

**БЕЛКООПСОЮЗ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ»**

Кафедра физического воспитания и спорта

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Учебно-методическое пособие
для преподавателей физического воспитания
и студентов 1 курса специального учебного отделения**

УДК 796
ББК 75.1
Ф 50

Авторы-составители: Н. А. Сергейчик, преподаватель;
Ю. Ф. Працко, канд. пед. наук, доцент;
М. В. Гришечкин, ст. преподаватель

Рецензенты: Л. А. Матвиенко, канд. мед. наук, доцент кафедры
физического воспитания и спорта Гомельского
государственного технического университета
имени П. О. Сухого;
С. С. Кветинский, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Бе-
лорусского
торгово-экономического университета
потребительской кооперации

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский тор-
гово-экономический университет потребительской кооперации». Протокол № 2 от 8 декабря 2009 г.

Физическая культура : учебно-методическое пособие для преподавателей
Ф 50 физического воспитания и студентов 1 курса специального учебного отделе-
ния / авт.-сост. : Н. А. Сергейчик, Ю. Ф. Працко, М. В. Гришечкин. – Гомель :
учреждение образования «Белорусский торгово-экономический университет
потребительской кооперации», 2010. – 56 с.
ISBN 978-985-461-785-5

УДК 796
ББК 75.1

В пособии излагаются средства и методы физического воспитания, применяемые студентами специального учебного отделения, показания и противопоказания к выполнению физических упражнений; предлагаются комплексы физических упражнений, которые носят оздоровительный и общеукрепляющий характер, и специальные упражнения.

ISBN 978-985-461-785-5

© Учреждение образования «Белорусский
торгово-экономический университет
потребительской кооперации», 2010

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Профилактическая и реабилитационная направленность здравоохранения в Республике Беларусь определяет особую роль средств физической культуры в предупреждении и лечении многих заболеваний и повреждений. В условиях современной жизни, сопряженной с недостаточной двигательной активностью, нервно-психическим перенапряжением, т. е. с важнейшими факторами риска разнообразной патологии, занятия физической культуры в общем комплексе лечения являются необходимым условием для быстрого и полного восстановления здоровья и трудоспособности человека.

Главная задача физического воспитания в вузе заключается в том, чтобы студент за время обучения не только получил достаточный объем знаний по избранной специальности, но и приобрел навыки и умения сохранения и укрепления собственного здоровья.

Рациональная организация и проведение занятий невозможны без владения методикой подбора и обучения общеразвивающим упражнениям, специальным и специфическим упражнениям, а также указаний возможных ошибок и методов их устранения. Важное место в данном пособии занимают практические методики обучения техническим элементам различных видов.

Цель учебно-методического пособия заключается в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в вузе, формировании у студентов понимания физической культуры как общественной и индивидуальной ценности и необходимого элемента здорового образа жизни.

С целью расширения и систематизации программного материала в специальном учебном отделении пособие включает более детальный подход к определению и описанию средств и методов, применяемых на занятиях физической культуры, исключает упражнения, которые противопоказаны большинству студентов специального отделения. Одновременно в качестве рекомендаций были предложены средства физической культуры, разрешенные при наиболее часто встречающихся заболеваниях.

Данное учебно-методическое пособие составлено в соответствии с типовой учебной программой по физическому воспитанию для высших учебных заведений и рекомендуется преподавателям кафедр физического воспитания и спорта для подготовки и проведения занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

1. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

На занятиях со студентами специального учебного отделения целесообразно придерживаться общепринятой структуры занятий по физическому воспитанию. Однако в его организации и методике проведения имеются свои особенности, которые заключаются в следующем:

- в различной длительности частей занятия и ее изменении в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных изменений в организме, вызванных заболеванием, реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, периода обучения;
- в индивидуальном подборе и дозировании общеразвивающих и специальных упражнений с учетом показаний и противопоказаний при имеющихся заболеваниях;
- в постоянном врачебно-педагогическом и медицинском контроле за изменением функционального состояния, физической подготовленностью и состоянием здоровья занимающихся;
- в коррекции учебного плана с учетом погодных, природных и экологических условий.

2. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Студентам специального отделения следует соблюдать на занятиях по физическому воспитанию следующие правила:

- заниматься в группе, рекомендованной врачом после медицинского осмотра;
- при плохом самочувствии или прибытии на занятие после перенесенного заболевания поставить в известность преподавателя;
- систематически вести дневник самоконтроля, сообщать преподавателю о нарушении работоспособности, сна, самочувствия и других показателей;
- при заболеваниях опорно-двигательного аппарата использовать на занятиях по физическому воспитанию вспомогательные, профилактические средства: бинты, наколенники, ортопедические стельки и другие рекомендуемые средства;
- не выполнять упражнения при сильном утомлении или болезненных состояниях (головокружении, боли в сердце, затрудненном дыхании, потемнении в глазах и пр.);
- не выполнять (или выполнять в облегченной форме) упражнения, содержащие «фактор риска» для вашего здоровья; знать ограничения и противопоказания при выполнении физических упражнений при своем заболевании;
- осуществлять само- и взаимоконтроль, не покидать самостоятельно занятия (уйти можно только с разрешения преподавателя);
- в спортивном зале быть внимательным, при игре с мячом избегать резких действий, заниматься только под руководством преподавателя.

3. ФАКТОРЫ РИСКА

Для предупреждения отрицательных воздействий физических упражнений при наличии тех или иных нарушений в состоянии здоровья, необходимо знать об особенностях и «факторах риска», сопровождающих выполнение данных упражнений. В соответствии с этими особенностями выделяют следующие группы физических упражнений:

- Силовые упражнения, связанные с подъемом, требующие значительных усилий. По мощности работы они могут характеризоваться максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной величинами. К ним относятся бег на короткие дистанции, темповые многократные прыжки, метание, толкание набивных мячей, ядра, скоростное плавание, кроссовый бег, лыжные гонки (3–5 км), спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол и т. д.). Перечисленные упражнения оказывают значительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому студентам, имеющим отклонения в работе сердечно-сосудистой системы, необходимо ограничивать эти упражнения и приступать к ним после консультации врача-кардиолога.

- Упражнения, сопровождающиеся ударными воздействиями, сотрясениями и возможными столкновениями. К ним относятся разновидности прыжков, единоборства, спортивные игры. Студентам, имеющим высокую степень миопии, нефроптоз, сколиоз, язвенную болезнь, желче- и мочекаменную болезнь, грыжу, радикулит, последствия травм, операций, необходимо знать и помнить, что данные упражнения могут принести вред здоровью.

- Упражнения, сопровождающиеся статическим напряжением и натуживанием. К ним относятся подъем штанги и других отягощений, подтягивание и отжимание, удержание туловища в статических позах, элементы спортивной гимнастики, борьбы. При натуживании происходит задержка дыхания и повышение внутригрудного и внутрибрюшного давления, которые создают препятствия притока крови к правому и левому предсердиям; ударный объем крови уменьшается; снижается артериальное и резко повышается венозное давление; размеры сердца уменьшаются. При здоровом сердце правый желудочек уменьшается незначительно. При астеническом сердце и нейроциркуляторной дистонии, гипертонии, резких колебаниях артериального давления, миокардиодистрофии, пороках сердца физические нагрузки с натуживанием могут привести к обморочным состояниям, коллапсу, нарушениям сердечной деятельности. Требуется осторожность при выполнении упражнений данной группы при миопии с изменением глазного дна, заболеваниях органов пищеварения (язвенная болезнь, хронический холецистит, гастродуоденит, последствия инфекционного гепатита), болезнях почек (нефроптоз, почечно-каменная болезнь), хирургических заболеваниях (варикозное расширение вен, тромбофлебит, грыжа, последствия черепно-мозговых травм и др.).

- Упражнения, сопровождающиеся затруднением визуального (зрительного) наблюдения со стороны преподавателя и других занимающихся. В эту группу входят занятия оздоровительным (кроссовым) бегом, лыжные прогулки, турпоходы. Опасность заключается в возможности возникновения внезапных, приступообразных болей и обморочных состояний, которыми могут сопровождаться нейроциркуляторная дистония, эпилепсия, сахарный диабет, бронхиальная астма и некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы.

- Круглогодичные упражнения на открытом воздухе, которые имеют значительный оздоровительный эффект. Необходимо учитывать индивидуальную метеочувствительность занимающихся и отклонения в состоянии здоровья. При повышенной метеочувствительности, заболеваниях почек и органов дыхания (рецидивирующий хронический пиелонефрит, бронхиальная астма, хронический гайморит, отит и другие заболевания, при которых нежелательно переохлаждение организма) выполнение упражнений следует индивидуализировать, строго соблюдая правила гигиены при занятиях на открытом воздухе.

4. МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

При занятиях физическим воспитанием со студентами специального учебного отделения необходимо вести постоянный и систематический контроль за их самочувствием непосредственно в ходе занятий и отслеживать изменения, произошедшие в морфофункциональных показателях организма как на протяжении семестров, так и учебных годов.

Многообразие отклонений в состоянии здоровья занимающихся требует индивидуального подхода. Поэтому необходимо знать исходные данные о их состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности и подготовленности, а в процессе выполнения предлагаемых физических упражнений – ответные реакции на эти упражнения, степень утомления, характер восстановления и др. Выделяют следующие виды контроля: врачебный контроль, педагогический и самоконтроль.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой. Он направлен на изучение здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Врачебный контроль осуществляется врачом с целью определения заболевания, функционального состояния и физического развития студентов. Студенты специального учебного отделения должны проходить врачебный осмотр в начале каждого учебного года

(не реже одного раза в год). Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям не допускаются.

Педагогический контроль – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой. Проводится для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов;
- выполнение запланированного объема учебно-тренировочных занятий;
- установление контрольных нормативов (тестов), оценивающих физическую, техническую и теоретическую подготовленность студентов;
- выявление динамики развития полученных результатов.

Педагогический контроль включает:

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за физическими нагрузками;
- контроль за состоянием занимающихся;
- контроль за техникой упражнений;
- учет полученных результатов.

Выделяют следующие виды педагогического контроля:

- *поэтапный контроль*, который заключается в оценке состояния спортивно-технической подготовки (степень овладения двигательными умениями и навыками) занимающихся на каком-то конкретном этапе;
- *текущий контроль*, позволяющий определить повседневные изменения в подготовке занимающихся;
- *оперативный контроль*, представляющий экспресс-оценку того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент.

Самоконтроль – это регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль позволяет своевременно выявлять неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм и вносить коррективы в план тренировочных занятий.

Основными задачами самоконтроля являются:

- расширение знания о физическом развитии;
- ознакомление с простейшими и доступными методиками самоконтроля;
- определение уровня физического развития, тренированности и здоровья;
- корректировка нагрузки при занятиях физическими упражнениями.

Данные самоконтроля помогают преподавателю, тренеру, инструктору и самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методов проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий и учебно-тренировочных занятий, т. е. определенным образом управлять этими процессами.

Результаты самоконтроля, особенно на начальном этапе занятий физическими упражнениями, должны регулярно регистрироваться в дневнике самоконтроля. Приступая к его ведению, необходимо определиться с конкретными показателями функционального состояния организма.

Существуют объективные и субъективные показатели самоконтроля. К субъективным показателям относятся самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое), сон (продолжительность, глубина, нарушения), аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой). К объективным показателям относятся частота сердечных сокращений (пульс) и частота дыхания. Эти показатели самоконтроля просты, доступны и не требуют дополнительного и специального оборудования.

Рассмотрим подробнее объективные показатели самоконтроля.

Пульс. Существует несколько методов измерения пульса. Наиболее простой из них – пальпаторный – прощупывание и подсчет пульсовых волн на сонной, височной и других доступных для пальпации артериях. Чаще всего определяют частоту пульса на лучевой артерии у основания большого пальца. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать не только за минуту, но и с 10-, 15-, 30-секундными интервалами. Сразу после физической нагрузки пульс, как правило, подсчитывают в 10-секундном интервале. Это позволяет точнее установить момент восстановления пульса. В норме у взрослого нетренированного человека частота пульса колеблется в пределах 60–80 ударов в минуту. У женщин пульс на 7–10 ударов в минуту чаще, чем у мужчин того же возраста.

Если во время физической нагрузки частота сердечных сокращений повышается до 100–130 ударов в минуту, это свидетельствует о небольшой интенсивности нагрузки, 130–150 ударов в минуту характеризует нагрузку средней интенсивности, 150–170 ударов в минуту – высокой интенсивности, свыше 170 ударов в минуту – предельные нагрузки.

Частота дыхания. Правильно дышать – значит дышать свободно, глубоко, включая в работу все дыхательные мышцы, вдох и выдох делать через нос. После легкой работы частота дыхания составляет 20–25 раз в минуту, после средней – 25–40, после тяжелой – более 40 дыханий в минуту. Например, если во время оздоровительного бега дышать через нос невозможно и приходится дышать через рот, значит, нагрузка на организм является выше предельно допустимой.

Также важными показателями, характеризующими состояние и функцию сердечно-сосудистой системы, является уровень артериального давления. У здорового человека максимальное систолическое давле-

ние составляет 100–125 мм рт. ст., минимальное диастолическое – 65–85 мм рт. ст.

Низкая субъективная оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об ухудшении состояния организма, быть регулятором переутомления и сигналом к возникновению заболевания. С самого начала занятий оздоровительной физической культурой необходимо учиться познавать себя, прислушиваться к своему организму, анализировать причины своей бодрости или вялости, плохого или хорошего самочувствия, т. е. регулярно проводить самоконтроль.

Одним из современных субъективных методов самоконтроля за своим самочувствием во время выполнения упражнений является индивидуальная оценка нагрузки, представленная в таблице 1.

Таблица 1 – Шкала индивидуальной оценки нагрузки

Индивидуальная оценка нагрузки	Нагрузка	Ваши ощущения
1–2	Очень легкая	Без проблем поддерживаете разговор
3	Легкая	Говорите с минимальными усилиями
4	Умеренно легкая	Можете вести беседу с небольшим напряжением
5	Умеренная	Говорить становится труднее
6	Умеренно высокая	Беседа требует значительных усилий
7	Высокая	Произносить слова уже сложно
8	Очень высокая	Разговор дается с чрезвычайным трудом
9–10	Пиковая	Вы не в состоянии вымолвить ни слова

Таблица индивидуальной оценки нагрузки поможет студентам самостоятельно оценивать и варьировать интенсивность нагрузки.

5. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В соответствии с типовой учебной программой для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь в 2008 г., учебные занятия по физической культуре со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, должны рассматриваться как основная часть единой системы физического воспитания.

Учебные занятия состоят из медико-практического и учебно-тренировочного разделов занятий.

Методический раздел практических занятий направлен на освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта, составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, выработку умения осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий.

Учебно-тренировочные занятия направлены на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств, освоение техники видов спорта, подготовку студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях, освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

5.1. Общеразвивающие упражнения

К данному виду упражнений относятся общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; общеразвивающие упражнения на месте и в движении (одиночные, парные, групповые); упражнения на гимнастической стенке, скамейке; упражнения на растягивание и расслабление, с изменением исходного положения, в сочетании с активными и пассивными движениями. В комплексы общеразвивающих упражнений постепенно включаются более сложные по координации упражнения, увеличивается количество их повторений и интенсивность выполнения.

5.2. Специальные упражнения

Специальные упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций в организме (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные). Специальные упражнения подразделяются на дыхательные и релаксационные.

5.3. Гимнастика

Строевые упражнения способствуют воспитанию у студентов дисциплинированности, помогают в организации урока по физическому воспитанию, улучшают осанку.

Общеразвивающие упражнения используют с целью повышения функциональных возможностей, улучшения физической подготовки, а также для формирования правильной осанки. Общеразвивающие

упражнения выполняются без снарядов, со снарядами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, обручами, скакалками и др.) и на снарядах (гимнастических стенках, скамейках и др.)

Акробатические упражнения состоят из акробатических прыжков, силовых движений, статических поз и составляют основу акробатики. Они широко используются в спортивной гимнастике, а при работе со студентами специального учебного отделения применяются крайне редко, поскольку требуют высокого уровня физической подготовленности, ловкости и весьма травмоопасны.

Упражнения художественной гимнастики составляют основу отдельного вида спорта, используются как в спортивном, так и других видах спорта. Широко применяются они в физическом воспитании студентов, особенно специального учебного отделения, для хореографической подготовки.

Вольные упражнения являются эффективным средством формирования школы движений. Выполняются без предметов и с предметами (лентами, булавами, мячами и т. д.). Вольные упражнения составляют основу массовых гимнастических выступлений.

Прикладные упражнения объединяют такие жизненно необходимые движения, как ходьба, бег, лазание, преодоление препятствий, упражнения в равновесии и др.

Дыхательная гимнастика применяется при астенических состояниях, вегетососудистой дистонии, болезнях желудочно-кишечного тракта, физическом и умственном переутомлении, снятии стресса.

Релаксационная гимнастика проводится в сочетании с физическими упражнениями для всех мышечных групп с расслаблением.

Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы; упражнения на осанку, равновесие, с гимнастическими палками, с резиновыми и набивными мячами.

Аэробика – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5.4. Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям)

Корректирующая гимнастика включает специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры, выполняемые как в рамках учебного занятия, так и самостоятельно; специальные корректирующие упражнения; гимнастические упражнения на координацию; упражнения в равновесии (перемещения в различных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение величины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре); корректирующие упражнения общей оздоровительной направленности (для глаз, осанки, позвоночника, суставов).

5.5. Элементы различных видов спорта

Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса); общие и специальные упражнения игрока; основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках.

Легкая атлетика. Ходьба и ее разновидности (сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции); бег и его разновидности; специально-беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, семенящий бег); метание мяча.

Подвижные игры и эстафеты. Они могут проводиться с предметами и без них, включают простейшие способы передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий.

5.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) включает требования к специальной физической подготовленности в сфере профессионального труда; общие и специальные задачи ППФП; личностные и профессионально значимые качества, характерные для избранной профессии; профилактику профессиональных заболеваний средствами физической культуры; формирование профессионально-прикладных двигательных навыков, физических и психологических качеств.

Студенты, занимающиеся в специальном учебном отделении, осваивают те элементы ППФП, которые доступны им по состоянию здоровья.

5.7. Современные оздоровительные системы

К современным оздоровительным системам относятся:

- *оздоровительный фитнес* (упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50% функционального резерва; оздоровительный фитнес рекомендуется для неподготовленных студентов);
- *физический фитнес*, или *базовый* (направлен на достижение и поддержание физического состояния,

снижение риска появления заболеваний; для данного вида характерны регулярные нагрузки средней интенсивности);

- *шейпинг* (интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально);
- *калланетика* (программа упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп; при выполнении упражнений необходимо избегать резких движений, чрезмерного напряжения).

6. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВПОКАЗАНИЯ ПО СОДЕРЖАНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

На занятиях со студентами специального учебного отделения не рекомендуется использовать упражнения анаэробного характера, выполняемые с максимальной скоростью, большим статистическим напряжением, максимальной амплитудой движений; силовые (например, различные ускорения, поднятие тяжестей и т. п.). Противопоказаны резкие и сложные в координационном отношении движения. Необходимо исключить средства, способные вызывать перенапряжение организма, а также упражнения, приводящие к максимальным (или близким к ним) напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Практически на всех занятиях не рекомендуется выполнять упражнения с задержкой дыхания, чрезмерным напряжением мышц брюшного пресса и упражнения, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник, вызывают нервное перенапряжение.

В таблице 2 представлены противопоказанные и рекомендованные движения и упражнения на занятиях со студентами специального учебного отделения.

Таблица 2 – Противопоказанные и рекомендованные движения и упражнения по разделам учебно-воспитательных программ

Не рекомендуемые движения и упражнения	Разрешенные движения и упражнения
<i>Легкая атлетика</i>	
Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту Метание на дальность Бег с ускорением Бег на длинные дистанции	Ходьба и ее разновидности Бег в чередовании с ходьбой Бег в спокойном темпе Специальные упражнения легкоатлета Бег на средние дистанции и длинные Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели Прыжки в длину с места
<i>Акробатика и гимнастика</i>	
Кувырки, стойки на голове, на руках и на лопатках Упражнения на гибкость «мосты», «прогибы» Положения вниз головой Опорные прыжки	Разные виды строевых упражнений Общеразвивающие упражнения с предметами и без, на гимнастической стенке Упражнения в лазании, ползании и перелезании
Упражнения на гимнастических снарядах Глубокий присед на полупальцы Сед и упор углом Движения народных танцев, как присядка, прыжки в глубоком присяде	Упражнения в равновесии на низкой опоре и т. п. Танцевальные элементы выполняемые в аэробном режиме Ходьба в полуприсяде
<i>Лыжная подготовка</i>	
Одновременные ходы Спуски на лыжах со склонов (более 30°) Прохождение длинных дистанций и ходьба с максимальной скоростью	Попеременный двухшажный ход Переступания на месте и при спуске с небольшого склона Подъемы и спуски различными способами на некрутых склонах Необходимо учитывать температурный режим (температура воздуха – не ниже 8–10 °С, время занятий – не более 30–50 мин)
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
Двухсторонняя игра в баскетбол Резкие броски и передача мяча в баскетболе и футболе	Игры на месте, подвижные игры малой и средней интенсивности Игра в настольный теннис, бадминтон Игра в баскетбол в одно кольцо Волейбол по упрощенным правилам Элементы футбола (ведение мяча, обводка, удар по воротам) Продолжительность игр – не более 10 мин

7. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

7.1. Легкая атлетика

Легкая атлетика дарит человеку здоровье, силу, выносливость, воспитывает трудолюбие, смелость и волю к победе.

Современная спортивная подготовка – это, прежде всего, наша сознательная и продуманная деятельность.

Большинство видов легкой атлетики настолько естественны и присущи человеку, что овладение ходьбой, бегом, прыжками и метаниями не представляют определенных трудностей.

Повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств, воспитание воли и характера, освоение спортивной техники и тактики – все это в комплексе составляет нашу спортивную подготовленность.

Многие виды легкой атлетики выполнять нетрудно даже начинающим. Но чтобы достигнуть успеха в каком-либо виде, необходимо усвоить технику его выполнения. Под совершенной техникой понимается наиболее рациональные и эффективные способы выполнения спортивных упражнений, позволяющие достигнуть наилучшего результата.

При занятиях легкой атлетикой в специальных медицинских группах особо важное оздоровительное значение имеет овладение целесообразными техниками ходьбы (обычной, спортивной) и бега.

7.1.1. Основы техники ходьбы и бега

Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека. Главное в них – шаги, посредством которых человек, используя силу мышц ног, передвигается, отталкиваясь от земли. При ходьбе и беге шаги и связанные с ними движения рук и туловища многократно повторяются в одном и том же порядке без перерыва. Такие повторяющиеся движения называются циклическими. Двойной шаг (правой и левой ногой) составляет один цикл движений.

При ходьбе в течение одного цикла движений человек опирается на грунт одной ногой (одиночная опора) или двумя (двойная опора). В течение двойного шага каждая нога поочередно то служит опорой телу, то маховым движением свободно переносится вперед.

Постановка на опору стопы осуществляется переходом с пятки по внешнему своду на всю стопу при ходьбе и с передней части стопы – при беге. В момент опоры нога принимает на себя массу тела, поддерживает его и отталкивает дальше вперед. Движения рук и ног в ходьбе и беге строго перекрестны.

Плечевой пояс и таз совершают сложные встречные движения, к концу отталкивания ногой наклон таза вперед немного увеличивается, а к середине переноса этой ноги вперед – уменьшается.

В момент одиночной опоры таз опускается в сторону, одноименную маховой ноге, а во время двойной опоры снова поднимается. Во время отталкивания ногой таз поворачивается в тазобедренном суставе опорной ноги в ее сторону. Таким образом происходят движения в тазобедренном суставе каждой опорной ноги.

Туловище также совершает движения при каждом шаге: происходят некоторые сгибания и разгибания, боковые наклоны и скручивание. Каждая нога в течение цикла имеет один период опоры и один период переноса. Как только одна нога отделяется от земли, вторая принимает на себя массу тела. Поэтому одиночная и двойная опоры непрерывно чередуются. Таким образом, в один цикл движений входит два периода одиночной опоры и два периода двойной опоры.

Источником движущих сил при ходьбе и беге служит работа мышц. Но внутренние силы тела человека (силы тяги мышц) сами по себе не могут переместить его в пространстве, для этого необходимы внешние силы: сила тяжести, сопротивление среды и реакция опоры.

Методика обучения ходьбе и бегу

Прежде чем приступить к изучению спортивной ходьбы, желательно исправить имеющиеся недостатки при обычной ходьбе. Постепенно увеличивая скорость при обычной ходьбе, необходимо достигнуть умения идти свободно, естественно, правильно сочетая работу рук и ног и относительный отдых основных групп мышц. Начало обучения спортивной ходьбе может происходить через совершенствование обычной ходьбы (эксперимент И. Гайса).

Усвоив некоторые элементы спортивной ходьбы, студентам легче будет усваивать технику бега на средние и длинные дистанции, так как постановка стопы с передней части по внешнему своду на всю стопу и активная работа рук станет более естественной и прямолинейной.

Ходьбу разделяют на обычную, спортивную, строевую и прикладную (таблица 3).

Таблица 3 – Скорость, длина и частота шагов при передвижении в ходьбе и беге

Виды передвижений	Скорость, м/с	Длина шага, см	Частота шагов	
			в минутах	в секундах
Ходьба обычная	1,7	До 85	2,0	120
Ходьба спортивная	До 4,0	До 120	3,3	200
Бег	До 11,5	До 250	5,0	300

Для совершенствования техники ходьбы необходимо освоить следующие элементы:

- широкий свободный шаг (на носках, пятках, с различными положениями рук; ритмическая ходьба под счет) – 3–4 раза × 30–40 м;
- семенящую ходьбу и бег;
- исходное положение (далее – и. п.) – стойка ноги врозь на ширину стопы, руки свободно опущены, плечевой пояс расслаблен; одна нога слегка согнута в коленном суставе, стопа на носок, пятка поднята, масса тела на другой ноге, перенос массы тела с одной ноги на другую – 2–3 раза × 15–20 с;

• семенящий бег с минимальным продвижением вперед – 2–3 раза × 15–20 м;

• семенящий бег с минимальным продвижением левым (затем правым) боком – 2–3 раза × 15 м;

• семенящий бег с ускоренным продвижением вперед – 2–3 раза × 20–30 м.

Учить элементам техники спортивной ходьбы необходимо в следующей последовательности:

1. Ознакомить с элементами техники спортивной ходьбы.

2. Учить движениям ног при ходьбе:

• постановка ноги с пятки «носок взят на себя», нога в колене прямая – 2–3 раза × 40–50 м;

• ходьба по прямой линии с выставлением ноги вперед после некоторого поворота таза – 2–3 раза × 20–30 м;

• ходьба коротким скрестным шагом с наклоном и касанием руками носка впереди стоящей ноги – 2–3 раза × 15–20 м;

• стойка ноги врозь на ширине стопы, руки перед грудью и, как при ходьбе, взаимно противоположные повороты плечевого пояса и таза – 2–3 раза × 15 с;

• ходьба с «закручиванием», шагая левой ногой далеко вправо, а правой – влево – 2–3 раза × 15–20 м;

• упрощенная спортивная ходьба по кругу с небольшим радиусом – 2–3 раза × 15–20 м.

Учить технике бега на средние и длинные дистанции необходимо в следующей последовательности:

1. Создать правильное представление о технике бега.

2. Учить специальным упражнениям бегуна: семенящему бегу, бегу с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прыжками с ноги на ногу – 2–3 раза × 20–30 м.

3. Учить технике бега по прямой – 3–4 раза × 50–60 м.

4. Учить технике бега по повороту – 3–4 раза × 30–40 м.

5. Учить технике бега с высокого старта.

По команде «На старт!» студенты быстро подходят к линии старта, выстраиваются в одну шеренгу (или по дуге), ставят одну ногу у самой черты носком по направлению бега, отставляют другую ногу на полшага назад и немного в сторону с упором на внутреннюю часть стопы и занимают наиболее выгодное положение для начала бега, плечи наклонены вперед, масса тела перенесена на впереди стоящую ногу, согнутую в коленном суставе. Одноименная впереди стоящей ноге рука согнута и отведена назад, разноименная – вперед. При таком положении бегун находится в равновесии.

По команде «Марш!» или выстрелу стартера, сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движением рук вперед-назад, студенты начинают бег. Нога ставится с передней части стопы под себя, постепенно выпрямляя туловище и увеличивая длину шагов с переходом на бег маховым шагом.

В рамках данного этапа осуществляется выполнение следующих команд:

• «На старт!» с исправлением ошибок – 4–5 раз;

• «На старт!» и «Марш!» – 5–6 раз.

7.1.2. Основы техники прыжка в длину и методика обучения

Легкоатлетические прыжки характеризуются увеличенной безопорной фазой, т. е. полетом, происходящим в результате разбега и отталкивания от земли. Важную роль при этом играют те движения, посредством которых прыгун эффективно использует свои возможности для увеличения высоты и дальности прыжков.

В целом прыжок состоит из следующих четырех фаз:

• *разбега и подготовки к отталкиванию* (от начала разбега до начала постановки ноги на место отталкивания);

• *толчка* (от момента постановки ноги на место отталкивания до его окончания);

• *полета* (с момента отделения толчковой ноги от опоры до соприкосновения с землей);

• *приземления* (с момента соприкосновения с землей до полной остановки движения тела).

Учить технике прыжка в длину с места необходимо в следующей последовательности:

1. Создать правильное представление о прыжках в длину с места (рассказать, показать).
2. Создать представление о значении рук в отталкивании (показать с помощью маха рук движением сзади – вниз, вперед-вверх, отрыв от земли).
3. Ознакомить с техникой стартового положения при отталкивании с места – 5–6 раз.
4. Учить отталкиванию вверх из стартового положения – 5–6 раз.
5. Учить отталкиванию вперед-вверх из стартового положения – 5–6 раз.
6. Ходьба с выносом бедра длинным шагом и постановкой ноги с пятки на носок.
7. Ходьба спиной вперед и постановкой ноги с носка.
8. Ходьба с поворотом то правым, то левым боком – 2–3 раза.
9. Обучение приземлению при прыжках в длину с места (вполсилы) – 5–6 раз.
10. Прыжок в длину.

7.1.3. Основы техники метания мяча и методика обучения

Основной целью спортивных метаний является дальность полета снаряда, однако падение снаряда должно быть в зоне, установленной правилами соревнований. Метание мяча относится к одноактным (или ациклическим) упражнениям. Дальность полета снаряда зависит от начальной скорости и угла вылета, сопротивления воздушной среды.

В свою очередь, скорость вылета снаряда зависит от величины силы, приложенной к снаряду, длины пути воздействия силы на снаряд и времени приложения силы. Угол вылета снаряда существенно влияет на дальность полета, высоту выпуска снаряда над землей, аэродинамические свойства снаряда. Оптимальный угол вылета при метании мяча – 40–42°.

Учить технике метания мяча с места необходимо в следующей последовательности:

1. Ознакомить занимающихся с техникой метания мяча с места.

Теннисный мяч метают на дальность от планки длиной 4 м и шириной 7 см, которая ограничивается коридором шириной 10 м. Коридор обозначается белыми линиями шириной 5 см. Если мяч не попал в коридор, бросок не засчитывается. На занятиях целесообразно применять мячи, набитые мягким материалом, чтобы они не отскакивали далеко от места приземления.

Стоя лицом в сторону метания, левая нога ставится вперед носком вовнутрь, правая – носком наружу. Масса тела равномерно распределяется на двух ногах; мяч в кисти правой руки, согнутой в локте, держится слегка выше уровня глаз; локоть направлен вперед в сторону; левая рука – перед грудью. Мяч отводится наиболее простым способом – прямо назад с поворотом туловища вправо. При этом масса тела переносится на согнутую в колене сзади стоящую правую ногу, левая нога остается на носке, взгляд направлен вперед.

Финальное усилие начинается с одновременного поворота колена правой ноги вовнутрь и выведением мяча, т. е. метатель «берет на себя» мяч. Внешне это выражается небольшим сгибанием правой руки и поворотом локтя вверх, началом подтягивания правого плеча и правой лопатки вперед вверх. Далее, разгибая правую ногу, быстро продвигая таз вперед и поворачивая его до фронтального положения, метатель стремительно продвигается вперед, занимает положение так называемого «натянутого лука» и, проходя через левую выпрямляющуюся ногу, хлыстообразным движением руки выбрасывает вперед мяч под углом 40–42°.

2. Научить правильно держать и выбрасывать мяч:

- показать и проверить правильность держания мяча;
- метание мяча вперед, вниз и вперед, стоя лицом по направлению метания, мяч над головой (4–6 раз); обратить внимание на законченное движение кистью.

3. Научить правильному отведению мяча и финальному усилию:

- имитация отведения мяча прямо назад плавно, свободно (4–6 раз); проверка правильности положения перед финальным усилием;
- метание мяча, стоя лицом по направлению метания, после предварительного поворота плечевого пояса направо (3–4 раза);
- метание мяча, стоя боком по направлению метания (5–6 раз);
- броски в цель через положение натянутого лука, стоя левым боком в сторону метания, с отведением мяча назад – 8–10 раз;
- метание мяча на дальность, стоя левым боком в сторону метания, с отведением мяча назад – 8–10 раз.

Задачи занятий по легкой атлетике на I семестр

Занятие 1

1. Ознакомить с содержанием физического воспитания в вузе, формами его организации и нормативными требованиями по легкой атлетике.
2. Ознакомить с техникой безопасности на занятиях по легкой атлетике.

3. Ознакомить с приемами контроля и самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.
4. Учить оздоровительной ходьбе и ее разновидностям.

Занятие 2

1. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы и ее основами.
2. Учить приемам контроля и самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.
3. Учить строевым, общеразвивающим и специальным упражнениям легкоатлета.
4. Совершенствовать технику ходьбы (разновидности ходьбы).

Занятие 3

1. Учить основам техники ходьбы и бега.
2. Учить специальным упражнениям легкоатлета: семенящему бегу, бегу с высоким подниманием бедра, захлестом голени.
3. Учить технике бега на средние дистанции, дыханию при беге.
4. Развивать выносливость (медленный бег в чередовании с ходьбой).

Занятие 4

1. Учить высокому старту.
2. Продолжать учить технике дыхания при ходьбе и беге.
3. Совершенствовать технику ходьбы и учить технике бега на средние дистанции (терренкур – дозированная ходьба на отрезках).

Занятие 5

1. Учить основам техники бега (медленный бег в чередовании с ходьбой).
2. Продолжать учить технике бега (2–3 раза × 300 м через 500 м ходьбы).
3. Учить комплексу корригирующих упражнений.

Занятие 6

1. Продолжать учить бегу (медленный бег, специальные упражнения бегуна).
2. Учить основам техники бега на средние дистанции (повторный бег на отрезках 3–4 раза × 120 м через 3 мин ходьбы).
3. Учить корригирующим упражнениям при нарушениях рефракции.
4. Развивать ловкость и координацию (подвижные игры).

Занятие 7

1. Учить приемам контроля и самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.
2. Учить основам техники бега по выражу (специальные упражнения бегуна, повторный бег по выражу 3–4 раза × 60–80 м).
3. Совершенствовать технику ходьбы.

Занятие 8

1. Учить общеразвивающим упражнениям в движении и на месте, специальным упражнениям для прыжка в длину.
2. Учить основам техники прыжка в длину с места, технике отталкивания в прыжках на месте.
3. Учить корригирующим упражнениям при нарушениях осанки.

Занятие 9

1. Учить общеразвивающим упражнениям в движении и на месте, специальным упражнениям для прыжка в длину.
2. Учить терренкуру.
3. Учить основам техники прыжка в длину с места.
4. Учить технике держания малого мяча и броску с места, стоя лицом в сторону метания.

Занятие 10

1. Учить технике бега (бег в чередовании с ходьбой 8–10 мин, специальные упражнения бегуна).
2. Учить технике отталкивания в прыжках в длину.
3. Учить технике метания мяча в цель, стоя лицом в сторону метания.
4. Учить корригирующим упражнениям при нарушениях рефракции.

Занятие 11

1. Учить технике бега (медленный бег в чередовании с ходьбой).
2. Учить технике прыжка в длину с места (специальные упражнения).
3. Учить технике метания мяча в цель из различных исходных положений.

Занятие 12

1. Учить технике специальных упражнений для прыжка в длину с места и прыжка с места на дальность.
2. Учить технике метания мяча на дальность с места из различных исходных положений.
3. Учить комплексу корригирующих упражнений для опорно-двигательного аппарата.

Занятие 13

1. Учить технике бега на средние и длинные дистанции.
2. Учить технике метания мяча в цель и на дальность.
3. Учить технике прыжка в длину с места.
4. Развивать ловкость и координацию (подвижные игры).

Занятие 14

1. Учить технике бега на средние и длинные дистанции (тест Купера).
2. Учить технике метания в цель и на дальность.
3. Учить комплексу корригирующих упражнений для формирования правильной осанки.

Задачи занятий по легкой атлетике на II семестр

Занятие 55

1. Учить приемам контроля и самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.
2. Учить бегу (бег в чередовании с ходьбой – 8–10 мин).
3. Учить технике специальных упражнений легкоатлета.

Занятие 56

1. Учить приемам контроля и самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.
2. Совершенствовать технику ходьбы и бега на средние дистанции (дыхание при ходьбе и беге).
3. Учить комплексу корригирующих упражнений.

Занятие 57

1. Учить строевым и общеразвивающим упражнениям, а также специальным упражнениям легкоатлета.
2. Совершенствовать технику бега в чередовании с ходьбой (10–12 мин).
3. Учить контролю за дыханием и частотой сердечных сокращений.

Занятие 58

1. Учить строевым и общеразвивающим упражнениям, а также специальным упражнениям легкоатлета.
2. Совершенствовать технику ходьбы (ходьба 3–4 раза × 80–100 м).
3. Учить бегу по пересеченной местности.
4. Учить дыханию при ходьбе и беге.

Занятие 59

1. Ознакомить с правилами соревнований и судейства по легкой атлетике.

2. Учить строевым и общеразвивающим упражнениям, специальным упражнениям легкоатлета.
3. Развивать общую выносливость (повторный бег на отрезках 2–3 раза × 200–300 м через 3 мин ходьбы).
4. Ознакомить с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и методами профилактики на занятиях по легкой атлетике.

Занятие 60

1. Определить физическое развитие и функциональное состояние организма на современном уровне.
2. Учить общеразвивающим упражнениям.
3. Учить правилам соревнований и судейства по легкой атлетике.
4. Развивать ловкость и координацию (подвижные игры).

Занятие 61

1. Учить технике высокого старта.
2. Совершенствовать технику бега.
3. Учить упражнениям для формирования и закрепления осанки.

Занятие 62

1. Учить бегу на средние дистанции и высокому старту.
2. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
3. Учить корригирующим упражнениям для опорно-двигательного аппарата.
4. Совершенствовать общую физическую подготовку методом круговой тренировки.

Занятие 63

1. Учить приемам контроля и самоконтроля на занятиях по легкой атлетике.
2. Учить технике высокого старта в беге на средние и длинные дистанции.
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
4. Совершенствовать общую физическую подготовку методом круговой тренировки.

Занятие 64

1. Совершенствовать технику метания малого мяча с места.
2. Совершенствовать технику высокого старта.
3. Учить комплексу упражнений с предметами.

Занятие 65

1. Учить технике специальных упражнений для прыжка в длину и прыжка с места на дальность.
2. Учить технике метания мяча на дальность с места из различных исходных положений.
3. Учить комплексу корригирующих упражнений для рефракции.

Занятие 66

1. Совершенствовать технику бега на средние дистанции.
2. Совершенствовать технику метания мяча.
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
4. Совершенствовать общую физическую подготовку методом круговой тренировки.

Занятие 67

1. Совершенствовать бег на средние и длинные дистанции (тест Купера).
2. Учить корригирующим упражнениям для формирования правильной осанки.
3. Развивать ловкость и координацию (подвижные игры).

Занятие 68

1. Совершенствовать технику бега.
2. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
3. Совершенствовать метание мяча в цель.
4. Развивать ловкость и координацию (подвижные игры).

7.2. Гимнастика

Термин «гимнастика» возник в период расцвета древнегреческой культуры в VIII–VII вв. до н. э. С созданием в Древней Греции системы физического воспитания виды физических упражнений, применяемые с целью общего физического развития, объединились под названием «гимнастика».

Современная гимнастика является одним из эффективных средств физического воспитания, широко используемых в высших учебных заведениях. Гимнастика включает огромное число разнообразных движений, как естественных, так и аналитического характера.

В вузах изучаются следующие виды гимнастики:

- *Общеразвивающая гимнастика*, включающая основную, гигиеническую и атлетическую гимнастику.

Основная гимнастика широко используется для повышения уровня физической подготовки и укрепления здоровья. К средствам основной гимнастики относятся ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп, упражнения на гимнастических снарядах массового пользования (гимнастическая скамейка, стенка, перекладина и др.), упражнения на сопротивление и т. д. Основная гимнастика является одним из важнейших средств, используемых в процессе физического воспитания студентов.

Гигиеническая гимнастика также широко применяется в вузах (утренняя гимнастика, индивидуальные и организованные физкультпаузы). Атлетическая гимнастика используется в основном в форме самостоятельных занятий студентов.

Специфическими средствами атлетической гимнастики являются упражнения с отягощениями – гириями, штангой, гантелями и т. д. При работе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, данный вид гимнастики используется крайне редко и с большой осторожностью.

- *Спортивная гимнастика*, включающая спортивную и художественную гимнастику, а также спортивную акробатику.

• *Прикладная гимнастика*, объединяющая спортивно-прикладную гимнастику, способствующую развитию ряда физических качеств, производственную гимнастику, гимнастику профессионально-прикладную, как неотъемлемую составную часть профессиональной подготовки студентов, и лечебную гимнастику.

Эти виды гимнастики выполняются с помощью приведенных ниже групп упражнений.

Строевые упражнения способствуют воспитанию у студентов дисциплинированности, помогают в организации урока по физическому воспитанию, улучшают осанку.

Общеразвивающие упражнения используют с целью повышения функциональных возможностей и улучшения физической подготовки, а также для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения выполняются без снарядов, со снарядами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, обручами, скакалками и др.), на снарядах (гимнастической стенке, скамейке и др.) и в парах (приложение А).

Акробатические упражнения состоят из акробатических прыжков, силовых движений, статических поз и составляют основу акробатики. Они широко используются в спортивной гимнастике, а при работе со студентами специального учебного отделения применяются крайне редко, поскольку требуют высокого уровня физической подготовленности, ловкости и весьма травмоопасны.

Вольные упражнения являются эффективным средством формирования школы движений, выполняются без предметов и с предметами – лентами, булавами, мячами и т. д. Вольные упражнения составляют основу массовых гимнастических выступлений.

Прикладные упражнения объединяют такие жизненно необходимые движения, как ходьба, бег, лазание, преодоление препятствий, упражнения в равновесии и др.

Упражнения художественной гимнастики составляют основу отдельного вида спорта, используются как в спортивном, так и других видах спорта; широко применяются в физическом воспитании студентов, особенно специального учебного отделения, для хореографической подготовки. Упражнения художественной гимнастики составлены с учетом анатомо-физиологических особенностей организма женщин. Этими особенностями можно объяснить широкий спектр использования данного вида гимнастики в занятиях женских групп. Насыщенные хореографическими и танцевальными элементами упражнения художественной гимнастики развивают гибкость, координацию, музыкальный слух и чувство ритма.

В зависимости от степени трудности упражнения художественной гимнастики подразделяют на подготовительные и основные. К первой группе относятся разновидности ходьбы и бега, подскоки, общеразвивающие движения, простейшие хореографические и танцевальные элементы. Ко второй – более сложные движения, предназначенные главным образом для тех, кто специализируется на художественной гимнастике.

Упражнения хореографии представлены преимущественно элементами классической хореографии у станка и на середине зала (приложение Б).

Задачи занятий по гимнастике на I семестр

Занятие 15

1. Учить строевым приемам, перестроениям и передвижениям.
2. Учить общеразвивающим упражнениям: классификации, исходным позициям рук, стойкам.
3. Учить упражнениям в равновесии на гимнастической скамейке (обычным шагом, на носках, пятках, приставным шагом, с поворотом на 90–180°, спиной вперед).
4. Учить упражнениям для развития гибкости.

Занятие 16

1. Учить строевым приемам, перестроениям и передвижениям.
2. Учить общеразвивающим упражнениям (правилам записи, способам проведения).
3. Учить упражнениям для формирования правильной осанки (корректирующим упражнениям).

Занятие 17

1. Учить строевым приемам, перестроениям из одной шеренги в две, в три.
2. Учить общеразвивающим упражнениям с предметами (гимнастическими палками).
3. Учить упражнениям в равновесии на гимнастической скамейке (обычным шагом, на носках, пятках, приставным шагом, с поворотом на 90–180°, спиной вперед).
4. Учить упражнениям для укрепления мышечно-связочного аппарата.

Занятие 18

1. Учить строевым приемам, перестроениям из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотами в движении.
2. Учить общеразвивающим упражнениям с предметами (обручами).
3. Учить исходным позициям рук и ног в хореографии, упражнениям у станка.
4. Развивать координационные способности.

Занятие 19

1. Учить строевым приемам, перестроениям из одной шеренги уступом.
2. Учить комплексу упражнений для утренней гигиенической гимнастики.
3. Учить общеразвивающим упражнениям с предметами (скакалками).
4. Учить исходным позициям рук и ног в хореографии, танцевальным шагам (приставному, переменному, шагам галопа, мазурки, вальса).
5. Учить упражнениям для развития физической гибкости.

Занятие 20

1. Учить строевым приемам, перестроениям из одной колонны в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратному перестроению с разведением и слиянием.
2. Учить общеразвивающим упражнениям с предметами (мячами).
3. Учить танцевальным шагам (приставному, переменному, шагам галопа, мазурки, вальса и т. д.).
4. Учить комплексу упражнений стретчинга.

Занятие 21

1. Учить строевым приемам, перестроениям в круг в движении из одного круга в два, три.
2. Учить общеразвивающим упражнениям с предметами (гантелями).
3. Учить танцевальным шагам (шагам галопа, польки, элементам народных танцев).
4. Учить комплексу упражнений стретчинга.

Занятие 22

1. Учить строевым приемам, движениям по диагонали, противоходом, змейкой.
2. Учить общеразвивающим упражнениям с предметами (большими мячами).
3. Учить танцевальным шагам (шагам галопа, польки, элементам народных танцев).
4. Развивать координационные способности (подвижные игры).

Занятие 23

1. Ознакомить с теоретическими сведениями о профессионально-прикладной физической подготовке, понятиями, целями и задачами.
2. Учить методике проведения гигиенической гимнастики, упражнениям для снятия умственного напряжения.

Занятие 24

1. Ознакомить с современными оздоровительными системами (оздоровительный фитнес).
2. Учить упражнениям для укрепления мышечно-связочного аппарата и коррекции телосложения.

Задачи занятий по гимнастике на II семестр

Занятие 35

1. Учить строевым приемам, перестроениям и передвижениям.
2. Учить общеразвивающим упражнениям в парах.
3. Учить исходным позициям рук и ног в хореографии, танцевальным шагам (приставному, переменному, шагам галопа, мазурки, вальса).
4. Учить упражнениям для развития гибкости.

Занятие 36

1. Учить строевым приемам, перестроениям и передвижениям.
2. Учить общеразвивающим упражнениям у гимнастической стенки.
3. Учить упражнениям для формирования правильной осанки (корректирующим упражнениям).

Занятие 37

1. Учить строевым приемам, перестроениям из одной шеренги в две, три.
2. Учить общеразвивающим упражнениям с гимнастической скамейкой.
3. Учить исходным позициям рук и ног в хореографии, танцевальным шагам (приставному, переменному, шагам галопа, мазурки, вальса).
4. Учить упражнениям для укрепления мышечно-связочного аппарата.

Занятие 38

1. Учить строевым приемам, перестроениям из колонны по одному в колонну по два, три и четыре поворотами в движении.
2. Совершенствовать общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическими палками).
3. Учить танцевальным шагам (приставному, переменному, шагам галопа, мазурки, вальса и т. д.).
4. Учить комплексу упражнений по дыхательной гимнастике.

Занятие 39

1. Учить строевым приемам, перестроениям из одной шеренги уступом.
2. Совершенствовать общеразвивающие упражнения с предметами (скакалками).
3. Учить танцевальным шагам (шагам галопа, польки, элементам народных танцев).
4. Учить упражнениям у станка для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах.

Занятие 40

1. Учить строевым приемам, перестроениям из одной колонны в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратному перестроению с разведением и слиянием.
2. Совершенствовать общеразвивающие упражнения с предметами (мячами).
3. Учить комплексу ритмической гимнастики.
4. Учить комплексу упражнений для расслабления (релаксационная гимнастика).

Занятие 41

1. Учить строевым приемам, движениям противоходом, змейкой, по диагонали.
2. Совершенствовать общеразвивающие упражнения с предметами (гантелями).
3. Учить комплексу ритмической гимнастики.
4. Учить комплексу упражнений для расслабления (релаксационная гимнастика).

Занятие 42

1. Учить строевым приемам, перестроениям в круг в движении, движению по спирали.
2. Учить общеразвивающим упражнениям с предметами (большими мячами).
3. Учить комплексу ритмической гимнастики.
4. Развивать ловкость и координационные способности (подвижные игры).

Занятие 43

1. Учить гигиенической гимнастике (производственная гимнастика).
2. Учить упражнениям для снятия умственного напряжения.

Занятие 44

1. Ознакомить с современными оздоровительными системами (оздоровительный фитнес).
2. Учить упражнениям для укрепления мышечно-связочного аппарата и коррекции телосложения.

7.3. Спортивные игры

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному, поэтому они служат эффективным средством в физическом воспитании студенческой молодежи. Практически во всех образовательных учреждениях спортивные игры включены в учебные программы.

7.3.1. Волейбол

Современный волейбол – зрелищная и захватывающая игра. Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программу по физическому воспитанию студентов.

Технику игры составляют приемы и их разновидности. Каждый прием составляет систему взаимосвязанных движений. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по целевому признаку включает перемещения, прием, передачу и подачу мяча, а также атакующие и блокирующие удары.

Техника игры

Студентов специального учебного отделения целесообразно обучать следующим техническим приемам:

- *Стойки и перемещения.* Стойка представляет собой положение игрока в ожидании выполнения передачи или нападающего удара. Различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся по степени сгибания ног. Выделяют также исходные положения – позы игрока, удобные для выполнения приемов игры после перемещений и стойки. Исходные положения входят в подготовительную фазу приема игры, отличаются от стоек положением рук.

В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации используют различные способы перемещения: ходьба, приставной шаг, бег, скачек, прыжок.

- *Передача мяча двумя руками сверху.* Различают следующие способы передачи: по направлению относительно передающего (вперед, над собой, назад); по длине (через зону, короткие из зоны в зону, укороченные в пределах зоны).

В технику передачи мяча входит исходное положение, встречное движение рук к мячу, амортизация и направление мяча – вылет. В исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны либо одна несколько впереди. Руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях, они соприкасаются с мячом на уровне лица над головой; кисти находятся в положении тыльного сгибания; пальцы слегка напряжены, согнуты и плотно охватывают мяч. Ноги и руки выпрямляются разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление.

• *Прием мяча снизу двумя руками.* Прием снизу – это основной прием защитных действий. Выполняется прием мяча снизу следующим образом: левая (правая) нога выставляется вперед с опорой на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Тяжесть тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты. Характерно положение «подседания под мячом»: прием производится в широком выпаде, движением рук вперед-вверх, навстречу к мячу. В момент приема мяча руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях.

• *Прием подачи.* Прием подачи мяча производится снизу двумя руками. В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты снаружи и сближены. Чтобы своевременно занять исходное положение, игрок должен уметь предвидеть возможное направление подачи.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или на кисти. Руки в момент приема мяча выпрямлены и приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног. Руки «подставляются» под мяч, но не «отбивают» его. Существующее выражение «прием подачи осуществляется ногами» подчеркивает роль своевременного выбора исходного положения.

• *Подача мяча.* В современном волейболе используются верхняя прямая и боковая подачи с запланированной траекторией полета мяча, а также подача в прыжке. На начальном этапе обучения волейболу применяется нижняя прямая подача.

• *Нижняя прямая подача.* Эффективность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, и точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса.

• *Верхняя прямая подача.* Из положения лицом к сетке игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя, выполняет замах вперед-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой немного впереди игрока.

Задачи занятий по волейболу на I семестр

Занятие 25

1. Учить правилам игры в волейбол.
2. Ознакомить с исходными положениями волейболистов.
3. Учить стойкам и перемещениям волейболистов.

Занятие 26

1. Учить исходным положениям, стойкам и перемещениям волейболистов.
2. Ознакомить с приемом и передачей мяча двумя руками сверху.
3. Учить игре в волейбол (по упрощенным правилам).

Занятие 27

1. Учить исходным положениям, стойкам и перемещениям волейболистов.
2. Учить приему и передаче мяча двумя руками сверху.
3. Ознакомить с нижней подачей мяча.

Занятие 28

1. Учить приему мяча двумя руками снизу.
2. Учить нижней подаче мяча.
3. Учить приему и передаче мяча двумя руками сверху.

Занятие 29

1. Совершенствовать стойки и перемещения волейболиста.
2. Учить приему и передаче мяча двумя руками сверху.
3. Учить технике нижней подачи.

Занятие 30

1. Учить приему мяча двумя руками снизу.
2. Учить верхней подаче мяча.
3. Учить игре в волейбол (учебная игра).

Занятие 31

1. Учить приему и передаче мяча двумя руками сверху.
2. Учить приему мяча после подачи.
3. Учить корректирующим упражнениям.

Занятие 32

1. Совершенствовать прием и передачу мяча двумя руками сверху.
2. Учить верхней подаче мяча.
3. Учить игре в волейбол (учебная игра).

Занятие 33

1. Совершенствовать прием и передачу мяча двумя руками сверху.
2. Учить приему мяча после подачи.
3. Развивать ловкость и координацию (подвижная игра с элементами волейбола).

Занятие 34

1. Совершенствовать прием и передачу мяча двумя руками сверху.
2. Учить подаче мяча.
3. Учить игре в волейбол (учебная игра).

7.3.2. Баскетбол

Деятельность баскетболиста в игре – не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды – основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Каждый игрок должен уметь нападать и активно защищать свое кольцо, чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможность свободно произвести бросок. Необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча.

Техника игры

Техника баскетболиста включает в себя сложившуюся в процессе развития баскетбола совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Передвижения, как основа техники баскетболиста, являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений. Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях.

Бег является главным средством передвижения в игре. Ирок должен уметь выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, быстро изменять направление и скорость бега.

Остановки используют в соответствии с ситуацией, они дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами – двумя шагами или прыжком.

Повороты используют для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, в которую баскетболист обращен лицом, а поворот назад – в ту сторону, в которую он обращен спиной.

Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является исходным положением для последующих передач, ведения или бросков, может осуществляться как двумя руками, так и одной рукой.

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Существует много различных способов передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы или сверху, одной рукой снизу, одной рукой «крюком», одной рукой сбоку, за спиной. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации.

Ведение мяча – прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазо-

ном скоростей и в любом направлении. Разделяют ведение мяча с высоким отскоком, низким отскоком; обводку мяча с изменением скорости, изменением направления.

Броски в корзину – это атакующий технический элемент, представляющий основное содержание игры, а попадание в кольцо – ее главная цель. Способы броска в корзину следующие: бросок двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками сверху вниз, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой в прыжке, одной рукой «крюком», одной рукой снизу.

Задачи занятий по баскетболу на II семестр

Занятие 45

1. Учить правилам игры в баскетбол.
2. Учить ловле и передаче мяча на месте и в движении.
3. Учить стойкам и передвижениям баскетболиста без мяча.
4. Развивать ловкость и координацию (эстафеты с элементами баскетбола).

Занятие 46

1. Учить ловле и передаче мяча.
2. Учить поворотам на месте и в движении.
3. Учить передвижениям без мяча и остановке, поворотам.

Занятие 47

1. Учить ведению мяча.
2. Учить броску мяча в кольцо одной и двумя руками.
3. Учить игре в баскетбол (по упрощенным правилам).

Занятие 48

1. Учить ведению мяча, ловле и передаче мяча.
2. Учить технике защиты: стойкам и передвижениям, вырыванию, выбиванию и перехвату мяча.
3. Учить броску мяча в кольцо одной и двумя руками.

Занятие 49

1. Совершенствовать ловлю и передачу мяча, повороты на месте и в движении.
2. Учить остановке в шаге и прыжке.
3. Учить технике защиты: стойкам и передвижениям, вырыванию, выбиванию и перехвату мяча.
4. Учить броску мяча в кольцо одной и двумя руками.

Занятие 50

1. Учить ведению мяча, ловле и передаче мяча.
2. Учить технике защиты: стойкам и передвижениям, вырыванию, выбиванию и перехвату мяча.
3. Учить броску мяча в кольцо одной и двумя руками.
4. Учить игре в баскетбол (по упрощенным правилам).

Занятие 51

1. Совершенствовать ловлю и передачу мяча, повороты на месте и в движении.
2. Совершенствовать ведение мяча.
3. Учить броску мяча в кольцо одной и двумя руками.

Занятие 52

1. Совершенствовать ловлю и передачу мяча, повороты на месте и в движении.
2. Совершенствовать ведение мяча, повороты в движении.
3. Учить броску мяча в кольцо одной и двумя руками.

Занятие 53

1. Совершенствовать ведение мяча, повороты в движении.

2. Учить броску мяча в кольцо одной и двумя руками.
3. Учить игре в баскетбол (по упрощенным правилам).

Занятие 54

1. Совершенствовать ловлю и передачу мяча, повороты на месте и в движении.
2. Совершенствовать технику защиты: стойки и передвижения, вырывание, выбивание и перехват мяча.
3. Развивать ловкость и координацию (эстафеты с элементами баскетбола).

Занятие 55

1. Совершенствовать ведение мяча, повороты в движении.
2. Совершенствовать броски мяча в кольцо одной и двумя руками.
3. Учить игре в баскетбол (по упрощенным правилам).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Зеличенко, В. Судейство соревнований по легкой атлетике : практ. рук. / В. Зеличенко, Л. Потанич, А. Гнетова ; под общ. ред. В. Зеличенка. – М. : Терра-спорт : Олимпия Пресс, 2003. – 70 с.

Колодий, О. В. Легкая атлетика : учеб. пособие / О. В. Колодий, Е. М. Лутковский, В. В. Ухов ; под общ. ред. О. В. Колодия. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

Лапутин, А. Н. Обучение спортивным движениям / А. Н. Лапутин. – Киев : Высш. шк., 1986. – 126 с.

Макаров, А. Н. Легкая атлетика / А. Н. Макаров. – М. : Просвещение, 1987. – 303 с.

Працко, Ю. Ф. Уроки легкой атлетики в школе / Ю. Ф. Працко, А. Ф. Семикоп. – Минск : Полымя, 1989. – 142 с.

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2002. – 520 с.

Тимошина, И. Н. Показания и противопоказания по содержанию занятий по физической культуре в специальной медицинской группе / И. Н. Тимошина // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2007. – № 4. – С. 65–67.

Физическая культура студента : учеб. / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2001. – С. 372–374.

Холодцев, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодцев, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2002. – С. 266–279.

Упражнения в парах

Упражнение 1

- И. п. – стоя спиной друг к другу, руки в замке.
1 – руки через стороны вверх, подняться на носки.
2 – и. п.
3–4 – то же.

Упражнение 2

- И. п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера.
1 – 3 – пружинящие наклоны.
4 – и. п.

Упражнение 3

- И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху в замке.
1 – наклониться вперед, положить партнера на спину.
2 – и. п.
3–4 – то же.

Упражнение 4

- И. п. – стоя лицом друг к другу, руки прямые вперед, держась за руки партнера.
1–3 – одновременные приседания на одной ноге, вторая вперед.
4 – и. п.
5–8 – то же с другой ноги.

Упражнение 5

- И. п. – сидя на полу спиной друг к другу, руки вверх в замок, ноги слегка согнуты в коленях.
1 – партнер А наклоняется вперед.
2 – и. п.
3 – партнер Б наклоняется вперед.
4 – и. п.

Упражнение 6

- И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь (упираясь ступнями), руки в замок.
1 – наклон вперед.
2 – и. п.
3 – наклон назад.
4 – и. п.

Упражнение 7

- И. п. – партнер А в упоре лежа, партнер Б стоя держит его за голеностопы.
1 – партнер А сгибает руки в локтевых суставах.
2 – партнер А разгибает руки.
3–4 – то же.

Упражнение 8

- И. п. – партнер А в упоре лежа, партнер Б стоя держит его за голеностопы.
Ходьба на руках (10 м) партнером А при поддержке партнера Б.

Упражнение 9

- И. п. – присед партнеров, руки в замок.
Прыжки партнеров в приседе с одновременным продвижением по часовой или против часовой стрелки и вперед.

Упражнение 10

И. п. – стоя лицом друг к другу, один из партнеров удерживает у пояса левую ногу другого партнера. 5–7 прыжков на правой ноге, затем 5–7 прыжков на левой.

Упражнения на гимнастической скамейке

Упражнение 1

И. п. – сидя на скамейке поперек, ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – прогнуться, руки вверх.
3–4 – и. п.

Упражнение 2

И. п. – упор на коленях, руки на скамейке.
Сгибание и разгибание рук.

Упражнение 3

И. п. – стойка на коленях лицом к скамейке на расстоянии одного шага от нее.
Падение из наклона вперед прямым телом до упора на коленях, с опорой руками о скамейку, толчком рук вернуться в и. п.

Упражнение 4

И. п. – партнер А сидит на скамейке, руки за голову; партнер Б прижимает его ноги к полу.
Наклон туловища назад.

Упражнение 5

И. п. – партнер А лежит лицом вниз, опираясь о скамейку бедрами, руки на полу перед грудью; партнер Б удерживает его за ноги.
Поднимая туловище, прогнуться, отвести голову назад, руки вверх – в стороны, ладони внутрь.

Упражнение 6

И. п. – сидя на скамейке, взявшись руками за передний край, ноги прямые.
1–2 согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди.
3–4 – и. п.

Упражнение 7

И. п. – сидя на скамейке, взявшись руками за передний край, ноги прямые.
1–2 – поднять прямые ноги.
3–4 – и. п.

Упражнение 8

И. п. – стоя в шеренге, скамейка внизу справа.
1 – скамейка вверх.
2 – скамейка влево-вниз.
3 – скамейка вверх.
4 – и. п.

Упражнение 9

И. п. – стоя в шеренге, скамейка на голове.
1–2 – скамейка вверх.
3–4 – и. п.

Упражнение 10

И. п. – стоя в шеренге, скамейка внизу.
1 – скамейка на грудь.
2 – скамейка вверх.
3 – скамейка на грудь.
4 – и. п.

Упражнения на гимнастической стенке

Упражнение 1

И. п. – вис стоя спиной к стенке, хватом на высоте головы.
1–2 – прогнуться.
3–4 – и. п.

Упражнение 2

И. п. – упор стоя, ноги врозь, спиной к стенке, руки хватом снизу.
1–2 – прогнуться.
3–4 – и. п.

Упражнение 3

И. п. – вис стоя лицом к стенке.
Последовательно перехватывая руками, подняться до верха и вернуться в и. п.

Упражнение 4

И. п. – стоя в полушаге от стенки, взявшись руками на уровне плеч за рейку.
1–2 – присед.
3–4 – и. п.

Упражнение 5

И. п. – стоя лицом к стенке, взявшись руками за рейку на уровне груди.
1 – мах правой рукой назад.
2 – и. п.
3–4 – то же левой.

Упражнение 6

И. п. – вис стоя спиной к стенке, хватом на высоте головы.
1–2 – поднять согнутые в коленях ноги до уровня груди.
3 – 4 – и. п.

Упражнение 7

И. п. – вис стоя правым боком к стенке, хватом на высоте головы.
1–2 – прогнуться.
3–4 – и. п.
5–8 – то же левым.

Упражнение 8

И. п. – стоя в полушаге от стенки, взявшись руками на уровне плеч за рейку.
1–3 – наклон вперед.
4 – и. п.

Упражнение 9

И. п. – стоя в полушаге от стенки, взявшись руками на уровне плеч за рейку.
1–2 – выпад вправо.
3–4 – и. п.
5–8 – выпад влево.

Упражнение 10

И. п. – спиной к стенке в шаге от нее, зацепиться носком согнутой ноги за 4–6-ю рейки и наклониться вперед, руки свободно опущены.
1–3 – пружинистые наклоны вперед.
4 – и. п.
5–8 – тоже другой ногой.

Хореографическая подготовка

В первом семестре осваиваются движения рук, простейшие упражнения у станка и основные танцевальные шаги, затем – хореографические прыжки и наиболее простые комбинации танцевальных шагов.

Во втором семестре следует продолжить изучение и совершенствование упражнений у станка и выполнение комбинаций танцевальных шагов.

Вначале ставится задача освоить структуру предлагаемых движений, затем отрабатывается их «чистота», слаженность, пластичность.

Хореографическую подготовку желательно проводить с музыкальным сопровождением, которое увеличивает эмоциональность занятий и активизирует интерес студентов к ним.

На занятиях по хореографии целесообразно познакомить занимающихся с основными положениями рук. Не обязательно изучать все классические позиции, сначала надо овладеть подготовительным положением, а также первой, второй и третьей позициями.

В указанных исходных положениях кисти продолжают линию рук и в конечных положениях должны быть вытянуты, пальцы выпрямлены, большой палец руки убран вниз, указательный слегка поднят вверх, остальные три пальца прижаты друг к другу. Во время движений кисти слегка «отстают», что придает движениям мягкость, пластичность.

В подготовительном положении руки находятся впереди-внизу, кисти перед бедрами, расстояние между средними пальцами – 4–5 см. В первой позиции руки слегка закруглены и из подготовительного положения приподнимаются до уровня верхней части живота. Во второй позиции руки разводятся в стороны. В третьей позиции руки вверху на ширине плеч, кисти слегка закруглены.

Упражнение 1

И. п. – руки в подготовительном положении.

1–2 – руки в стороны.

3–4 – руки вверх.

5–6 – руки в стороны.

7–8 – руки в и. п.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение 2

И. п. – руки в стороны.

1 – правая рука дугой вниз-влево до уровня левого плеча.

2 – дугой книзу правая рука возвращается в и. п.

3–4 – тоже левой рукой вниз-вправо.

Упражнение 3

И. п. – руки в стороны.

1–2 – правая рука вниз-вперед, правая нога назад.

3–4 – принять и. п.

5–8 – левая рука вниз-вперед, левая нога назад.

Упражнение 4

И. п. – руки в стороны.

1 – опустить кисти вниз.

2 – поднять кисти вверх.

Упражнение 5

И. п. – руки в стороны.

1 – согнуть руки к плечам, кисти опустить вниз.

2 – руки в стороны, выпрямить как бы отталкивая ими невидимое препятствие, пальцы вверх.

Упражнение 6

И. п. – руки вправо.

1–2 – слегка приседая и поднимаясь на носки, опустить руки дугами вниз-влево. Взгляд – за движением рук.

3–4 – то же в другую сторону.

Упражнение 7

И. п. – руки в стороны.

1–2 – слегка приседая, затем поднимаясь на носки, руки дугами вниз и вперед-вверх.

3–4 – руки дугами книзу и в и. п.

Позиции хореографической подготовки

В хореографической подготовке используется 6 позиций, заимствованных из балетной школы классического танца. При их выполнении необходимо следить за правильным положением ног, чтобы носки были отведены максимально наружу.

В первой позиции пятки соединены, носки разведены в стороны. Ступни обеих ног образуют прямую линию, тяжесть тела равномерно распределена на обе ступни.

Вторая позиция аналогична первой, но пятки расположены одна от другой на расстоянии длины ступни.

В третьей позиции носки разведены в стороны, пятка одной ноги прижата к середине ступни другой.

В четвертой позиции ступни параллельны и разведены наружу. Одна нога находится впереди другой на расстоянии длины ступни. Носок спереди стоящей ноги располагается на уровне задней пятки, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.

В пятой позиции ступни расположены так же, как в четвертой, только сдвинуты вплотную.

В шестой позиции носки направлены вперед, ступни прижаты вплотную друг к другу.

Упражнения у станка

Упражнения у станка формируют правильную осанку, повышают уровень физической подготовленности и улучшают физическое развитие.

Упражнение 1

И. п. – стоя лицом к станку во второй позиции.

1–2 – полуприсед.

3–4 – выпрямиться.

5–8 – то же, что 1–4.

9–12 – присед.

13–16 – выпрямиться.

Упражнение 2

И. п. – стоя левым боком к станку в третьей позиции, правая рука в сторону.

1 – правую ногу вперед на носок.

2 – приставить ногу в и. п.

3 – правую ногу в сторону на носок.

4 – приставить ногу, касаясь серединой ступни левой пятки.

5 – правую ногу назад на носок.

6 – приставить правую ногу скрестно перед левой.

7–8 – поворот на носках налево кругом в третью позицию, левую ногу вперед.

9–16 – то же, что на счет 1–8, но левой ногой.

Упражнение 3

И. п. – стоя левым боком в третьей позиции, правая рука в сторону.

1–4 – присесть на носках, затем выпрямиться, правой рукой круг книзу в лицевой плоскости.

Упражнение 4

И. п. – стоя левым боком в третьей позиции, правая рука в сторону.

1 – правую ногу вперед на носок.

2 – поднять правую ногу вперед.

3 – поставить правую ногу вперед на носок.

4 – принять и. п., правую руку вперед.

5 – отвести правую ногу в сторону.

6–7 – опуская правую ногу, поставить ее скрестно перед левой.

8 – поднимаясь на носки, поворот налево кругом в третью позицию правым боком к станку, левая рука в сторону.

9–16 – то же, что на счет 1–8, но левой ногой.

Упражнение 5

И. п. – стоя левым боком к станку, правая нога сзади на носке, правая рука вверх.

1 – мах правой ногой вперед, правая рука вперед.

2 – принять и. п.

3–4 – то же, что на счет 1–2.

5 – мах правой ногой в сторону.

6 – вернуться в и. п.

7–8 – то же, что на счет 5–6.

Танцевальные шаги

Приставной шаг является наиболее простым среди танцевальных шагов, позволяющий успешно изучать шаг галопа, выполняется вперед, в сторону, назад.

И. п. – ноги в третьей позиции, впереди правая, руки на поясе.

1 – скользящим движением шаг правой ногой вперед на носок (с переходом на всю ступню), левая сзади на носке.

2 – приставляя левую ногу, принять и. п.

3–4 – то же, но с левой ноги.

Переменный шаг служит основой шагов польки, мазурки, русского танца и др.

Упражнение 1

И. п. – ноги в третьей позиции, руки в стороны.

1 – шаг правой ногой вперед.

И – приставляя левую ногу.

2 – шаг правой ногой вперед.

И – левая сзади на носке.

3–4 – то же с левой ноги.

Упражнение 2

И. п. – ноги в третьей позиции, руки в стороны.

1 – шаг правой ногой на носок.

И – слегка приседая на правой ноге, небольшой шаг левой на носок.

2 – шаг правой ноги, левую отвести назад, руки дугами книзу.

И – руки вперед-вверх.

3–4 – то же с левой ноги. На счет 3 руки дугами книзу возвращаются в и. п.

Галоп выполняется, как правило, вперед в стороны. Шаг галопа – это приставной шаг с небольшим прыжком и соединением ноги в фазе полета. В момент безопорного положения туловища ноги должны быть прямыми, носки оттянуты. Шаг галопа удобнее всего выполнять стоя в парах, взявшись за руки.

Упражнение 1

И. п. – ноги в третьей позиции, руки на поясе.

1–7 – шаги галопа вперед с правой ноги.

8 – подскок на правой ноге, левую вперед.

9–16 – шаги галопа вперед с левой ноги.

Упражнение 2

И. п. – занимающиеся стоят в кругу лицом к центру, взявшись за руки.

1–7 – шаги галопа вправо.

8 – подскок на правой ноге, левую вперед.

9–16 – шаги галопа влево.

Шаг польки – разновидность переменного шага, выполняемого небольшими прыжками с разворотом плеч в сторону ноги, с которой начиналось выполнение движения.

И. п. – ноги в третьей позиции, руки на поясе.

И – подскок на левой ноге, правая впереди.

1 – И – 2 – небольшими прыжками переменный шаг с правой ноги, левую вперед.

3 – И – 4 – то же с левой ноги.

Шаг мазурки подразделяется на несколько разновидностей: женский шаг, мужской и др.

И. п. – ноги в третьей позиции, руки на поясе.

И – небольшой подскок на левой ноге, правую вперед-книзу.

1 – шаг правой ногой вперед, слегка приседая на ней, левую ногу согнуть назад, колено наружу.

2 – небольшой подскок на правой ноге, левую несколько больше согнуть назад.

3–4 – подскок на правой ноге, левую выставить вперед-вниз.

Шаг вальса выполняется вперед, в стороны, назад, с поворотом.

Вальсовый шаг вперед

И. п. – на носках, руки на поясе.

1 – скользящий шаг правой ноги с небольшим приседанием на ней и последующим подниманием на носок.

2–3 – два небольших шага вперед на носках с левой ноги.

4–6 – то же, но с левой ноги.

Вальсовый шаг в сторону

И. п. – руки на поясе.

1 – шаг правой ногой в сторону с небольшим приседанием и выпрямлением ноги, одновременно небольшой наклон туловища вправо.

2 – шаг левой ногой скрестно за правый носок.

3 – приставить правую ногу назад к левой в стойку на носках.

4–6 – то же, в левую сторону.

Вальсовый шаг с поворотом

И. п. – руки на поясе.

1 – шаг правой ногой вперед-наружу с небольшим приседанием.

2 – небольшой шаг левой ногой вперед с поворотом направо кругом на носках.

3 – приставить правую ногу назад к левой.

4 – слегка приседая, шаг левой ногой назад.

5 – шаг правой назад, поворот направо кругом на носках.

6 – приставить левую ногу к правой.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Особенности занятий физической культурой в специальных медицинских группах.....	4
2. Основные правила при проведении занятий со студентами специального отделения	4
3. Факторы риска	5
4. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физическим воспитанием	6
5. Тематика практических занятий для групп специального учебного отделения	10
5.1. Общеразвивающие упражнения.....	11
5.2. Специальные упражнения	11
5.3. Гимнастика	11
5.4. Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).....	12
5.5. Элементы различных видов спорта	13
5.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	13
5.7. Современные оздоровительные системы	13
6. Показания и противопоказания по содержанию занятий по физической культуре в специальной медицинской группе.....	14
7. Учебно-практические занятия для студентов 1 курса специальных медицинских групп	16
7.1. Легкая атлетика.....	16
7.1.1. Основы техники ходьбы и бега	16
7.1.2. Основы техники прыжка в длину и методика обучения.....	19
7.1.3. Основы техники метания мяча и методика обучения	20
7.2. Гимнастика	27
7.3. Спортивные игры.....	34
7.3.1. Волейбол.....	34
7.3.2. Баскетбол.....	38
Список рекомендуемой литературы	42
Приложения	43

Учебное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Учебно-методическое пособие
для преподавателей физического воспитания
и студентов 1 курса специального учебного отделения**

Авторы-составители:
Сергейчик Наталья Анатольевна
Працко Юрий Филиппович
Гришечкин Михаил Васильевич

Редактор М. П. Герасенко
Технический редактор И. А. Козлова
Компьютерная верстка Н. Н. Короедова

Подписано в печать 07.12.10. Бумага типографская № 1.
Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Гарнитура Таймс. Ризография.
Усл. печ. л. 3,25. Уч.-изд. л. 3,4. Тираж 100 экз.
Заказ №

Учреждение образования
«Белорусский торгово-экономический университет
потребительской кооперации».
246029, г. Гомель, просп. Октября, 50.
ЛИ № 02330/0494302 от 04.03.2009 г.

Отпечатано в учреждении образования
«Белорусский торгово-экономический университет
потребительской кооперации».
246029, г. Гомель, просп. Октября, 50.