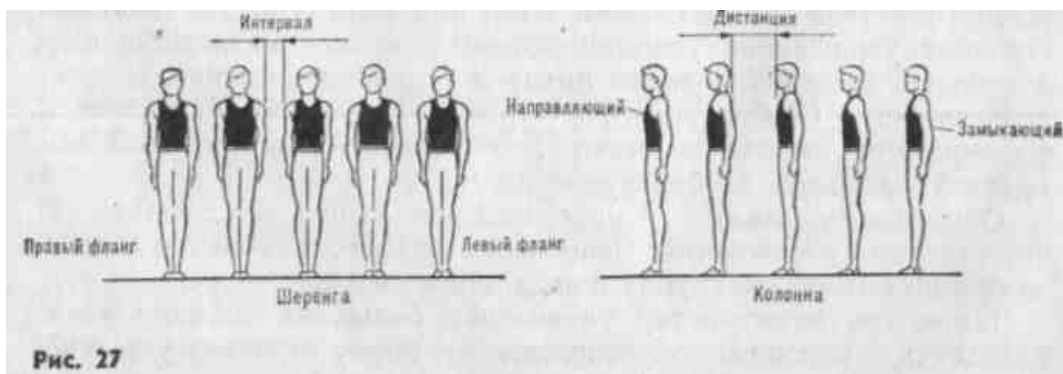


Рис. 27

Задания:

1. Руки вперед – ходьба, руки вверх – бег, хлопок-поворот на 360 в движении
2. Ходьба в обход, противходом, змейкой, с различными движениями рук, ходьба на носках, пятках, выпадами вперед в полуприсяде
3. Построение в шеренгу, круг, колонну, по отделениям
4. Построение в шеренгу, круг, колонну, по отделениям
5. Построения и перестроения на месте в движении
6. Построение, сдача рапорта, сообщение задач

Вывод: в результате проделанной работы студенты отработали навык выполнения строевых приемов.

Практическая работа № 12

Совершенствование кувырка вперед и назад

Цель: отработать навык выполнения кувырка гимнастического

Оборудование: маты

Ход урока:

Кувырок вперед в группировке.

При обучении акробатическим элементам, в частности кувыркам вперед и назад, используем либо наклонную горку матов, либо прыжковый мостик, который покрываем сверху гимнастическим матом. Прежде чем начать обучение кувырку вперед, учитель проводит полусушительную беседу, в ходе которой выясняет, кто из учащихся читал сказку <Колобок>. После этого у ребят на лицах улыбки, и всем понятно, что колобок круглый, а не какой-то другой. Значит, во время выполнения кувырка вперед при условной постановке рук - подбородок плотно прижат к груди, спина круглая. Большое внимание надо уделить правильной постановке затылочной части, иначе возможны серьезные травмы шейного отдела позвоночника. Ставить затылочную часть следует очень мягко, плавно. Наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук. Затем следует перекаат на спине: надо принять плотную группировку и выйти в упор присев, при этом не должно быть дополнительной опоры руками сзади, которая является следствием неплотной группировки. Страховка и помощь. Учитель, стоя сбоку на одном колене, одной рукой помогает учащемуся наклонить голову к груди, накладывая эту руку на затылок, а другой рукой помогает учащемуся в толчке ногами, удерживая рукой сзади за середину бедра. При такой страховке у учащихся вырабатывается навык удержания правильного положения головы. При слабом отталкивании учитель осуществляет помощь, подталкивая под бедро снизу.

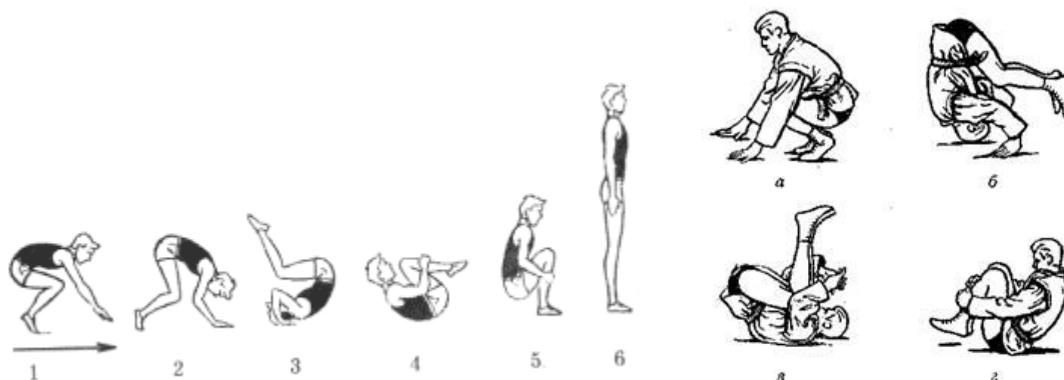
Кувырок назад в группировке.

Исходное положение (И.п.) - упор присев на горке матов. С началом перекаата на спину подбородок плотно прижимается к груди. Продолжается перекаат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка: это уменьшает нагрузку на руки и увеличивает скорость вращательного момента назад. Через опору на руки перейти в упор присев.

Страховка и помощь. Учитель, стоя сбоку на одном колене, одной рукой слегка подталкивает учащегося сзади под бедро, а другой - снизу под плечо. При такой помощи облегчается выполнение переката назад и поднимание таза вверх в момент завершения кувырка и выпрямления рук.

Длинный кувырок. Выполняется с разбегу с заметной фазой полёта. Техника прыжка напоминает прыжок «рыбкой» в воду. Тело во время полёта представляет собой «закрытую лодочку». Учить следует на матах, можно прыгать через препятствие.

Кувырок назад. Элемент начальной подготовки. Из упора сидя через голову выполняется кувырок назад в группировке. Постепенно пола касаются поясница, лопатки, шея и только потом на пол ставятся кисти.



Задание:

1. Выполнить кувырок вперед
2. Выполнить кувырок назад
3. Выполнить длинный кувырок вперед

Вывод: в результате работы студенты отработали навык выполнения кувырка

Практическая работа № 13

Совершенствование упражнений с гантелями

Цель: отработать навык упражнений с гантелями

Оборудование: гантели гимнастические

Ход урока:

Гантельная гимнастика — прекрасное средство, позволяющее в широком диапазоне регулировать нагрузку во время физических упражнений.

При регулярных занятиях с гантелями повышается выносливость организма, увеличиваются сила мышц и их объем, совершенствуется координация движений, улучшается подвижность суставов, осанка, а фигура приобретает атлетические формы.

Следите за тем, чтобы все движения проделывались правильно, дыхание не задерживалось и напрягались только те мышцы, которые участвуют в данном движении. Упражнения лучше выполнять перед зеркалом. Перед началом занятий хорошо проветрить комнату. После окончания каждого упражнения опускайте гантели на пол и делайте паузу в 40—60 секунд, во время которой прохаживайтесь по комнате, расслабляйте работавшие мышцы. Заканчивайте упражнения ходьбой и одновременно дыхательными упражнениями. После чего надо принять душ и насухо обтереться полотенцем.

1. Исходное положение — основная стойка, гантели в опущенных руках. Вставая на носки, поднимите прямые руки через стороны вверх — вдох. Опуская руки, вернитесь в исходное положение — выдох. Упражнение развивает мышцы плечевого пояса и икроножные мышцы.

2. Возьмите гантели, опустите их вниз, ладони поверните вперед (хват снизу). Поочередно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Дыхание произвольное, равномерное. Выполняя упражнение, держите локти неподвижно, смотрите прямо перед собой.

Упражнение развивает двуглавые мышцы плеча (бицепсы).

3. Поднимите гантели вверх. Опустите их за голову ладонями к шее, сгибая руки в локтевых суставах. Разгибая руки, вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, не опускайте локти. Разгибая руки, делайте вдох, сгибая — выдох.

Упражнение развивает трехглавые мышцы плеча (трицепсы).

4. Гантели в опущенных руках вдоль туловища. Поднимайте плечи как можно выше — вдох, опускайте — выдох. Затем делайте плечами круговые движения вперед и назад. Упражнение развивает трапецевидные мышцы.

5. Ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища ладонями внутрь. Разведите прямые руки в стороны — вдох, опустите в исходное положение — выдох. Упражнение развивает дельтовидные мышцы.

6. Положите кисть левой руки на сиденье стула, в правую руку возьмите гантель и опустите ее вниз. Ноги поставьте на ширину плеч. Сгибая руку и отводя локоть вверх, поднимите гантель к груди, — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. Прделайте упражнение каждой рукой. Упражнение развивает мышцы спины, дельтовидные мышцы и бицепсы.

7. Лежа на спине (на скамейке или на полу), поднимите гантели вверх. Медленно разведите руки в стороны и сделайте глубокий вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Упражнение развивает грудные мышцы и способствует расширению грудной клетки.

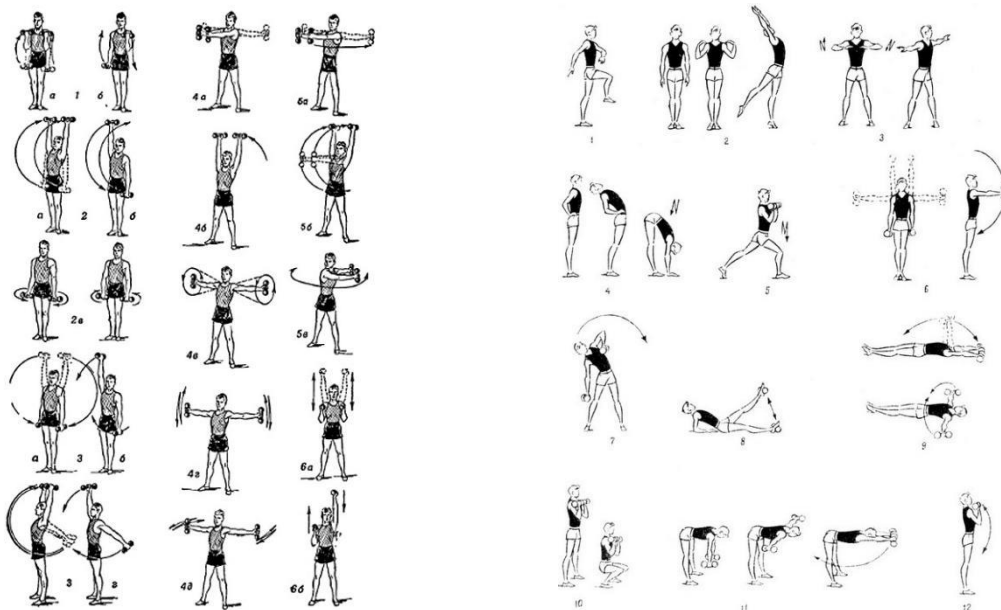
8. Поставьте ноги шире плеч. Поднимите гантели вверх. Прделайте наклоны вперед с маховым движением рук, напоминая движения дровосека. Во время наклона делайте выдох, руки пропустите как можно дальше между ногами. Распрямляясь, прогнитесь и сделайте глубокий вдох. Ноги в коленях не сгибайте. Это упражнение выполняйте с гантелями небольшого веса. Упражнение развивает мышцы спины и плечевого пояса.

9. Сядьте на стул, ступни ног закрепите около пола за неподвижную опору, руки с гантелями поднимите за голову. Медленно наклонитесь назад, поворачивая туловище влево, — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох, затем прделайте упражнение, поворачивая туловище вправо. Упражнение развивает мышцы живота и подвижность поясничного отдела позвоночника.

10. Стоя, гантели в опущенных руках. Сгибайте и разгибайте кисти рук. Упражнение выполняйте до утомления мышц предплечья. Затем возьмите гантели за один конец, поднимите руки в стороны и вращайте кисти рук. Дыхание равномерное, произвольное.

11. Поставьте ноги на ширину плеч, подложите под пятки брусок высотой пять сантиметров. Гантели поднимите к плечам. Сделайте глубокий вдох и присядьте — выдох. Вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, держите туловище прямо. Упражнение развивает четырехглавые мышцы бедра.

12. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями подняты вверх. Прделайте круговые движения туловищем в левую и правую стороны. В момент прогибания делайте вдох, во время наклона — выдох. Упражнение развивает мышцы живота и подвижность поясничного отдела позвоночника.



Задания:

1. Выполнить упражнения описанные выше

Вывод: в результате проделанной работы студенты отработали навык работы с гантелями