Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www. mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01A879D600D9AF499849437C15CA3967FA
Владелец: Новикова Варвара Валентиновна
Действителен: с 03.04.2023 до 03.07.2024

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению практических работ

при изучении учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

для специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Ижевск, 2023 г.

Практическая работа – небольшой научный отчет, обобщающий проведенную учащимся работу, которую представляют для защиты преподавателю.

В процессе практического занятия учащиеся выполняют одну или несколько практических работ (заданий) под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

Ведущей дидактической целью практических занятий является формирование практических умений - профессиональных или учебных, необходимых в последующей учебной деятельности по общепрофессиональным и специальным дисциплинам; практические занятия занимают преимущественное место при изучении общепрофессиональных и специальных дисциплин. Состав и содержание практических занятий направлены на реализацию Государственных требований.

На практических занятиях учащиеся овладевают первоначальными профессиональными умениями и навыками, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются в процессе курсового проектирования и производственной (преддипломной) практики.

Наряду с формированием умений и навыков в процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

К практическим работам предъявляется ряд требований, основным из которых является полное, исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения заданий и профессиональной подготовке учащихся.

I. Практические работы:

Раздел 1. Основы физической культуры
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.
Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Раздел 2. Легкая атлетика (40 ч.)
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).
Техника безопасности на занятиях по Л/а. Техника беговых упражнений
Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.
Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.
Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.
Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.
Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.
Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.
Разучивание комплексов специальных упражнений.
Техника бега по дистанции (беговой цикл).
Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).
Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.
Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.
Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.

Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.
2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.

Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.
Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.
3.Техника метания гранаты.
Техника метания гранаты, контрольный норматив.

Раздел 3. Баскетбол (40 ч.)

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.
Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.
Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.
Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

Раздел 4. Волейбол (36 ч.)

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.
Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.
Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.

Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.

Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Отработка техники прямого нападающего удара.

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений.
Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика (10 ч.)

Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.
Круговая тренировка на 5 - 6 станций.

Раздел 6. Конькобежная подготовка (38 ч.)
Тема 6.1. Конькобежная подготовка.
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Конькобежная подготовка.
Катание на коньках.
Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.

Основы физической культуры

Физическая культура, является важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом). Двигательная активность - это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого-либо периода времени, составляет объём двигательной активности. Учёные установили: если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия — недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности.

Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма и тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний. Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма. Большое значение в ведении здорового образа жизни имеют семейные традиции. Если же этого в семье нет, то человек сам должен позаботиться о своём здоровье и вовлечь в занятия физическими упражнениями своих близких.

Утренняя гимнастика (зарядка) выполняется ежедневно в домашних условиях при открытой форточке или на свежем воздухе. Утренняя гимнастика воспитывает привычку к занятиям физическими упражнениями. Она состоит из упражнений, которые можно выполнять без специальных предметов либо с предметами (скакалками, гантелями, резиновыми бинтами, эспандерами). Примерная продолжительность занятий составляет 10-15 минут. После утренней гимнастики необходимо принять душ. Комплексы упражнений нужно регулярно менять. При этом следует постепенно повышать нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп выполнения. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, а не усталость. Примерная продолжительность использования одного и того же комплекса 12-15 дней.

Комплекс упражнений без предмета

1. И. п. - основная стойка. 1. Левая рука вперёд-вверх. правая начал-правая нога на носок. 2. И. п. То же другой рукой. Повторить 4-6 раз.

2. И. п. - ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. 2-3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - упор лёжа на животе. 1 -2. Захватить руками голень. 3. Прогнуться. 4. И. п. Повторить 6-7 раз.

4. И. п. - упор лёжа. Толчком ног принять упор стоя согнувшись. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

5. И. п. - упор лёжа боком (для девушек); упор лёжа кисти вместе (для юношей). 1. Согнуть руки. 2. И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. - выпад левой ногой вперёд, руки в стороны. 1-2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперёд, ладони книзу. Махом правой ноги коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу. 4. И. п. Повторить 5-7 раз.

7. И. п. г- упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуть). 2-3. Развести в стороны. 4. И. п. Повторить 4-6 раз.

8. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бёдрами. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

9. И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперёд. 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3-5 раз.

10. И. п. - основная стойка. 1. Выпад левой ногой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И. п. То же с правой ноги. Повторить 7-8 раз.

11. И. п. - основная стойка. 1-3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5-8. Ходьба на месте. Повторить 4-6 раз.

Легкая атлетика

Цель: обучение основам техники беговых легкоатлетических дисциплин.

Задачи:

- привить технические навыки бега на длинные и средние дистанции;
- научить методики поэтапной подготовки прыгунов и метателей в легкой атлетике;
- ознакомить с содержанием практического материала по становлению подготовки легкоатлетов.

Требования:

- уметь технически правильно выполнять беговые упражнения;
- знать поэтапную методику подготовки бегунов;

Практическое занятие №1.

Техника бега на короткие дистанции и эстафетного бега.

Содержание:

1.Движения рук в беге на месте: движения руками, согнутыми в локтях (угол сгибания постоянный), то же у стенки.

2.Ходьба с высоким поднимаем бедра.

3. Отведение голени, назад стоя у гимнастической стенки.

4.Ходьба с махом голени вперед, с чередованием на каждый шаг.

5.Бег по виражу: по окружностям разного радиуса; с увеличением скорости.

6.Бег на отрезке с отработкой элементов техники: бег на отрезках 30-60 м, разгон 30 м; на частоту шагов; на отталкивание.

Контрольные вопросы:

1.Опишите характерные особенности техники бега.

2.Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике бега.

Задания: демонстрация техники бега.

Практическое занятие №2.
Обучение и совершенствование техника бега на средние и длинные дистанции.
Содержание:
1. Бег по дистанции (бег с акцентом на относительно вертикальное положение туловища; бег с акцентом на постановку выпрямленной ноги вперед проекции ОЦМТ.
2. Бег с акцентом перемещения центра вращения опорной ноги в направлении от колена к пальцам стопы, бег с акцентом на увеличение амортизации в коленном и голеностопном суставах.
3. Бег с акцентом на сведение бедер до постановки маховой ноги;
Финиширование (за счет наклона туловища с отведением рук назад, с поворотом плеч).
4. Бег по прямой и на повороте.
5. Бег с прямым положением туловища и согнутыми руками; бег с постановкой ног на дорожку на одной линии с носками вперед до полного разгибания ноги сзади с последующим ее сгибанием после толчка при высоком положении туловища.
Контрольные вопросы:
1.Опишите характерные особенности бега на средние дистанции.
2.Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике бега на средние дистанции.

Практическое занятие №3.
Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега .
Содержание:
Методика обучения обучение толчку:
1.Имитация постановки ноги при отталкивании.
2.Оталкивание с места в сочетании с движением маховой ноги и рук.
3.Отталкивание с 2-3 шагов разбега, приземляясь на маховую ногу.
4.Прыжок на гимнастические снаряды с приземлением на маховую ногу (на рейку гимнастической стенки, на коня, на козла и т.д.)
Специальные упражнения для совершенствования разбега:
1.Пробегание дорожки для разбега по отметкам и без отметок, добиваясь стандартной длины шагов.
2.Бег через низкие барьеры.
3.Бег с низкого старта на время, на расстояние равное разбегу.
4.Разбег с точным попаданием на место отталкивания.
Упражнения, направленные на выполнение сочетания разбега с толчком:
1.Прыжки в шаге сериями, отталкиваясь на каждый третий или пятый шаг.
2.Прыжки с короткого разбега через различные препятствия, обращая внимание на естественный переход от разбега к отталкиванию.
3.Прыжки со среднего разбега, обращая внимание на выполнение последних шагов и естественный незамедлительный переход к отталкиванию.
Контрольные вопросы:
1.Опишите характерные особенности прыжков в длину с разбега.
2.Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике прыжков в длину с разбега.
Задания: демонстрация техники прыжка в длину с разбега.

Практическое занятие №4.
Техника метания гранаты
Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами легкой атлетики.
Задачи:
- овладеть методикой развития основных двигательных качеств;
- научиться использовать разнообразные легкоатлетические средства физической подготовки.

Учебное задание:
1.ОФП - как фундамент подготовки техника метания гранаты.
2.Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, используемые в легкой атлетике.
Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств.
Вопросы для самоконтроля:
1.Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений.
2.Назовите упражнения на гимнастических снарядах. Приведите примеры.
3.Какие двигательные качества необходимые для метания гранаты, развиваются. Как лучше использовать различные легкоатлетические упражнения для метания гранаты. Приведите примеры.

Баскетбол

Цель: раскрытие сущности, значения и места баскетбола как эффективного средства физического воспитания студентов.

Задачи:

- определить место и значение баскетбола как эффективного средства физического воспитания студентов;
- научить использовать баскетбол как средство повышения двигательной активности и укрепления здоровья;
- получить представление об основах соревновательной деятельности и системах проведения соревнований в спортивных играх;
- ознакомить с правилами игры в баскетбол.

Требования:

- знать историю возникновения и развития баскетбола в мире и России.
- уметь определять место и значение баскетбола как средства физического воспитания;
- знать правила игры и особенности судейства;
- владеть основными техническими элементами баскетбола и основами тактики.

Основные понятия:

Баскетбол, техника, тактика, передачи мяча, ловля мяча, ведение мяча, броски мяча, игровая деятельность, соревновательная деятельность, спортивные соревнования, структура соревнований по баскетболу.

Практическое занятие №1.

Обучение технике игры в баскетбол (техника передвижений, техника владения мячом)

Содержание:

1. Разминка (проведение комплекса общеразвивающих упражнений).
2. Техника передвижений: стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперёд). Передвижения приставными шагами вправо, влево, спиной вперёд.
3. Прыжки толчком одной ноги, двух ног.
4. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, вперёд, назад, без мяча и с мячом.
5. Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на уровне груди, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча правой и левой рукой, стоя не месте. Бросок мяча с места одной рукой от плеча, ведение мяча на месте и в движении с высоким отскоком. Подвижная игра.

Контрольные вопросы:

1. Упражнения для обучения технике передвижений.
2. Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.
3. Упражнения для обучения броска одной рукой от плеча.
4. Упражнения для обучения ведению мяча.

Практические задания:

1. Составление комплекса упражнений для обучения ловли и передач мяча.
2. Практическое выполнение упражнений.

Практическое занятие № 2.

Обучение технике игры в баскетбол (ловля и передачи мяча, ведение мяча).

Содержание:

1. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, ловля низко летящего мяча, катящегося мяча.
2. Передача мяча при встречном и поступательном движении.
3. Ведение мяча без постоянного зрительного контроля, обводка противника.
4. Броски мяча в движении после ведения, после передачи.

5. Обучение штрафным броскам.
6. Игра «Пятнашки с передачами мяча». «Борьба за мяч».
Практические задания:
1.Составление комплекса упражнений для обучения ловле и передач мяча
2.Самостоятельное выполнение изученных упражнений.
Рекомендации по изучению темы: рекомендуется придерживаться предложенного выше алгоритма выполнения упражнений.
Вопросы для самоконтроля:
1. Упражнения для обучения ловле и передачам мяча в движении.
2. Обучение штрафным броскам.
3. Упражнения для совершенствования ведения мяча.

Практическое занятие №5.
Обучение технике игры в нападении. Совершенствование изученных технических приёмов.
Содержание:
1.Проведение разминки.
Обучение броску мяча одной рукой сверху в прыжке. Бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху.
2.Совершенствование бросков в движении, штрафного броска. Совершенствование ведения мяча (с поворотом, переводом мяча перед собой, за спиной, под ногой).
3.Финты (обманные движения). Сочетания технических приёмов: финт на рывок – рывок, финт на проход – проход, поворот – передача, проход – передача, ловля – бросок, проход – бросок, финт на передачу – передача, финт на бросок – передача.
4.Учебная игра с использованием изученных технических приёмов.
5.Подведение итогов занятия.
Практические задания:
1.Составление комплекса упражнений для обучения броску мяча.
2.Практическое выполнение изученных упражнений.
Контрольные вопросы:
1.Упражнения для обучения броскам мяча.
2.Упражнения для совершенствования ведения мяча, бросков в движении.
3.Упражнения для обучения обманным движениям.

Практическое занятие № 6.
Обучение технике игры в баскетбол (техника защиты) (2 часа).
Содержание:
1. Проведение разминки.
2. Техника перемещений: основная защитная стойка, передвижения в защитной стойке лицом, спиной вперёд, в стороны.
3. Техника овладения мячом и противодействие: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание.
4. Игра «Борьба за мяч», «Мяч капитану».
5. Подведение итогов занятия.
Практические задания:
1. Практическое выполнение упражнений для обучения технике овладения мячом и противодействия.
2. Практическое участие в подвижных играх с мячом, подготовительных к баскетболу.
Контрольные вопросы:
1. Упражнения для обучения передвижениям в защитной стойке.
2. Упражнения для обучения технике овладения мячом.
3. Подвижные игры с мячом, подготовительные к баскетболу.

Практическое занятие № 8. Обучение технике игры в защите.
Содержание:
1.Проведение разминки.
2.Противодействие ведению мяча, проходам, броскам в корзину.
3.Овладение мячом, отскочившим от щита.
4.Учебная игра по упрощённым правилам.
5.Подведение итогов занятия.
Практические задания:
1.Составление комплекса упражнений для перехвата, накрывания мяча при броске.
2.Практическое выполнение изученных упражнений.
Контрольные вопросы:
1. Упражнения для обучения перехватам мяча при передаче и ведении, накрыванию мяча при броске в корзину.
2.Упражнения для обучения борьбы за мяч, отскочившего от щита.

Волейбол.

Цель: раскрытие сущности, значения и места волейбола как эффективного средства физического воспитания студентов.
Задачи:
- определить место и значение волейбола как эффективного средства физического воспитания студентов;
- научить использовать волейбол как средство повышения двигательной активности и укрепления здоровья;
- получить представление об основах соревновательной деятельности и системах проведения соревнований в спортивных играх;
- ознакомить с правилами игры в волейбол;
Требования к освоению:
- знать историю возникновения и развития волейбола в мире и России.
- уметь определять место и значение волейбола как средства физического воспитания;
- знать правила игры и особенности судейства;
Основные понятия:
Игровая деятельность, соревновательная деятельность, спортивные соревнования, прием мяча, нападающий удар, блокирование, подача мяча.

Практическое занятие № 1.
Обучение технике игры в волейбол (подачи мяча).
Содержание:
1. Проведение разминки в волейболе.
2. Подачи: нижняя прямая подача. Положение ног, туловища и рук при нижней прямой подаче. Обучение подбрасыванию мяча, замаху и удару.
3. Подачи мяча: партнеру, стоящему на расстоянии 6—8 м, затем то же, через сетку; из-за лицевой линии; на правую и левую половины площадки, на переднюю и заднюю половины; с высокой и низкой траекторией.
4. Соревнование на количество правильно выполненных подач и на точность. Верхняя и прямая подачи.
5. Подведение итогов занятия.
Контрольные вопросы:
1 Разминка в волейболе.
2. Техника выполнения нижней прямой подачи.
3. Техника выполнения верхней прямой подачи.

Задания:
1. Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике верхних и нижних подач.
2. Составление комплекса подводящих упражнений.

Практическое занятие № 2.
Обучение технике игры в волейбол (передачи мяча снизу).
Содержание:
1.Разминка.
2. Имитационные и подводящие упражнения для обучения передаче мяча снизу.
3.Владение мячом. Прием мяча снизу: после набрасывания партнером, после передач мяча, подач и нападающих ударов; снизу двумя руками в стойке и в падении; мяча, летящего в стороне, снизу двумя руками.
4. Подведение итогов занятия.
Контрольные вопросы:
1 Передача мяча снизу.
2. Техника выполнения передач мяча снизу.
3. Подготовительные и подводящие упражнения.
Задания:
1.Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике нижних передач.
2.Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике передач снизу.

Практическое занятие № 3.
Обучение технике игры в волейбол (передачи мяча сверху).
Содержание:
1.Разминка.
2.Имитационные и подводящие упражнения для обучения передаче мяча сверху.
3.Владение мячом. Прием мяча сверху: после набрасывания партнером, после передач мяча, подач; сверху двумя руками в стойке и в падении; мяча, летящего в стороне, сверху двумя руками.
4.Подведение итогов занятия.
Контрольные вопросы:
1 Передача мяча сверху двумя руками.
2. Техника выполнения передач мяча сверху.
3. Подготовительные и подводящие упражнения.
Задания:
1.Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике передач сверху двумя руками.
2.Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике передач сверху двумя руками.

Практическое занятие № 4.
Обучение технике игры в волейбол (техника защиты).
Содержание:
1.Разминка.
2.Стойки и перемещения. Основная стойка защитника. Низкая стойка защитника. Ходьба обычным приставным, скрестным шагом. Выпады вперед и в сторону.

3.Прыжок толчком двумя ногами и одной после различных перемещений и с места. Падение перекатом на спину и после выпада в сторону.
4.Владение мячом. Прием мяча: после подач и нападающих ударов; сверху двумя руками в стойке и в падении; снизу двумя руками; летящего в стороне, снизу двумя руками.
5. Подведение итогов занятия.
Контрольные вопросы:
1 Стойки и перемещения в волейболе.
2. Техника выполнения передач мяча сверху.
3. Техника выполнения передач мяча снизу.
Задания:
1.Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике верхних и нижних передач.
2.Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике передач.

Практическое занятие №5.
Обучение технике игры в волейбол (нападающий удар).
Содержание:
1.Специализированная разминка.
2.Нападающие удары: имитация прямого нападающего удара. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега.
3.Удары по мячу у стены на месте и в прыжке.
4.Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером, без сетки и через сетку.
5.Нападающий удар через сетку с передачи партнера. Нападающие удары с коротких и длинных, средних и высоких передач.
6.Нацеленные перебивания мяча двумя руками на переднюю и заднюю линии.
7.Подводящие и подготовительные упражнения для обучения нападающему удару.
8.Подведение итогов занятия.
Контрольные вопросы:
1. Имитационные упражнения.
2. Техника выполнения прямого нападающего удара.
Задания:
1.Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике нападающего удара.
2.Составление комплекса подводящих упражнений для обучения нападающему удару.

Практическое занятие №6.
Обучение технике игры в волейбол-блокирование.
Содержание:
1.Разминка.
2.Выполнение имитационных упражнений. Блокирование на подставке.
3.Перемещения, прыжки, вынос и постановка рук над сеткой, приземление при блокировании.
4.Одиночное блокирование (неподвижное) прямых нападающих ударов в зонах 4, 2 и 3.
5.Подведение итогов занятия.
Контрольные вопросы:
1. Имитационные упражнения при обучении блокированию.
2. Техника выполнения одиночного блокирования.
Задания:
1.Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении блокированию.

2.Составление комплекса подводящих упражнений для обучения блокированию.

Практическое занятие №7.
Обучение основам тактики игры в волейбол (тактика нападения).
Содержание:
1. Разминка.
2. Тактика нападения: индивидуальные действия. Действия игрока без мяча. Выбор места для вторых передач. Выбор места для нападающего удара. Простое перемещение передающего игрока передней линии в зоне нападения для выбора лучшей позиции.
3.Действие игрока без мяча при выборе места для нападающего удара.
4.Действия с мячом. Правильный выбор способа приема мяча, своевременное и эффективное его применение.
5.Выполнение подач в зависимости от особенности игры команды противника. Умение чередовать сильные подачи с нацеленными (применение в игре нижних подач в различные зоны).
6.Овладение передачами с учетом высоты (высокие, средние, низкие). Выполнение нападающих ударов из 4, 2, 3-й зон и перебивание мяча.
7. Подведение итогов занятия.
Контрольные вопросы:
1. Тактика нападения.
2. Содержание тактики нападения.
Задания:
1.Ознакомление с упражнениями при обучении индивидуальной тактике нападения.
2.Составление комплекса игровых упражнений для обучения индивидуальной тактике нападения.

Практическое занятие №8.
Обучение основам тактики игры в волейбол (тактика нападения).
Содержание:
1. Разминка.
2. Групповые действия игроков. Взаимодействия: принимающего мяч и пасующего игроков передней линии; передающего мяч на удар и нападающего игрока; нападающих игроков между собой при игре в своей зоне и в зоне партнера.
3. Командные действия игроков. Система игры со второй передачи
игрока передней линии (расположение и функции игроков; взаимодействие между ними внутри линий и между линиями при приеме мяча, развитии и завершении атаки).
4. Подведение итогов занятия.
Контрольные вопросы:
1. Тактика групповая и командная.
2. Содержание групповой и командной тактики нападения.
Задания:
1.Ознакомление с упражнениями при обучении групповой и командной тактике нападения.
2.Составление комплекса игровых упражнений для обучения групповой и командной тактике нападения.

Конькобежная подготовка.
Цель: раскрытие сущности, значения и места конькобежного спорта как эффективного средства физического воспитания студентов.
Задачи:

- определить место и значение конькобежной подготовки как эффективного средства физического воспитания студентов;
- ознакомиться с историей возникновения и развития конькобежного спорта;
- научить использовать конькобежную подготовку как средство повышения двигательной активности и укрепления здоровья;
- получить представление об организации и проведении соревнований по конькобежному спорту.

Требования к освоению:
- знать историю возникновения и развития конькобежного спорта в мире и России.
- уметь определять место и значение конькобежного спорта как средства физического воспитания студентов;
- уметь выбирать и подготавливать инвентарь;
- владеть основами техники передвижения на коньках.

Основные понятия:
Конькобежный спорт, катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.

Практическое занятие №1.

Инструктаж по технике безопасности и правилом поведения на катке.
Разминочное катание.
Содержание:

1.На каток передвигайтесь организованной группой вместе с преподавателем. Соблюдайте правила дорожного движения при переходе через проезжую часть.

2. Занимаясь коньками, не забывайте о правильном подборе одежды и обуви. Одежда не должна быть излишне тёплой, стеснять движения. В ветреную погоду поверх костюма следует надеть лёгкую куртку из не продуваемой ткани. Вязаная шапочка должна прикрывать уши и лоб. На руки надевайте варежки или шерстяные перчатки.

3. Размер ботинок должен быть такой, чтобы вы смогли надеть тёплые шерстяные носки. Зашнуровывайте ботинки надёжно, но так, чтобы пальцы ног были свободными, иначе они могут быстро замёрзнуть. При онемении пальцев вернитесь в тёплое помещение, расшнуруйте ботинок и согрейте ногу, массируя пальцы и стопу тёплыми руками. Из-за плохого состояния шнуровки ботинок может возникнуть травма.

4. Соблюдайте спокойствие и очерёдность при получении коньков. Оказывайте помощь друг другу при шнуровке ботинок.

5. Перед выходом на лёд обязательно выполняйте комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

6. Будьте внимательны при выходе на лёд из раздевалок.

7. Строго соблюдайте все указания учителя. Во избежание столкновений передвигайтесь только в заданном учителем направлении, соблюдайте дистанцию и интервал, не мешайте друг другу.

8. Учитесь правильно падать. Нельзя падать назад, лучше приземлиться набок или вперёд "рыбкой" и делайте это как можно мягче. Не хватайтесь за товарища во время падения.

9. Во время отдыха в раздевалке следует снять с себя верхнюю одежду, расшнуровать ботинки. Перед вторым выходом на лёд обязательно выполнить несколько упражнений из разминки.

10. Если вы почувствовали сильную усталость или замёрзли, немедленно сообщите об этом учителю.

СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:
- толкать друг друга;
- сбивать с ног;
- ставить подножки;
- цепляться друг за друга;
- портить лёд коньками;
- бросать на лёд посторонние предметы.

2. Произвольное катание по кругу.

Практическое занятие №.2
Специально-подготовительные упражнения.
Содержание:
Произвольный разбег: скольжение на параллельно поставленных коньках до полной остановки.
Произвольный разбег: скольжение на параллельно поставленных коньках в положении сидя.
Произвольный разбег: скольжение на правом коньке до полной остановки.
Произвольный разбег: скольжение на левом коньке до полной остановки.
Скольжение на правом коньке выполняя отталкивание левой ногой.
Скольжение на левом коньке выполняя отталкивание правой ногой.
Произвольный разбег: скольжение на двух коньках поочередно сведение и разведение ног в сторону.
Произвольный разбег: скольжение на двух коньках выполняя зигзагообразные движение.

Практическое занятие №.3
Техника бега со старта и переход в бег по дистанции.
Содержание:
1.Овладеть бегом из низкой стойки и на достаточно согнутых ногах, но частыми, «бегущими» шагами. При этом сосредотачивать на быстроте движений ног в тазобедренных суставах.
При увеличении длины и частоты шагов при беге со старта должно продолжаться до тех пор, пока возрастает скорость бега (как и при беге по дистанции).

Практическое занятие №.4
Техника финиширования.
Содержание:
Финиширование на последнем участке дистанции и последней прямой особенно ответствен. Здесь надо сделать все возможное для улучшения результата. В связи с наступившим утомлением конькобежцы несколько повышают темп бега.
Перед финишной чертой конькобежец выбрасывает маховую ногу вперед (интенсивно разгибает ногу.)

Практическое занятие №.5
Эстафета
Содержание:

1.Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя бегут вперед, огибают препятствие и возвращаются назад.
2.Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя бегут вперед, берут кеглю.
Возвращаются назад.
3.Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя бегут вперед, ставят кеглю на указанное место и возвращаются назад.
4.Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя бегут вперед, собирают кегли, возвращаются назад.
5.Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя бежит вперед первый ученик огибает препятствие, возвращается назад, забирает следующего ученика - вдвоем огибают препятствия, забирают третьего и т.д. до последнего человека в своей команде.
6.Команда выстраивается на середине площадки по сигналу учителя 2 номера бегут к противоположному борту. 1 - догоняют.
7.Команда выстраивается на середине площадки по сигналу учителя 1 номера бегут к противоположному борту. 2- догоняют.

Практическое занятие №.6
Игры
Содержание:
Рыбаки и рыбки
Играющие выбирают двух "рыбаков" (если играющих много, то лучше 4 или 6 и сделать 2-3 "сети") Остальные " рыбки" произвольно бегают по катку. "Рыбаки", крепко взявшись за руки, ловят "рыбку", стараясь их осалить. Пойманная "рыбка" становится в середину сети и бегает с "рыбаками" Так сеть растет. Когда остаются две "рыбки", игра прекращается, "рыбаками" становятся оставшиеся игроки.
"Рыбок" нельзя хватать руками, их можно только салить, " рыбка может увертываться, но не вырываться, если "рыбка осалена в момент разрыва цепи, то она свободна.

Комплексы упражнений при проведении занятий по физической культуре, производственной гимнастике, физкультминуток.

Цели:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

Примерный комплекс упражнений со скакалкой
И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.
И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.
И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.
И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.
И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.
10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.
11.И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

Примерный комплекс упражнений в парах

И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 –6 раз.
И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.
И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.
А – один партнер, Б – другой.

Примерный комплекс упражнений с гантелями:

1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.
2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.
3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам; 4 – и. п.
4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.
5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.
6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.
7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

Примерный комплекс упражнений сидя и лежа на полу

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх - в стороны, прогнуться; 2 – и. п.
2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.
3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.
4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.
5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.
6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, старясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.
7. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.
8. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.
9. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.
10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.
11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.
12. И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.
13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).
14. И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).
15. И. п. - встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад - вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.

16. И. п. - упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.
17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.
18. И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.
19. И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.
20. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.
21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.
22. И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.
23 . И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.
24. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.
25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.
26. И. п. – лечь на левый бок, опираясь на левое предплечье, правую руку на пояс. 1 – опираясь на предплечье и ступни, прогнуться вправо; 2 – и. п.
27. И.п. – то же. 1 – 3 – 3 маховых движения правой ногой в стороны вверх. 4. – и. п.
28. И. п. – стойка, ноги врозь. 1 – 4 – не сгибая ног, перебирая по полу руками вперед, лечь, 5 – 8 – не сгибая ног, перебирая руками, встать в и. п.

Примерный комплекс упражнений со стулом

1. И. п. – сесть на стул, руки к плечам. 1 – 2 – руки вверх, потянуться - вдох; 3 – 4 – и. п. выдох.
2. И. п. – сесть на стул, руки и ноги вперед, кисти сжаты в кулак. 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями наружу.
3. И. п. – сесть на стул, руки на коленях. 1 – 8 – 8 кругов головой в одну сторону.
4. И. п. – сесть на стул. 1 – 2 – сгибая, поставить левую ногу на сиденье, голени обхватить руками; 3 – касания головой колена; 4 – и. п.
5. И. п. – сесть на стул, руки на поясе, ноги врозь. 1 – 3 – 3 пружинистых наклона вперед, касаясь руками ступней; 4 – и. п.
6. И. п. – сесть на стул левым боком к спинке, левая рука на спинке, правая на сиденье. 1 – 2 – поднять ноги вперед под углом 45 градусов; 3 – 4 – и. п.
7. И. п. – сесть на край стула, опереться руками о сиденье, ноги под углом впереди. 1 – развести ноги в стороны; 2 – скрестить ноги, левая нога сверху; 3 – развести ноги в стороны; 4 – скрестить ноги, правая нога сверху.
8. И. п. – то же. 1 – левую ногу вверх, правую вниз; 2 – правую ногу вверх, левую вниз («кроль»).
9. И. п. – сесть, левая рука на спинке стула, правая рука на сиденье, ноги вперед. 1 – 8 – 8 кругов ногами наружу; 1 – 8 – 8 кругов ногами внутрь.
10. И. п. – то же, ноги вперед. Круги ногами, имитируя езду на велосипеде.
11. И. п. – то же, прямые ноги на полу. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – разогнуть ноги вперед; 3 – согнуть ноги вперед; 4 – и. п.
12. И. п. – сесть на стул. 1 – 8 – 8 кругов ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов ступнями наружу.
13. И. п. – сесть на стул, руками держаться за спинку стула. 1 – наклониться влево, левая рука скользит вдоль ножки стула вниз, правая вверх («насос»); 2 – и. п.
14. И. п. – встать за стулом, руки на поясе или в стороны. 1– 2 – перенести левую ногу через спинку стула; 3 – 4 – перенести правую ногу через спинку стула.

15. И. п. – встать за стулом, руки на его спинке. 1 – мах левой ногой в сторону; 2 – мах левой вправо перед правой ногой.
16. И. п. – стоя левым боком к спинке стула, левая рука на спинке стула, правая на поясе. 1 – мах левой ногой вперед; 2 – мах левой ногой назад. То же другой ногой.
17. И. п. – опереться руками о сиденье стула, ноги назад (упор лежа). 1 – согнуть руки; 2 – отжимаясь, разогнуть руки.
18. И. п. – сесть на пол перед стулом, руки на сиденье стула. 1 – опираясь руками, прогнуться вперед; 2 – и. п.
19. И. п. – встать лицом к стулу, левая рука на спинке стула, правую ногу на стул, спинка стула слева. 1– 2 – вставая на стул, перенести левую ногу через стул и отпустить её вперед на пол; 3 – 4 – то же назад в и. п.
20. И. п. – опереться руками о сиденье стула (упор лежа). 1 – прыжком ноги в стороны; 2 – прыжком ноги вместе.
21. И. п. – опереться руками о сиденье стула, левую ногу назад, правую согнуть. 1 – прыжком левую ногу согнуть вперед, правую ногу назад; 2 – прыжком в и. п.
22. И. п. – сесть на стул лицом к спинке, ноги закрепить, руки на поясе. 1 – 2 – наклонить туловище назад; 3 – 4 – и. п.
23. И. п. – стоя за стулом. Стул держать за сиденье над головой в вытянутых вверх руках, ноги врозь. 1 – 2 –2 небольших пружинящих движения туловища влево; 3 – 4 – то же вправо.
24. И. п. – стоя спиной к спинке стула в шаг – от стула. 1 – 3 – поворачивая туловище налево, взять руками стул за спинку и, поворачивая туловище направо, поставить его; 4 – и. п.

Примерный комплекс для развития силы

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
2. Из упора лежа на полу отжимания, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лазанье по канату (в три приема).
5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Примерные упражнения для развития гибкости

И. п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой, вернуться в и. п. с прямыми ногами.
2. И. п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.
3. И. п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться, не поднимая ног вперед.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
5. И. п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.
6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

Примерные упражнения на развитие выносливости

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.
3. «Ступенька» – степ – тест.
4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.
5. Вис на перекладине, согнув руки.

Упражнения для укрепления мышц живота и спины

1. И. п. – лежа на спине. Руки с книгами – над головой. Туловище медленно перемещают из положения лежа в положение, сидя и наклоняют вперед до тех пор, пока книги не коснутся пальцев ног. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.
2. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушка или книга, руки за головой. Ноги сгибают в коленях и подтягивают к животу, совершая круговые движения, как при езде на велосипеде. Дыхание свободное. Повторить 5 – 10 раз.
3. И. п. – равновесное положения сидя. Ноги слегка согнуты в коленях. Из этого положения тело перемещают вперед на седалищных мышцах, не отрывая пяток от пола. Дыхание свободное. Повторить несколько раз.
4. И. п. – лежа на спине. Руки за головой. Медленно переходят из положения лежа в положение сидя. Повторить 2 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами одновременно производят круговые движения снизу вверх до угла 90 градус. Затем ноги возвращаются в и. п. Повторить 4 – 12 раз.
6. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушечка или книга, руки разведены в стороны. Ноги поднимают и отводят в сторону до тех пор, пока подушечка (книга) не коснется пальцев сначала левой, потом правой руки. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.
7. И. п. – лежа на спине. Руки с книгой впереди. Резким движением изменяют положение – из положения лежа в положение сидя, подтягивая ноги, чтобы коленями коснуться книги. Повторить 4 – 12 раз.
8. И. п. – лежа на спине. Между ступнями зажата книга (подушечка, мешочек, заполненный песком). Ноги поднимают (быстро) 10 раз под углом 15 градусов, не касаясь пятками пола. Повторить 3 – 12 раз.
9. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами в воздухе пишут числа 1, 4, 5, 8 – снизу вверх и наоборот. Дыхание свободное. Повторить 4 – 12 раз.
10. Лежа на спине, поставьте обе стопы на пол, зажмите между колен теннисный мячик и сложите руки в замок. Резко выдохните, оторвав плечи от пола. Одновременно втянув живот. Затем, на вдохе, вернитесь в и.п.

Упражнения для развития мышц груди и рук

Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину вперед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к пояснице, согните колени и округлите спину.

Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.

Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался неподвижным.

Отжимания. Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отожмитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голову при этом не опускайте.

Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10) делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

Отжимание с упором на колено. Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов. Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12 – 15 повторов

Упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц

Качели. И. п. – стоя прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Согните левую ногу в колене, а правую вытяните как можно дальше вперед, касаясь пола внешней стороной стопы. Поднимите правую руку вертикально вверх. Не выпрямляя левую ногу, оторвите от пола носок правой и согните ее в колене. Наклоните корпус немного вперед и перенесите правую ногу назад, поставив ее на носок. Одновременно отведите правую руку в сторону. Это будет один повтор. Не возвращаясь в исходную позицию, сделайте 12 – 15 повторов, затем поменяйте ноги.

Выпад на месте. И. п. – о. с. Поставьте левую ногу вперед на расстоянии большого шага, правая пятка приподнята. Напрягите пресс, распределяя вес тела равномерно на обе ноги. Сгибая колени, опуститесь вниз: левое колено находится точно над лодыжкой, а правое бедро – строго перпендикулярно полу. Вернитесь в исходную позицию, выполните 2 – 3 подхода по 12 – 15 повторов сначала с одной, затем с другой ноги.

Выпад с подъемом ноги в сторону. И. п. – стоя прямо и напрягая пресс. Сделайте шаг правой ногой, заводя ее по диагонали за левую и отрывая пятку от пола. Опуститесь в выпад: левое колено не выходит за носок, а правое смотрит в пол. Оттолкнитесь правой ногой от пола и отведите ее в сторону, слегка приподняв. Одновременно выпрямите левую ногу. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение с другой ноги. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов.

Кресло. И. п. – ноги врозь, руки впереди, ладони смотрят вниз. Согните колени и присядьте так, чтобы бедра были почти параллельны полу. Затем приподнимитесь на носки, согните локти и разведите их в стороны. Не касаясь пятками пола, выпрямите ноги и поднимите руки над головой. Вернуться в и. п. Выполните 2 – 3 подхода по 8 – 10 повторов.

Приседание и мах в сторону. И. п. – ноги врозь. Напрягите мышцы пресса и, перенеся вес тела на пятки, сделайте глубокое приседание, руки вперед, бедра почти параллельно полу. Колени не должны заходить на носки. Вернитесь в и. п. и сразу же отведите правую ногу в сторону, носок на себя, позвоночник в нейтральном положении. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Приседание у стены. И. п.: опираясь спиной и ягодицами о стену, поставьте ноги на ширине плеч на расстоянии 60сантиметров от стены. Не отрывая корпус от стены, присядьте, чтобы колени были согнуты под углом около 135 градусов. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Затем опуститесь еще ниже, чтобы бедра были параллельны полу. Задержитесь в этом положении на 20 секунд. Вернитесь в предыдущее положение, задержитесь на 20 секунд. Полностью выпрямите ноги и задержитесь на 20 секунд.

Отведение ноги вперед и в сторону. И. п.: ноги врозь, пресс напряжен, руки скрещены на груди. Слегка согнув правую ногу, поднимите левое колено так, чтобы левая щиколотка оказалась на уровне правой икры. Усилием мышц бедра выпрямите левую ногу перед собой пяткой вперед. Вернитесь в предыдущую позицию, после чего отведите рабочую

ногу в сторону, держа корпус прямым. Снова займите предыдущую позицию. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Приседание на одной ноге. И. п.: стоя прямо, перенесите вес тела на левую ногу и слегка наклонитесь вперед. Правую ногу согните в колене под углом. Руки свободно опущены, пресс напряжен. Опуститесь в полуприсед. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Выпрямитесь. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Поза конькобежца. И. п.: стоя прямо, руки положите на ягодицы. Отведите правую ногу в сторону, касаясь носком пола. Поднимите правую ногу как можно выше и балансируйте на левой ноге. Согните левое колено. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Мах ногой назад. И.п.: стоя на мягкой поверхности, например на гимнастическом коврике. Встаньте на колени, руками обопритесь о пол. Позвоночник параллелен полу, шея на одной линии с позвоночником, не опускайте голову вниз и не закидывайте ее назад. Не отрывая ступни от пола, вытяните правую ногу назад. Медленно поднимите ее, чтобы бедро было параллельно полу. Затем поднимите левую руку вверх чуть выше уровня плеча. Задержитесь на мгновение и медленно вернитесь в и. п.: сначала опустите руку, затем ногу. Выполняя упражнение, напрягайте мышцы пресса, чтобы не прогибать спину. Таз и грудная клетка должны быть параллельны полу. Для увеличения нагрузки на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Отведение ноги в положении лежа. И. п.: лежа на правом боку, слегка согните правую ногу, левая нога прямая. Напрягая пресс, поднимите левую ногу до уровня бедер, затем разверните ступню наружу, чтобы носок смотрел в потолок. Верните ступню в прежнее положение и опустите ногу. Для увеличения нагрузки, на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

«Ножницы» лежа на боку. И. п.: лежа на правом боку, подложив под голову согнутую в локте правую руку, ноги вместе. Носки вытянуты. Для опоры поставьте левую ладонь на пол перед собой, сведите лопатки и напрягите пресс. На выдохе приподнимите ноги на несколько сантиметров приподнимите ноги не отрывая таз от пола. Медленно разведите ноги в противоположных направлениях: правую – вперед, левую – назад. При этом корпус должен оставаться неподвижным. На вдохе поменяйте положение ног, но пола ими не касайтесь. Повторите необходимое количество раз, вернитесь в и. п. и перевернитесь на другой бок. Для увеличения нагрузки заведите за голову обе руки. Это потребует от вас больших усилий, поскольку придется еще и удерживать равновесие. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов.

Наклонный мостик. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни стоят на полу на ширине плеч. Напрягите мышцы пресса, чтобы поясница была плотно прижата к полу. Напрягите мышцы ягодиц и потяните лобковую кость к бедрам. Задержитесь в этом положении на 2 секунды. Расслабьтесь. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Наклонный «мостик» на одной ноге. И. п.: лежа на спине, вытянув руки вдоль корпуса ладонями вниз. Согните ноги в коленях, поставив ступни на пол. Втяните живот, чтобы стабилизировать положение таза, затем вытяните правую ногу под углом 45 градусов к полу, колени – на одном уровне. Усилием мышц ягодиц и задней поверхности бедер плавно поднимите таз, чтобы тело от плеч до бедер образовывало прямую линию. Равномерно распределяя нагрузку на верхнюю и нижнюю часть корпуса, задержитесь несколько секунд. Плавно опуститесь вниз, держа ногу прямой. Для увеличения нагрузки на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5 кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Упражнения с гимнастическим мячом для укрепления осанки

1.Встаньте прямо, поставив одну ногу на фитбол (А) – она должна быть отведена в сторону (угол между бедром и икрой – 90º). Другая нога должна касаться мяча. Медленно выпрямите согнутую ногу (считая до четырех), откатывая фитбол и отклоняя корпус в противоположную сторону (Б). Важно во время упражнения сохранять равновесие, не нагибаясь назад или вперед. Возврат к исходной позиции также на 4 счета. Количество упражнений для каждой стороны – по 20 раз.

Встаньте лицом к мячу, поставив одну ногу на фитбол и согнув ее под углом 90º (А). Вторая нога (опорная) должна касаться мяча голенью. Плавно (считая до четырех) откатите фитбол ногой вперед, одновременно медленно отгибая назад корпус и заводя руки за голову (Б). Следите, чтобы выпрямленная нога и тело были одной прямой линией. Примите исходное положение также на 4 счета. Для каждой ноги повторить упражнение 20 раз.

Встаньте спиной к фитболу, положите одну ногу на мяч голенью (А). Другая нога должна касаться фитбола икроножной мышцей. Медленно (на 4 счета) приседайте, откатывая мяч назад, вытягивая корпус и руки вперед (Б). Нога на мяче во время упражнения должна быть на одной линии с корпусом (для этого не выгибайте спину, не отводите таз вверх, не наклоняйте грудь и голову вниз). Примите исходную позицию. Выполните упражнение по 15 раз для каждой ноги.

Лягте на фитбол бедрами, упираясь в ладони и носки (А). Ноги расставьте на ширину плеч. Плавно (на 4 счета) поднимайте две ноги одновременно (Б), задержитесь 2 секунды, медленно опускайте. Повторите упражнение 15 раз (выполните 2-3 подхода).

Упражнения для шейного отдела позвоночника

Шейный отдел позвоночника является очень уязвимым для патологических процессов ввиду своих анатомо-физиологических особенностей. Но также в области шеи находится много мышц, которые при регулярной тренировке отлично поддерживают и защищают позвоночный столб.

Примерный комплекс упражнений:

и. п. стоя или сидя, выполняем повороты головой вправо и влево, а также наклоны вниз и вверх, повторяем по 10-15 раз;

круговые движения в шейном отделе в обе стороны, повторяем по 10-12 раз;

упражнения с сопротивлением: для этого прикладываем к голове руку и оказываем давление, при этом пытаемся нагнуть голову, повторяем такие движения при попытке наклониться в разные стороны;

также для укрепления шейных мышц и поддержания ровной осанки можно носить книгу на голове.

Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника

Выполняя следующий простой и эффективный гимнастический комплекс, можно не только предотвратить заболевания позвоночника и нарушения осанки, но и немного накачать мышцы спины:

И. п. – стоя на четвереньках. Выполняем упражнение “кошка”. Для этого медленно и плавно прогибаем спину дугой вверх, голову максимально сгибаем, затем плавно прогибаемся вниз, голову запрокидываем назад. Повторяем 10 раз.

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Обхватываем ногу рукой в области нижней части бедра и подтягиваем ее к туловищу, потом стараемся максимально выпрямить. Повторяем по 5 раз для каждой ноги.

И. п. – то же. Руками упираемся в пол и поднимаем таз вверх, задерживаемся на 2-3 секунды и плавно опускаемся. Повторяем 12 раз.

И. п. – лежа на животе. Выполняем упражнение “лодочка”. Руки и ноги вытягиваем вперед и отрываем от пола. Задерживаемся в таком положении на несколько секунд и плавно опускаемся, повторяем 15 раз.

И. п. – то же, упражнение “змея”. Для этого упираемся руками о пол и отрываем верхнюю часть туловища от пола, голову запрокидываем назад и задерживаемся на 5-7 секунд, потом плавно опускаемся и повторяем движение 5-8 раз.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднимаем ногу на 15-25 см от пола и удерживаем ее несколько секунд, затем опускаем. Повторяем по 7 раз для каждой конечности.

И. п. – лежа на полу, ноги согнуты в коленях. Наклоняем колени вправо, а голову влево, затем наоборот. При этом отлично растягивается позвоночник. Повторяем по 5 раз в каждую сторону.

И. п. – стоя на четвереньках. Медленно отводим прямую ногу назад и выполняем махи. Сделать нужно по 5 махов каждой нижней конечностью, такое упражнение отлично развивает прямые мышцы спины.

И. п. – стоя, руки на поясе. Выполняем наклоны туловища вперед, назад и в стороны, затем – повороты. Повторяем по 10 раз для каждого вида движений.

Ходьба по комнате с поддержанием ровной осанки. Для того чтобы занять такую позицию, необходимо стать спиной у стены и прикоснуться к ней затылком, плечами, лопатками, ягодицами и пятками. Запомнив позицию, походите в таком положении по комнате.

Выполняем всем известные “ножницы” и “велосипед”.

И. п. – лежа на животе. Необходимо имитировать плавательные движения.

Физкультминутка для снятия утомления с мышц кисти

Упр. 1. И.п. -сидя, руки согнуть перед грудью, кисти плотно соединить, 1-2 - повернуть кисти пальцами к груди, не допускать разъединения ладоней. 3-4 - повернуть кисти пальцами вперед. Повторить 4-6 раз. Затем опустить руки вниз и потрясти расслабленными кистями.

Упр. 2. И.п. -сидя, руки согнуть предплечьями вверх. 1-4 -поочередные щелчки пальцами, начиная с указательного пальца (каждый раз перед щелчком большой палец сверху). То же в обратном порядке. Повторить 2-3 раза. Затем руки вниз и потрясти кистями.

Упр. 3. И.п. -сидя, левое расслабленное предплечье положить на бедро или стоящий спереди стол. Самомассаж кисти. Начинать с легкого поглаживания в направлении локтя. Затем растирание и разминание в том же направлении. Между приемами выполнять' поглаживания. Самомассаж закончить поглаживанием 15-20 с. В процессе самомассажа кисти надо несколько раз переходить на самомассаж предплечья, направляя движения к плечу.

Комплекс восстановительной гимнастики для снятия нервного напряжения.

Упр. 1 . И.п. -ноги на ширине ступни. 1-2 сжав кисти в кулаки и сильно напрягая мышцы рук, поднять их через стороны вверх, потянуться. 3 -подняться на носки, разжать кисти, напряженно развести пальцы, 4 -вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

Упр. 2. И.п. -о.с. 1-ешагом влево поворот туловища налево, руки влево. 2 -поворот туловища направо, руки вправо. 3 -поворот туловища налево, руки влево. 4 -вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить 8-10 раз.

Упр. 3. И.п. -ноги на ширине плеч. 1-2 -наклон вперед прогнувшись, руки вперед, смотреть вперед. 3 -коснуться руками пола. 4 -вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.

Упр. 4. И.п. -стоя, опираясь руками о стенку или стол. 1-2 -сгибая правую, предплечьем коснуться стены. 3-4 -вернуться в и.п. То же с другой руки. Повторить 6-12 раз в удобном темпе.

Упр. 5. И.п. -руки на поясе. 1 -прыжок ноги вместе. 2 -прыжок на правой, левую в сторону. 3 -прыжок на левой, правую в сторону. 4 -прыжок на двух ногах. Повторить 10-16 раз. Перейти на ходьбу на месте с движением рук через стороны вверх с глубоким дыханием.

Упр. 6. И.п. -о.с. 1 -согнуть правую ногу в колене, руки на колено. 2 -толчком рук мах правой назад, руки отвести назад, посмотреть вверх. 3 -удержать положение. 4 -вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить 10-12 раз.

Упр. 7. И.п. -о.с. 1 -подняться на носки, руки вперед. 2 -шаг правой в сторону, сгибая руки в локтях, напряженно отвести их вниз -назад. 3 -приставить правую, подняться на носки, руки в стороны, закрыть глаза. 4 -вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить 14-16 раз в убыстряющем темпе.

Физкультурная микропауза, снижающая напряжение нервной системы

Упр. 1. И.п. -сидя, руки вниз. 1 -выдох, втягивая живот. 2 -вдох -начать с нижней части легких, заставляя выдвинуться живот вперед, и тут же, продолжая вдох, наполнить воздухом среднюю и верхнюю части легких, расширяя трудную клетку. Заканчивая вдох, слегка наклонить голову назад. Задержать вдох на 2-3 с. Выдох выполнять медленно, узкой струйкой и закончить его втягиванием живота. Закончив выдох -пауза в удобном (комфортном) состоянии, пока появится потребность во вдохе. Повторить 3-6 раз.

Упр. 2. И.п. -сидя. 1 -поднять вверх согнутые руки, кисти к плечам (+). 2 -слегка наклониться вперед, голову опустить на грудь, последовательно «уронить» плечи, предплечья, полностью расслабиться. Повторить 2-3 раза.

Упр. 3. И.п. -сидя. 1 -резко напрячь мышцы всего тела, затем сразу полностью расслабиться, опустить голову на грудь, закрыть глаза (-). Остаться в этом положении 10-15 с. Повторить 2-3 раза.

Упр.4. И.п. -сидя или стоя. 1 -сделать быстрый глубокий вдох. 2-4 медленный выдох узкой струей, сопровождая его расслаблением мышц всего тела. Повторить 3-4 раза. Выдох заканчивать втягиванием живота.

II. Общие рекомендации

По всем вопросам, связанным с изучением дисциплины (включая самостоятельную работу), консультироваться с преподавателем.

III. Контроль и оценка результатов

Оценка за выполнение практической работы выставляется в форме дифференцированного зачета, и учитывается как показатель текущей успеваемости студента.