



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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению практических работ

при изучении учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

38.02.04 «Коммерция» (по отраслям)

Ижевск, 2023

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

I. Практические работы:

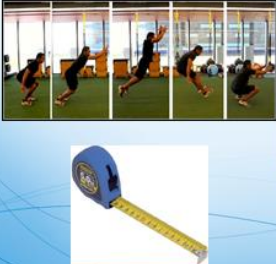
Тема практической работы № 1 Измерение параметров физического развития студентов, объем часов 2

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: измерение параметров физического развития студентов.

Содержание уроков	Организационно - методические указания
<i>Упражнения ,формирующие правильную осанку</i> Разновидности ходьбы: - на носках руки на поясе; - на пятках, руки за голову; - перекаты с пятки на носок; - на внутренней и внешней сторонах стопы.	Темп средний следить за осанкой
Разновидности бега: - бег обычный; - бег с высоким подниманием бедра; - бег за хлест голени; - бег правым и левым приставным шагом	Темп средний
Общеразвивающие упражнения на месте: - наклоны головы: - вправо; - влево; - вперед;	Темп средний, четко выполнять упражнения

- назад; - круговые движения головы;	Выполнение с открытыми глазами
- упражнения на плечевой пояс: - круговые движения плечами; - круговые движения в локтевом суставе; - круговые движения кистью. - наклоны туловища; - повороты туловища; - упражнения на нижние конечности Измеряем ЧСС	Выполнение с максимальной амплитудой Следить за правильностью выполнения упражнения Пульс за 15 сек. x4
Сдача теста: Челночный бег 4х9м; 	Студент располагается за стартовой линией. Бросать брусок через линию запрещается! Время фиксируется с точностью до 0.1 сек в момент касания вторым бруском пола.
Сдача теста: Прыжок в длину с места;	Студент становится носками к черте, готовится к прыжку. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

4. Показатели физической подготовленности <i>Подтягивание фактически</i>  Студент становится носками к черте, готовится к прыжку. Сначала он делает мах руками назад, затем резко выносит их вперед, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до самого заднего касания ноги прыгуна с полом. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. <i>Рулетка</i>	
Сдача теста: Подтягивание на высокой перекладине; сгибание разгибание рук в упоре лежа.  4. Показатели физической подготовленности <i>Подтягивание из виса на высокой перекладине</i> Студент принимает на перекладине положение виса (хват сверху), подтягивает тело до уровня подбородка, не касаясь перекладины, а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, размахиваний. Сгибание коленей и различные движения ногами не разрешаются. <i>Перекладина</i>	Упражнение выполняется плавно, без рывков, размахиваний. Сгибание коленей и различные движения ногами не разрешаются.
- построение группы в шеренгу; - приведение организма занимающегося в относительно спокойное состояние; - контроль ЧСС;	Пульс за 15 сек. x4

Тема практической работы № 2 Определение параметров функционального состояния организма студентов. Определение уровня физической подготовленности студентов, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: определить параметры функционального состояния организма студентов, уровень физической подготовленности студентов

Содержание	Организационно - методические указания
<i>Упражнения ,формирующие правильную осанку</i> Разновидности ходьбы: - на носках руки на поясе; - на пятках, руки за голову; - перекаты с пятки на носок; - на внутренней и внешней сторонах стопы.	Темп средний следить за осанкой
Разновидности бега: - бег обычный; - бег с высоким подниманием бедра; - бег за хлест голени; - бег правым и левым приставным шагом	Темп средний
Общеразвивающие упражнения на месте: - наклоны головы: - вправо; - влево; - вперед; - назад; - круговые движения головы;	Темп средний, четко выполнять упражнения Выполнение с открытыми глазами
- упражнения на плечевой пояс: - круговые движения плечами; - круговые движения в локтевом суставе; - круговые движения кистью.	Выполнение с максимальной амплитудой

- наклоны туловища; - повороты туловища; - упражнения на нижние конечности Измеряем ЧСС	Следить за правильностью выполнения упражнения Пульс за 15 сек. x4
Сдача теста: Челночный бег 4х9м; 	Студент располагается за стартовой линией. Бросать брусок через линию запрещается! Время фиксируется с точностью до 0.1 сек в момент касания вторым бруском пола.
Сдача теста: Прыжок в длину с места; 	Студент становится носками к черте, готовится к прыжку. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.
Сдача теста: Подтягивание на высокой перекладине; сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Упражнение выполняется плавно, без рывков, размахиваний. Сгибание коленей и различные движения ногами не разрешаются.

4. Показатели физической подготовленности Подтягивание из виса на высокой перекладине  Студент принимает на перекладине положение виса (хват сверху), подтягивает тело до уровня подбородка, не касаясь перекладины, а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, размахиваний. Сгибание коленей и различные движения ногами не разрешаются. Перекладина	
- построение группы в шеренгу; - приведение организма занимающегося в относительно спокойное состояние; - контроль ЧСС;	Пульс за 15 сек. x4

Тема практической работы № 3 Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение методики составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Содержание	Организационно - методические указания
<i>Упражнения ,формирующие правильную осанку</i> Разновидности ходьбы: - на носках руки на поясе; - на пятках, руки за голову; - перекаты с пятки на носок; - на внутренней и внешней сторонах стопы.	Темп средний следить за осанкой
Разновидности бега:	Темп средний

- бег обычный; - бег с высоким подниманием бедра; - бег за хлест голени; - бег правым и левым приставным шагом	
<i>Общеразвивающие упражнения на месте:</i> - наклоны головы: - вправо; - влево; - вперед; - назад; - круговые движения головы;	Темп средний, четко выполнять упражнения Выполнение с открытыми глазами
- упражнения на плечевой пояс: - круговые движения плечами; - круговые движения в локтевом суставе; - круговые движения кистью. - наклоны туловища; - повороты туловища; - упражнения на нижние конечности Измеряем ЧСС	Выполнение с максимальной амплитудой Следить за правильностью выполнения упражнения Пульс за 15 сек. x4
<i>Для мышц шеи</i> - и. п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону. - и. п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую	Следить за правильностью выполнения упражнения

сторону.	
<i>Для мышц рук</i> - и. п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук. - и. п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону. - и. п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.	Следить за правильностью выполнения упражнения
<i>Для мышц спины и ног</i> - и. п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону. - и. п. тоже. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону. - и. п. тоже. Круговые движения	Следить за правильностью выполнения упражнения

туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.	
<i>Для мышц ног</i> - и. п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте. - и. п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки. - и. п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания.	Следить за правильностью выполнения упражнения
- построение группы в шеренгу; - приведение организма занимающегося в относительно спокойное состояние; - контроль ЧСС;	Пульс за 15 сек. x4

Составить и разучить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Тема практической работы № 4 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.

Содержание	Организационно - методические указания
<i>Упражнения ,формирующие правильную осанку</i> Разновидности ходьбы: - на носках руки на поясе; - на пятках, руки за голову; - перекаты с пятки на носок; - на внутренней и внешней сторонах стопы.	Темп средний следить за осанкой
Разновидности бега: - бег обычный; - бег с высоким подниманием бедра; - бег за хлест голени; - бег правым и левым приставным шагом	Темп средний
Общеразвивающие упражнения на месте: - наклоны головы: - вправо; - влево; - вперед; - назад; - круговые движения головы;	Темп средний, четко выполнять упражнения Выполнение с открытыми глазами
- упражнения на плечевой пояс: - круговые движения плечами; - круговые движения в локтевом суставе; - круговые движения кистью.	Выполнение с максимальной амплитудой

- наклоны туловища; - повороты туловища; - упражнения на нижние конечности Измеряем ЧСС	Следить за правильностью выполнения упражнения Пульс за 15 сек. х4
1 группа – сила. И.п.- о.с. гантели в низу 1-выпад вперед, гантели к плечам 2-о,с. 3-4 тоже. И.п.- о.с. гантели за спиной 1-присед 2 -и.п. 3-4 –тоже	Следить за правильностью выполнения упражнения
2 группа – гибкость И.п.-сед на мат, мяч м/д ног в руках. 1- откатываем мяч от себя, тем самым наклоняемся вперед 2- возвращаемся назад 3-4 тоже И.п.- стоя у гим. стенки, ногу на планку. 1- наклон к левой ноге 2- наклон по середине 3- наклон к правой 4-и.п.	Следить за правильностью выполнения упражнения

3 группа – быстрота И.п.- стоя возле кеглей 1- в быстром темпе бега, нарисовать восьмерку 2- пройти к кубикам из изоленды, тоже пробежать в быстром темпе. Друг за другом выполняя задания. Каждый командир после свистка переводит свою команду к следующему заданию.	Следить за правильностью выполнения упражнения
- приведение организма занимающегося в относительно спокойное состояние; - контроль ЧСС;	Пульс за 15 сек. x4

Тема практической работы № 5 Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение методики составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы

Содержание уроков	Организационно - методические указания
<i>Упражнения ,формирующие правильную осанку</i> Разновидности ходьбы: - на носках руки на поясе; - на пятках, руки за голову; - перекаты с пятки на носок;	Темп средний следить за осанкой

- на внутренней и внешней сторонах стопы.	
Разновидности бега: - бег обычный; - бег с высоким подниманием бедра; - бег за хлест голени; - бег правым и левым приставным шагом	Темп средний
Общеразвивающие упражнения на месте: - наклоны головы: - вправо; - влево; - вперед; - назад; - круговые движения головы;	Темп средний, четко выполнять упражнения Выполнение с открытыми глазами
- упражнения на плечевой пояс: - круговые движения плечами; - круговые движения в локтевом суставе; - круговые движения кистью. - наклоны туловища; - повороты туловища; - упражнения на нижние конечности Измеряем ЧСС	Выполнение с максимальной амплитудой Следить за правильностью выполнения упражнения Пульс за 15 сек. x4
1 группа – сила. И.п.- о.с. гантели в низу 1-выпад вперед, гантели к плечам 2-о,с.	Следить за правильностью выполнения упражнения

3-4 тоже. И.п.- о.с. гантели за спиной 1-присед 2 -и.п. 3-4 –тоже	
2 группа – гибкость И.п.-сед на мат, мяч м/д ног в руках. 1- откатываем мяч от себя, тем самым наклоняемся вперед 2- возвращаемся назад 3-4 тоже И.п.- стоя у гим. стенки, ногу на планку. 1- наклон к левой ноге 2- наклон по середине 3- наклон к правой 4-и.п.	Следить за правильностью выполнения упражнения
3 группа – быстрота И.п.- стоя возле кеглей 1- в быстром темпе бега, нарисовать восьмерку 2- пройти к кубикам из изоленты, тоже пробежать в быстром темпе. Друг за другом выполняя задания. Каждый командир после свистка	Следить за правильностью выполнения упражнения

переводит свою команду к следующему заданию.	
- построение группы в шеренгу; - приведение организма занимающегося в относительно спокойное состояние; - контроль ЧСС;	Пульс за 15 сек. x4

Тема практической работы № 6 Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

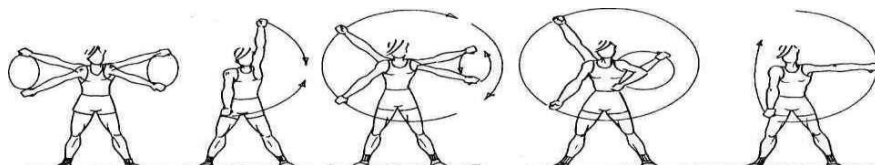
Цель практической работы: изучение методики определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.

Содержание уроков	Организационно - методические указания
<i>Упражнения, формирующие правильную осанку</i> Разновидности ходьбы: - на носках руки на поясе; - на пятках, руки за голову; - перекаты с пятки на носок; - на внутренней и внешней сторонах стопы.	Темп средний следить за осанкой
Разновидности бега:	Темп средний

- бег обычный; - бег с высоким подниманием бедра; - бег за хлест голени; - бег правым и левым приставным шагом	
<i>Общеразвивающие упражнения на месте:</i> - наклоны головы: - вправо; - влево; - вперед; - назад; - круговые движения головы;	Темп средний, четко выполнять упражнения Выполнение с открытыми глазами
- упражнения на плечевой пояс: - круговые движения плечами; - круговые движения в локтевом суставе; - круговые движения кистью. - наклоны туловища; - повороты туловища; - упражнения на нижние конечности Измеряем ЧСС	Выполнение с максимальной амплитудой Следить за правильностью выполнения упражнения Пульс за 15 сек. х4

КОНЦЕНТРИЧЕСКИЕ КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ (ВПЕРЕД-НАЗАД)

Цель: тренировка координации движений верхних конечностей



1. Станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны.
2. Выполняйте концентрические круговые движения руками вперед.
3. Выполняйте концентрические круговые движения руками назад.

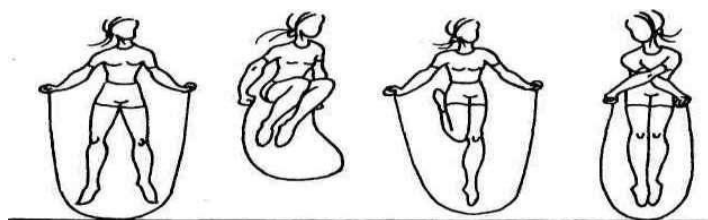
Альтернативные варианты:

- Выполняйте концентрические круговые движения поочередно каждой рукой в обоих направлениях.
- Выполняйте одновременно концентрические круговые движения левой рукой вперед, а правой — назад, и наоборот.

Следить за
правильностью
выполнения
упражнения

УПРАЖНЕНИЕ СО СКАКАЛКОЙ

Цель: тренировка координации движений нижних конечностей



1. Станьте прямо со скакалкой в руках.
2. Выполняйте серию прыжков.

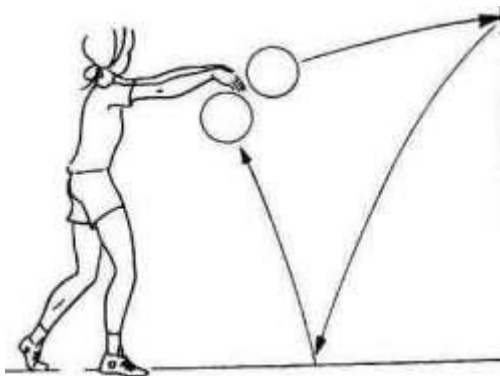
Альтернативные варианты:

- Высокие прыжки, сгибая и выпрямляя ноги в коленных суставах.
- Попеременные прыжки на правой и левой ноге.
- «Окрестные прыжки» через скакалку с одновременным отталкиванием двумя прямыми ногами и попеременным перекрещиванием рук.

Следить за
правильностью
выполнения
упражнения

ЛОВЛЯ МЯЧА, ОТСКОЧИВШЕГО ОТ СТЕНЫ

Цель: тренировка глазомера и двигательной реакции, техники выполнения броска и точности ловли мяча



Следить за
правильностью
выполнения
упражнения

1. Станьте лицом к стене или деревянному забору.
2. Выполните бросок мяча двумя руками в стену, дайте ему упасть и отскочить от земли, а затем поймайте.

Альтернативные варианты:

- Выполняйте броски мяча об землю.
- Направьте отскочивший мяч в сторону стены, а затем в сторону игрока, который должен его поймать.
- Выполните бросок мячом двумя руками об стену и затем поймайте мяч.
- Сделайте то же самое одной рукой.

- построение группы в шеренгу;
- приведение организма занимающегося в относительно спокойное состояние;
- контроль ЧСС;

Пульс за 15 сек.
x4

Тема практической работы № 7 Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду), объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение методики закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду).

Закаливание водой

- при закаливании холодной водой рекомендуется начинать с обтирания тела влажным полотенцем
- начинать обливаться нужно водой комнатной температуры и снижать её на 1°C в два-три дня
- в первые дни обливание начинают с нижней части тела, постепенно поднимаясь к плечам. По мере общего закаливания организма можно обливать себя всего сразу
- температура окружающего воздуха должна быть около 18°C
- при закаливании холодной водой по окончании процедуры кожа должна быть холодной, но внутри тела — ощущение тепла, которое как бы расширяется наружу, согревая всё тело
- по завершении водных процедур необходимо растереть тело руками, особенно стопы и ушные раковины (скопление биологически активных точек), а волосы вытереть полотенцем
- в теплое время года нужно купаться в открытых водоемах.

Закаливание воздухом

- рекомендуется начинать с обдувания вентилятором обнажённого тела, постепенно уменьшая расстояние до вентилятора и увеличивая длительность процедуры. Начинать с 5-10 мин. ежедневно
- помещение, в котором будет осуществляться закаливание, должно быть заранее проветренным
- продолжительность закаливания вначале должна составлять 4-5 минут, в дальнейшем может быть увеличена до получаса
- после привыкания организма, можно выходить на более холодный открытый воздух (прогулки, занятия спортом на открытом воздухе).

Ходьба босиком

- начинать нужно с 5-10 минут хождения дома в носках по полу, босиком по ковру, затем босиком по полу, температура которого 18°C, постепенно увеличивая время хождения до 30-40 мин. в день
- летом можно ходить босиком по траве, влажному и сухому песку
- приучив ноги к холоду, зимой можно практиковать непродолжительные (не более 3-х минут) прогулки босиком по снегу, предварительно нужно разогреться, а после прогулки, хорошо растереть ступни ног.

Закаливание солнцем

- рекомендуемое время дня для солнечных ванн на юге 8-11 и 17-19 часов, в средней полосе России 9-13 и 16-18 часов
- обязательно наличие головного убора!
- первоначально солнечные ванны должны составлять не более 15 минут, постепенно, увеличивая длительность солнечных ванн на 5-10 минут, можно дойти до 2-3 часов, но при этом каждый час следует делать перерыв на 10-15 минут.
- не рекомендуется принимать пищу за час до и после этих процедур.

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА:

- убедитесь, что вы полностью здоровы
- скажите своему врачу о том, что хотите начать закаляться, ведь выбор метода закаливания зависит от состояния здоровья и условий жизни
- проводите закаливающие процедуры ежедневно, без длительных перерывов
- в случае болезни прекратите закаливание и проконсультируйтесь с врачом – когда вам вновь можно будет преступить к процедурам.

Тема практической работы № 8 Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.), объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение методики составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.).

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.
6. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища

1. И. п. - стойка, ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону; 4 - 6 - то же в другую сторону; 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И. п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнуться, вдоль тела вверх; 3 - 4 - и. п.; 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз. Темп средний.

Физкультминутка для снятия статического утомления мышц спины

Специальные упражнения для физкультминуток на уроках

Для снятия статического утомления мышц спины и профилактики нарушений осанки в физкультминутки, проводимые на уроке, целесообразно включать следующие упражнения:

Комплекс 1 (сидя за партой)

1. И. п. - руки на краю парты, встать, сесть.
2. И. п. - руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки сиденья, вернуться в и. п. То же в другую сторону.
3. И. п. - руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться, вернуться в и. п.

Комплекс 3 (стоя за партой)

1. И. п. - стоя к соседу по парте спиной, руки на поясе, наклониться назад, прогнуться, руки вверх, вернуться в и. п.
2. И. п. - руки за головой. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в другую сторону.
3. И. п. - основная стойка, руки за спиной. Переступанием повернуться направо, вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Физкультминутка общего воздействия

Упражнение 1. Исходное наложение - основная стойка. На счет «раз» - встать на носки, руки вверх наружу, на счет «два» - потянуться вверх за руками. На счет «три» - опустить руки дугами через стороны вниз, на счет «четыре» - скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить упражнение в быстром темпе 6 - 8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперед. На счет «раз» - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счет «два» - вернуться в исходное положение. На счет «три, четыре» - упражнение выполняется в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счет «раз» - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ее к животу. На счет «два» - притянуть ногу, подняв руки вверх. На счет «три, четыре» - выполняется то же, но с левой ногой. Повторить упражнение в среднем темпе 6 - 8 раз.

Составить распорядок дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности.

Тема практической работы № 9 Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.

1. Прослушивание успокаивающей программы функциональной музыки.
2. Измерение частоты сердечных сокращений (пальпаторно за 30 секунд).
3. Объяснение новых формул.
4. Принятие позы «кучера на дрожках», снятие мышечного напряжения.
5. Дыхательная гимнастика (успокаивающее дыхание).
6. Вводная формула.
7. Разучивание новых формул релаксации.
8. Выход из состояния релаксации с помощью мобилизационных формул.
9. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).
10. Включение мобилизующей музыкальной программы.
11. Выполнение ряда упражнений изометрической гимнастики (напряжение и расслабление мышц).
12. Обсуждение результатов, запись самоотчета о своих ощущениях в дневниках, прослушивание домашнего задания, регистрация изменения эмоционального состояния.

Тема практической работы № 10 Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.

Содержание	Организационно - методические указания
<i>Упражнения ,формирующие правильную осанку</i> Разновидности ходьбы: - на носках руки на поясе; - на пятках, руки за голову; - перекаты с пятки на носок; - на внутренней и внешней сторонах стопы.	Темп средний следить за осанкой
Разновидности бега: - бег обычный; - бег с высоким подниманием бедра; - бег за хлест голени; - бег правым и левым приставным шагом	Темп средний
Общеразвивающие упражнения на месте: - наклоны головы: - вправо; - влево; - вперед; - назад; - круговые движения головы;	Темп средний, четко выполнять упражнения Выполнение с открытыми глазами
- упражнения на плечевой пояс: - круговые движения плечами; - круговые движения в локтевом	Выполнение с максимальной амплитудой

суставе; - круговые движения кистью. - наклоны туловища; - повороты туловища; - упражнения на нижние конечности Измеряем ЧСС	Следить за правильностью выполнения упражнения Пульс за 15 сек. х4
<i>Для мышц шеи</i> - и. п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону. - и. п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.	Следить за правильностью выполнения упражнения
<i>Для мышц рук</i> - и. п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук. - и. п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону. - и. п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые	Следить за правильностью выполнения упражнения

движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.	
<i>Для мышц спины и ног</i> - и. п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону. - и. п. тоже. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону. - и. п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.	Следить за правильностью выполнения упражнения
<i>Для мышц ног</i> - и. п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте. - и. п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки. - и. п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для	Следить за правильностью выполнения упражнения

мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания.	
«Круговая тренировка» Упражнения в «круговой тренировке» выполняются 1 мин. по кругу: 1. сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, 2. Из упора лежа в упор присев и обратно, 3. Выпрыгивание из глубокого приседа, 4. подтягивание на низкой перекладине; 5. Поднос ног к перекладине в висе; 6. Прыжки через скакалку; 7. Наклон вперед с набивным мячом в прямых руках.	Следить за правильностью выполнения упражнения
- построение группы в шеренгу; - приведение организма занимающегося в относительно спокойное состояние; - контроль ЧСС;	Пульс за 15 сек. x4

Тема практической работы № 11 Совершенствование выполнения физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: совершенствование выполнения физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения

Содержание	Организационно - методические указания
<i>Упражнения ,формирующие правильную осанку</i> Разновидности ходьбы: - на носках руки на поясе; - на пятках, руки за голову; - перекаты с пятки на носок; - на внутренней и внешней сторонах стопы.	Темп средний следить за осанкой
Разновидности бега: - бег обычный; - бег с высоким подниманием бедра; - бег за хлест голени; - бег правым и левым приставным шагом	Темп средний
Общеразвивающие упражнения на месте: - наклоны головы: - вправо; - влево; - вперед; - назад; - круговые движения головы;	Темп средний, четко выполнять упражнения Выполнение с открытыми

	глазами
- упражнения на плечевой пояс: - круговые движения плечами; - круговые движения в локтевом суставе; - круговые движения кистью. - наклоны туловища; - повороты туловища; - упражнения на нижние конечности Измеряем ЧСС	Выполнение с максимальной амплитудой Следить за правильностью выполнения упражнения Пульс за 15 сек. x4
<i>Для мышц шеи</i> - и. п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону. - и. п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.	Следить за правильностью выполнения упражнения
<i>Для мышц рук</i> - и. п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук. - и. п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в	Следить за правильностью выполнения упражнения

правую сторону. - и. п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.	
<i>Для мышц спины и ног</i> - и. п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону. - и. п. тоже. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону. - и. п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.	Следить за правильностью выполнения упражнения
<i>Для мышц ног</i> - и. п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте. - и. п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки. - и. п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для	Следить за правильностью выполнения упражнения

мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания.	
«Круговая тренировка» Упражнения в «круговой тренировке» выполняются 1 мин. по кругу: 1. сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, 2. Из упора лежа в упор присев и обратно, 3. Выпрыгивание из глубокого приседа, 4. подтягивание на низкой перекладине; 5. Поднос ног к перекладине в висе; 6. Прыжки через скакалку; 7. Наклон вперед с набивным мячом в прямых руках.	Следить за правильностью выполнения упражнения
- построение группы в шеренгу; - приведение организма занимающегося в относительно спокойное состояние; - контроль ЧСС;	Пульс за 15 сек. x4

Тема практической работы № 12 Ходьба, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: тренировка ходьбы

Упражнения на равновесие:

1. На цыпочках

Встаньте ровно. Стопы вместе. Руки на пояс.

Теперь ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА! Пойдите так 20 секунд и поднимитесь на носки. Рекомендуется постоять на носочках с закрытыми глазами 15 секунд.

2. Друг перед другом

Упражнение взято из теста Ромберга, который обычно используется неврологами для проверки баланса и координации.

Встаньте прямо. Руки на пояс. Стопы поставьте в одну линию "пятка к носку". Закройте глаза. Получилось выстоять 20 секунд? Поменяйте ноги.

Важно! Нельзя переносить вес на ногу, стоящую впереди. Нельзя отрывать пятку от пола. Глаза закрыты!

3. Голову назад

Встаньте прямо. Стопы вместе. Руки на пояс. Поднимитесь на носки и запрокиньте голову назад максимально. Пойдите так на носочках 15 секунд. Глаза открыты!

А теперь закройте глаза. И попробуйте постоять 10 секунд на носочках с запрокинутой головой.

4. Кружим голову

Встаньте на НОСОЧКИ, руки на пояс. Глаза открыты! Сделайте 4-6 круговых вращений головой.

Теперь попробуйте сделать то же самое с закрытыми глазами.

5. Ласточка

Встаньте на одну ногу, руки - на пояс. Наклонитесь вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая нога - вытянута по возможности тоже горизонтально полу.

Обе ноги должны быть прямыми!

Глаза - открыты. Стоим 20 секунд.

Если вам дается это упражнение легко, то попробуйте постоять с закрытыми глазами. Как ощущения?

Упрощенная версия упражнения: руки не на поясе, а в стороны - так легче удерживать баланс.

6. Ходьба по линии

Размотать веревку. Необходимо пройти по ней, не качаясь.

8. Приставной шаг

Тема практической работы № 13 Силовая подготовка, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: проведение силовой подготовки.

Содержание	Методические указания
Разогревание мышц и их подготовка к предстоящей нагрузке. 1. Легкий бег. 2. ОРУ: -круговые движения руками вперед- назад по 6- 8 раз, -повороты, наклоны туловища вперед, назад, в стороны по 6- 8 раз, -наклоны вперед (ногу на барьер, стараться достать носки) на правую, левую ноги по 6- 8 раз, -махи левой, правой ногой по 10- 15 раз, -разминка кистей- круговые движения вперед, назад по 6- 8 раз, -разминка коленного сустава- круговые движения внутрь, наружу по 6- 8 раз, -разминка стопы- прыжки со скакалкой со сменой ног, на обе ноги	Бежать но стопе, легко. Руки, ноги держать прямо, в суставах не сгибать. При выполнении упражнения дыхание не задерживать, не напрягаться. При выполнении упражнений со скакалкой колени не сгибать, стопу держать

	напряженной.
Выполнение упражнений на развитие силы. Группа делится на команды по 2- 3 человека, упражнения выполняются по станциям, смена станций производится по команде тренера. Переход от станции к станции чередовать с упражнениями на восстановление и висом на перекладине с потряхиванием ног. Каждая команда делает 3 круга по 3 минуты на станции. 1 станция. Жимовая скамейка. Жим лежа на спине 10-12 раз x 40- 50кг. 2 станция. Вставание на опору со штангой на плечах (высота опоры- 40см) 8- 10 раз x 40- 50кг. 3 станция. Взятие штанги на грудь с отрывом от пола 5-7 раз x 40- 50кг. 4 станция. Разгибание ног в коленном суставе, лежа на тренажере лицом вниз (упражнение на развитие задней поверхности бедра) 15- 20 раз x 15- 25кг. 5 станция. Подтягивание прямых ног в висе к перекладине (упражнение на укрепление пресса) 15- 20 раз. 6 станция. Выпрыгивание из полуприседа с двумя блинами 15- 20 раз x 15кг	ТБ. Взаимостраховка. Выталкивать до полного выпрямления рук. Следить за дыханием. Спину держать прямо, штангу резко не дергать, тягу делать плавно. Стараться не отрывать таз от скамейки. Колени не сгибать, ноги прямые. Спину держать прямо, смотреть вперед, сильно не садиться.
Выполнение упражнений на расслабление. 1. Легкий бег. 2. -Упражнения на восстановление дыхания. - Наклоны вперед- назад с растягиванием мышц.	

Тема практической работы № 14 Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение гимнастики оздоровительно-спортивной направленности.

Упражнения в ходьбе

в колонне по одному с заданием:

- на носках, руки вверх;
- на пятках, руки за голову;
- перекат с пятки на носок, руки на пояс.

3 мин

Акцентировать внимание занимающихся на необходимость сохранения принятой дистанции, правильного положения рук при передвижении.

Активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Упражнения в беге

- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- с подскоком на каждом шаге, имитировать прыжки на скакалке.

2 мин

Акцентировать внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега. Выполнять в умеренном равномерном темпе под музыкальное сопровождение.

Содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС.

Дыхательные упражнения при передвижении в ходьбе.

30

сек

Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания.

Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по овладению корригирующими упражнениями, двигательными действиями.

Общеразвивающие упражнения

1. И. п. о.с., руки на пояс
1-8 наклоны головы вправо-влево
2. И. п. О. с.
1-поднимать плечи вверх;
2-опускать вниз;
3-4 повторить счет 1-2.
3. И. п. руки на пояс.

- 1- поворот туловища вправо;
- 2-поворот туловища влево;
- 3-4- повторить счет 1-2.
- 4. И. п. руки на пояс
- 1- руки вверх;
- 2 -3 наклон вперед;
- 4 - И. п.
- 5. И. п. руки на пояс
- 1 - присесть, руки вперед;
- 2-И. п.
- 3-4- повторить счет 1-2.
- 6. И.п. Сидя на полу, ноги согнуть в коленях
выполнять пружинящие наклоны назад и вперед;
- 7. Сед на пятках
Встать на колени руки вверх вдох –
На выдохе присесть и произносить звук «3-3-3»
- 7.8. И.п. Сидя на полу, упор туловища на локти
- 1- поднять туловище и таз вверх, спину прогнуть;
- 2 -туловище опустить;
- 3-4- повторить счет 1-2.
- 7.9. И.п. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях
- 1 - отклониться назад, руки в стороны вдох
- 2- наклониться вперед ; руками коснуться носков –выдох.
- 3-4 - повторить счет 1-2.

Дыхательные упражнения

- И.п. Сидя на полу, упор туловища на локти
- 1- поднять туловище и таз вверх, спину прогнуть;
- 2 –на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»
- 3-4- повторить счет 1-2.
- 30-40 сек
- Вдох и выдох выполнять полные

Комплекс корригирующих упражнений с гимнастическими палками

- И. п. стойка, палка внизу широким хватом.
- 1- палку вверх, правый носок назад;
- 2-И.п.;
- 3- палку вверх, левый носок назад;
- 4-И.п.

10-12 раз

Следить за техникой выполнения упражнений.

Акцентировать внимание детей на плавном выполнении упражнений, колени не сгибать.

- И. п. стоя, палка сзади прижата к спине на уровне лопаток, удерживается согнутыми руками.

1 - руки вверх;

2 - И. п.

3 - 4 - повторить счет 1-2.

10-12 раз

Ориентировать обучающихся на плавные движения рук.

- И. п. стоя, палка сзади на уровне бедер.

1 - наклон вперед;

2-выпрямиться;

3-4 повторить счет 1-2

10-12 раз

При счете 1,3 лопатки соединять. Ноги в коленях не сгибать.

- И. п. стоя, палка сзади на уровне талии, фиксируется согнутыми в локтях руками

1 – 2 выполнять повороты туловища вправо и влево

3-4 повторить счет 1-2

10-12 раз

Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнения.

- И. п. Стоя на коленях, палка спереди прижата к груди выполнять пружинящие покачивания туловищем назад

8-12 раз

Голову назад не наклонять, дыхание не задерживать.

Содействовать оптимизации функционирования дыхательной системы

Дыхательные упражнения

Сед на пятках, палка сзади удерживается согнутыми руками

1-встать на колени выполнить глубокий вдох

2-И. п. выдох, выполняя звук «с-с-с»

30-40 сек

Вдохи и выдохи выполнять полной грудью

Способствовать формированию правильной осанки. Содействовать повышению эластичности мышечной ткани, подвижности в позвоночнике и суставах (упр.9.7.- 9.12).

И. п. лежа на животе, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, палка в руках.

1 - соединяя лопатки, приподнимать туловище и голову;

2 - и. п.;

3 -4- повторить счет 1-2.

10-12 раз

Акцентировать внимание обучающихся на плавном выполнении, голову назад не наклонять.

9.8. И. п. лежа на полу, руки под подбородок, сгибать и разгибать ноги в коленях.

10-12 раз

Выполнять плавно, в медленном темпе.

9.9. И. п. лежа на животе, руки сзади палка удерживается широким хватом

1 - наклоны туловища назад;

2- И.п.;

3- 4 повторить счет 1-2.

10-12 раз

руки отводить максимально назад, локти не сгибать, голову назад не наклонять.

9.10. И. п. лежа на животе, руки сзади палка удерживается широким хватом

1- наклоны туловища вправо и влево;

2- И.п.;

3-4 повторить счет 1-2.

10-12 раз

Внимательно следить за дистанцией между детьми

9.11 И. п. палка широким хватом удерживает палку сзади, приподнять голову туловище и выполнять наклоны вправо и влево

10-12 раз

Акцентировать внимание детей на необходимости прилагать усилия.

Содействовать оптимизации функционирования дыхательной системы, улучшение дренажной функции бронхов.

Дыхательные упражнения с элементами звуковой гимнастики

Лежа на спине правая рука лежит на животе, левая - на груди.

Набрать полные легкие воздуха и произносить на выдохе звуки, которые показывает педагог.

1 мин

Вдохи и выдохи выполнять полной грудью

Показывать карточки со звуками «З», «С», «Ш», «Щ», следить, чтобы звук произносился на выдохе.

Содействовать самостоятельной деятельности детей, умению коллективно работать.

Тема практической работы № 15 Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

В процессе умственного труда наиболее распространенным является положение сидя. В таком положении (с несколькими отклоненным вперед туловищем)значительно нарушается кровообращение, появляются застойные явления в брюшной полости, мозге, полости таза, обедняются кровью периферические участки. В результате постоянного пребывания в наклоненном состоянии вырабатывается поверхностное дыхание, уменьшается ЖЕЛ, нарушается осанка, дряхлеют мышцы скелета, снижается обмен веществ. Чтобы снять утомление, повысить работоспособность рекомендуется кратковременная профилактическая гимнастика. В нее можно включить, например, такие упражнения:

1. Не прекращая работы, сделайте несколько прогибаний в пояснице, одновременно растирая ее круговыми движениями тыльной части кисти;
2. Прогнитесь в пояснице, выпрямите ноги, сделайте несколько энергичных движений прямыми руками назад;
3. Выполните несколько медленных поворотов, наклонов и круговых движений головой, затем слегка помассируйте поглаживанием мышцы шеи, плечевого пояса;
4. Глубоко вдохните и сделайте полный выдох;
5. Опустите руки вниз и выполните серию упражнений для кистей: сжатие и разжимание пальцев, встряхивание расслабленными кистями и др.;
6. Измените рабочую позу, откиньтесь на спинку стула, передвиньте стул ближе к столу, снова измените позу;
7. Встаньте из-за стола и походите по комнате.

Если вы работаете дома, то рекомендуется каждые 2 часа умственного труда проводить физкультпаузу:

1. Сидя на стуле, полностью расслабьтесь, руки опустите вниз, голову наклоните вперед и слегка покачайте ею вправо и влево, сделайте медленный вдох, поверните голову в исходное положение и сделайте полный выдох. То же самое с поворотом головы влево. Повторите 5-6 раз.
2. Сидя на стуле, прогнитесь в пояснице, разведите руки в стороны, затем примите снова рабочее положение. При прогибании – вдох, в рабочей позе – выдох. Повторите упражнение 3-4 раза.

3. Встаньте из-за стола и энергично походите по комнате в течение 25-30 секунд.

4. Поставьте ноги на ширину плеч, поднимите руки вверх и в стороны, прогнитесь, затем наклонитесь вперед, опустите расслабленные руки вниз и потрясите кистями. При прогибании – вдох, при наклоне – полный выдох. Повторите 3-4 раза.

5. Обопритесь двумя руками о спинку стула, отставьте левую ногу назад и сделайте 2-3 пружинящих приседания на правой ноге, прогибаясь в пояснице. Тоже выполните на левой ноге. Дышите равномерно, спокойно.

6. Поставьте ноги на ширину плеч, руки опустите вниз. Наклонитесь несколько раз поочередно влево и вправо. В этом же положении поставьте руки на пояс и выполните 3-4 круговых вращения туловищем в правую, а затем в левую сторону.

Закончить физкультпаузу можно легким бегом на месте в течение 30 секунд, а затем спокойно походить по комнате.

В процессе работы за письменным столом рекомендуется время от времени давать отдых глазам. Специалисты разработали комплекс лечебно-профилактической гимнастики для глаз, который следует выполнять через каждые 2-3 часа работы в течение 3-15 минут.

Рассмотрим комплекс таких упражнений:

1. Крепко сомкните веки, затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите упражнение 6-8 раз. Упражнение способствует укреплению мышц век и глаз.

2. Быстро поморгайте глазами в течение 1-2 минуты. Упражнение улучшает кровообращение глаз.

3. Смотрите прямо перед собой. Выбрав точку на расстоянии 20-30 сантиметров от глаз, переведите на нее взгляд на 3-5 секунд. Повторите упражнение 10-12 раз. Упражнение способствует снятию утомления и облегчает зрение на близком расстоянии.

4. Вытяните руку вперед и смотрите на указательный палец. Медленно приближайте палец к глазам до появления двойного изображения и снова вытяните руку вперед. Повторите упражнение 6-8 раз. Упражнение облегчает зрение на близком расстоянии.

5. Закройте глаза и в течение минуты слегка помассируйте веки пальцами. Упражнение способствует расслаблению мышц и улучшению кровообращения.

6. Посмотрите прямо, затем переведите взгляд вправо, влево (до предела). Повторите 5-6 раз.

7. Закройте глаз и слегка нажмите пальцами на верхнее веко в течение 1-2 секунд. Повторите 4-5 раз. Упражнение способствует улучшению циркуляции внутриглазной жидкости.

8. Посмотрите прямо перед собой (2-3 секунды), затем переведите взгляд на кончик носа (3-6 секунд). Повторите 6-8 раз.

9. Не меняя положения головы, посмотрите вверх, вниз, снова вверх, и так 10-12 раз.

10. Не меняя положения головы, сделайте 3-6 круговых движений глазами по часовой стрелке и против.

11. Выполните упражнение 9 и 10 с закрытыми глазами.

12. Опустите голову и посмотрите на носок левой ноги, поднимите голову и посмотрите в правый верхний угол комнаты. Снова опустите голову и посмотрите в левый верхний угол комнаты. Повторите 3-4 раза.

Профилактика утомления при тяжелом физическом труде основана на тех же физиологических принципах, что и при умственном труде. Рабочим утренней и ночной смены можно рекомендовать заниматься гимнастикой не только после, но и до работы, что является своеобразной разминкой, способствует повышению производительности труда, предупреждает производственный травматизм.

Примерный комплекс упражнений для людей физического труда:

1. Поставьте ноги вместе, руки за голову. Потянитесь, разведите руки в стороны – назад, расправьте грудь (вдох) и вернитесь в исходное положение (выдох). Темп медленный. Повторите 3-4 раза.

2. Встаньте боком к спинке стула, левая рука на поясе, правая на спинке стула. Поднимите прямую расслабленную левую ногу вперед, затем отведите назад. Темп средний. Повторите 4-5 раз. Затем поменяйте положение и сделайте то же с правой ногой.

3. Встаньте прямо, ноги вместе, руки на поясе. На счет 1-2 отведите локти назад (вдох), на счет 3-4 примите исходное положение (выдох). Повторите 3-4 раза.

4. Поставьте ноги врозь, руки опустите вниз (пальцы сцеплены в замок). Поднимите руки вверх (вдох), наклонитесь вперед (выдох) и примите исходное положение. Темп средний. Повторите 3-4 раза.

5. Встаньте к стулу и обопритесь о его спинку выпрямленными руками. Поднимитесь на носки (вдох), затем присядьте, опираясь на спинку стула (выдох), и вернитесь в исходное положение. Темп произвольный. Повторите 4-5 раз.

6. Встаньте прямо, ноги врозь. Сделайте пролунаклон вперед и свободно потрясите руками, затем примите исходное положение. Повторите 4-5 раз. Дыхание произвольное.

7. Сядьте на стул. Согните левую ногу, обхватите руками бедро и потрясите расслабленной голенью. То же с правой ногой. Темп средний. Повторите 3-4 раза каждой ногой.

Завершите комплекс ходьбой на месте в течение 20-30 секунд.

Тема практической работы № 16 Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.

Упр. 1.

1— смотреть вдаль 2—3 с.

2 — перевести взгляд на кончик пальца, поставленного перед глазами на расстоянии 25— 30 см, и смотреть на него 3—5 с. Повторить 10—12 раз.

Упр. 2

Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, а затем открыть на 3-5 с. Повторить 6—8 раз.

Упр. 3.

Закрывать глаза и выполнять круговые движения глазными яблоками вправо и влево. 15— 20с.

Упр. 4.

Быстрые моргания в течение 15-20 с.

Упр. 5.

Закрывать глаза, подушечками трех пальцев каждой руки, легко надавливать на верхнее веко в течение 2—3 с. Затем снять пальцы с век и посидеть с закрытыми глазами 2—3 с. Повторить 3-4 раза.



Рис. 1. Физкультурная микропауза при утомлении глаз

Оба компонента тесно связаны друг с другом, они определяют эффект занятий. Если грамотно составленный комплекс физических упражнений проводится не вовремя, то он принесет мало пользы, так же как комплекс, составленный без учета

основных методических требований к разным видам производственной гимнастики.

Методики составления и проведения комплексов в различных видах производственной гимнастики имеют существенные отличия. Если место вводной гимнастики определено четко — до начала работы, то время проведения других видов производственной гимнастики во многом зависит от динамики работоспособности человека в течение трудового дня. Вашему вниманию предлагается простые упражнения для глаз, которые можно делать и дома, и на работе. Займет это у Вас несколько минут, но комплекс упражнений для глаз полезно выполнять для снятия утомляемости глаз, профилактики близорукости, улучшения зрения.

Всего 6 простых упражнений. Все видно на рисунках 2 и 3.

Упражнения для глаз рассчитаны на работу глазных мышц — просто двигайте глазами, как показано на рисунках. Каждое упражнение выполняйте по 10 раз (например, для упражнения №1: 10 раз вверх-вниз, 10 раз влево - вправо)

.

Упражнение №1 - опускайте глаза вниз - вверх, затем влево - вправо.

Упражнение №2 — круговые движения глаз — по часовой стрелке и против часовой стрелки

Упражнение №3 — движения глаз по диагонали.

Упражнение №4 - рисуем глазами прямоугольники по часовой стрелке и против часовой стрелки

Упражнение №5 — рисуем горизонтальные восьмерки то в одну, то в другую сторону

Упражнение №6 — рисуем вертикальные восьмерки то в одну, то в другую сторону.

Повторяйте эти упражнения для глаз несколько раз в день — заставляйте мышцы глаз работать!

В заключение еще пара рекомендаций:

- Летом защищайте глаза от ультрафиолета. Единственная защита - это качественные солнцезащитные очки.

- Даже если у Вас нет проблем со зрением, консультацию у врача офтальмолога нужно проводить один раз в год. Если же есть нарушения зрения, то обращаться к врачу необходимо каждые полгода.

Забойтесь о своих глазах и давайге им отдых!

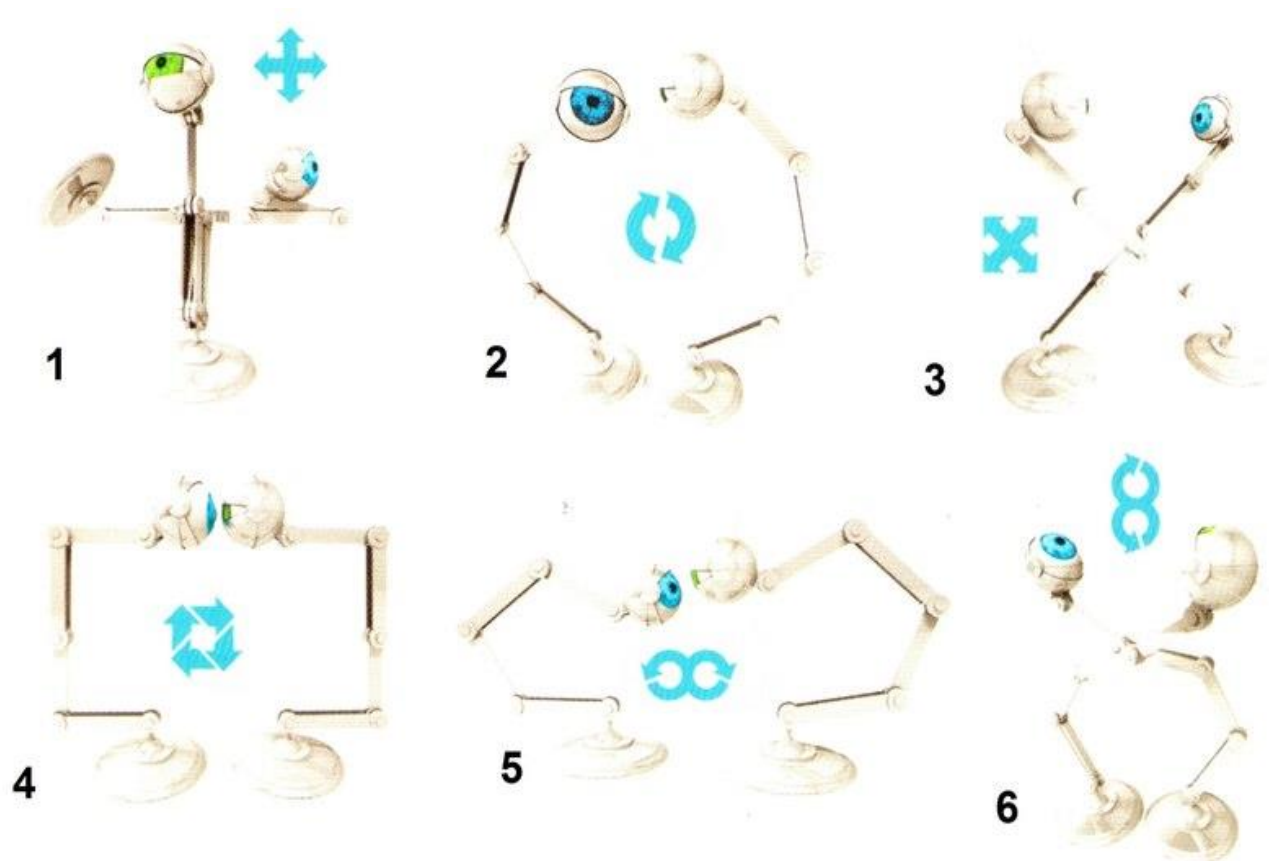


Рисунок 2.



Рисунок 3.

Методика составления проведения комплексов упражнений вводной гимнастики. Приведем пример типовой схемы вводной и гимнастики.

1. Упражнения организующего характера.
2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног.

3. Упражнения общего воздействия.

4. Упражнения для мышц туловища, рук, ног с маховыми элементами,

5—8. Специальные упражнения.

Для людей, занятых тяжелым физическим трудом, в комплекс вводной гимнастики рекомендуется включать простые по координации движения динамического характера. Они позволяют последовательно вовлекать в активную деятельность различные группы мышц. Общая нагрузка при выполнении упражнений постепенно увеличивается к последней четверти комплекса.

Лицам, занятым трудом средней тяжести, подойдут динамические с широкой амплитудой упражнения для группы мышц, которые во время работы не задействованы. Максимум нагрузки должен приходиться на середину комплекса.

Для тех, чей труд связан с длительным напряжением внимания, зрения, но не отличается большими физическими усилиями, вводная гимнастика насыщается комбинированными динамическими упражнениями, в которых заняты различные группы мышц. Максимальная физическая нагрузка приходится на первую треть комплекса. Если предстоит интенсивная умственная работа, то чтобы сократить период вработывания, рекомендуется произвольное напряжение мышц конечностей умеренной или средней интенсивности в течение 5—10 с. Если нужно быстро настроиться и включиться в работу, дополнительное напряжение скелетных мышц в специальных упражнениях должно быть выше.

Условия труда, рабочая поза могут неблагоприятно влиять на организм. В этих случаях рекомендуется включать упражнения, имеющие профилактическую направленность. К примеру, работа, выполняемая с постоянным наклоном туловища вперед, может привести к повышенному искривлению позвоночника в грудной части, поэтому комплекс упражнений должен быть направлен на то, чтобы улучшать осанку и препятствовать появлению «круглой» спины.

Для вводной гимнастики часто используют упражнения с возрастающим темпом движений — от медленного до умеренного, от умеренного до повышенного. При этом рекомендуется развивать темп, превышающий средний темп работы. Но чтобы выполнение комплекса вводной гимнастики не вызывало чувства усталости, необходимо соблюдать определенные правила:

- * во время упражнений занимающиеся испытывают чувство сильной и приятной мышечной работы;

- * важно создавать легкое тонизирующее состояние основных работающих мышечных групп;

- * вводную гимнастику следует заканчивать двумя упражнениями, одно из которых снимет излишнее возбуждение, а другое — поможет настроиться на предстоящую работу.

- * после выполнения всего комплекса у занимающихся не должно появляться желание отдохнуть.

Примерный комплекс вводной гимнастики для работников, занятых малоподвижным трудом



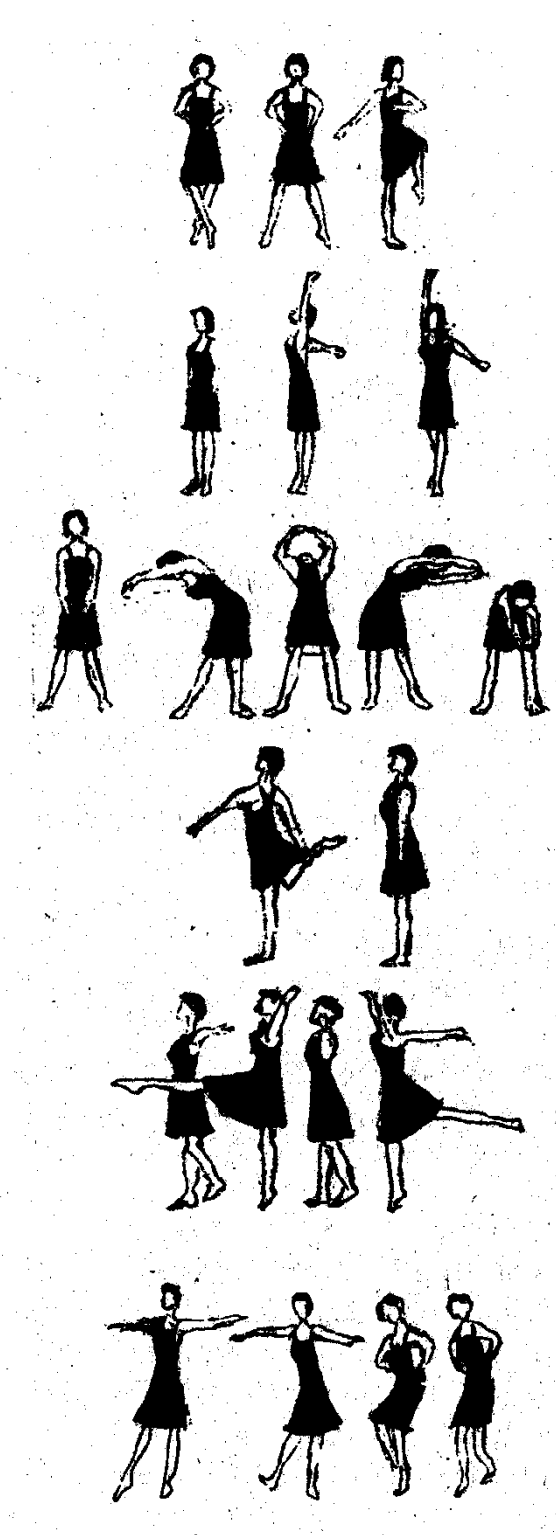
Упр 1.

Исходное положение основная стойка. Ходьба на месте 25—30 с.

Упр. 2. И. и. - о. с. 1 - дугой внутрь, правую руку вверх (+). 2 - то же левой, встать на носки, потянуться вверху руками (+). 3-4 —и. п. (-). Повторить 2—3 раза.

Упр. 3. И. и.- руки на поясе, 1 - прыжок, ноги скрестно. 2 - прыжок, ноги врозь. Скрестное положение ног менять поочередно. 15—20 с. Ходьба на месте 15—20 с.

Упр. 4. И. п. 0 о. с. 1 - встречный мах руками: левая вверх, правая назад, 2 - изменить положение рук. Окончание движения рук закончить небольшим рывком. Повторить 6-8 раз.



Упр. 5. И. п.- стойка ноги врозь, кисти сплетены. 1-4 - руки вверх, круг туловищем вправо. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

Упр. 6. И. п. 1 - с небольшим поворотом туловища направо, мах левой согнутой ногой назад, правой рукой коснуться голеностопного сустава, левой рукой произвольное движение, способствующее удержанию равновесия. -2 - то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

Упр. 7. И. п. - о. с. 8-10 небольших махов вперед и назад расслабленной ногой с «мазком» лоском по полу. В конце каждого маха приподняться на коске. Руки произвольно в стороны для удержания равновесия. То же, стоя на другой ноге. По окончании упражнения выполнить 2-3 парных дыхания.

Упр. 8. И. п. - о. с. 1 - руки в стороны, правую ногу вперед на носок. 2 — слегка приседая на левой ноге, правую с несильным пристукиванием на пятку. Руки повернуть ладонями кверху. 3 - с пристукиванием ступней правую ногу поставить рядом с левой и приподнять левую, руки на пояс. «И» - пристукнуть левой ступней, приподнять правую ступню. 4 — пристукнуть правой ступней.

Тема практической работы № 17 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков

Схема комплекса физкультурной паузы для трудящихся, выполняющих однообразную работу сидя

1. Упражнения в потягивании.
2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног.
3. Те же упражнения, но более интенсивные.
4. Ходьба, бег, прыжки, приседания.
5. Упражнения для мышц рук, ног, туловища.
6. Упражнения на расслабление мышц рук.
7. Упражнения на координацию движений.

Применение этой схемы может облегчить работу при составлении комплексов упражнений. В силу особенностей и разнообразия профессий в схему нужно вносить дополнения и изменения.

Примерный комплекс упражнений

Упражнение 1.

Исходное положение - основная стойка (И.п. - о.с.)

1. Правую ногу отвести назад и поставить на носок, руки вверх.

2. Потянуться.
3. Приставить ногу, руки через стороны опустить вниз.
4. И.п.

То же с другой ноги. Повторить 6 - 8 раз.

Упражнение 2.

И.п. - стойка ноги врозь, руки за спиной, в замок.

1. Согнуть руки как можно больше.
2. Прогнуться.
3. Наклон туловища вперед.
4. И.п.

Повторить 6 - 8 раз.

Упражнение 3.

И.п. - о.с.

1. Полуприсед на правой ноге, левую вперед на носок, руки вверх.
- 2-3. Отклонить туловище назад, держа его прямым.
4. И.п.

То же другой ноги. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 4.

И.п. - руки на пояс.

1. Шаг правой ногой вправо.
2. Шаг левой ногой влево.
- 3-4. Прыжком ноги вместе.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 5.

И.п. - о.с.

1. Шаг правой ногой вправо, руки за голову.
2. Наклон туловища влево.
3. Выпрямиться.
4. И.п.

То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 6.

И.п. - о.с.

- 1-2. Наклон туловища вперед, руки в стороны, подняв их повыше.
- 3-4. Уменьшить напряжение мышц рук, слегка опустить их.
- 5-6. Расслабить мышцы, "уронить" руки.
- 7-8. Принять и.п.

Повторить 4 раза

Упражнение 7.

И.п. - ноги врозь, руки согнуты в локтях.

Движения руками как при беге в темпе, соответствующему музыкальному сопровождению.

Особенностью многих профессий, характеризующихся сидячей рабочей позой, пониженной двигательной активностью, является как правило нагрузка на глаза. Перенапряжение глаз может выразиться в общем утомлении, а иногда и головной болью. Таким профессиям

необходимо делать помимо производственной гимнастики, гимнастику для глаз.

Комплекс упражнений для глаз

Упражнение 1.

Исходное положение (И.п.)

1. И.п. – сидя в удобной позе, позвоночник прямой, взгляд устремлён вперёд.

Взгляд направить влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо.

Выполнять упражнение следует легко, без напряжений. Не задерживаясь в отведённых положениях. Повторить 8 - 10 раз.

Упражнение 2.

Взгляд смещать по направлениям влево-вниз-прямо, вправо-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, влево-вверх-прямо.

Постепенно вводить задержки в отведенном положении. Повторить от 8 -10 раз.

Упражнение 3.

Круговые движения глаз. От 1 до 10 кругов влево, столько же вправо. Вначале быстро, затем как можно медленнее.

Упражнение 4.

Изменение фокусного расстояния:

Посмотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз (3-4).

Упражнение 5.

Смотреть на кончик пальца (или карандаша), удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдаль. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 6.

Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, но без напряжения и не моргая. Около 1 минуты.

Упражнение 7.

Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

Упражнение 8.

Массировать веки глаза, мягко поглаживая их указательным и большим пальцами в направлении от носа к вискам, или закрыть глаза и наружными подушечками ладони, очень нежно проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно. Повторить 10 раз в среднем темпе.

Упражнение 9.

Потереть ладони друг о друга (от 30 секунд до 1 минуты) и легко, без усилий прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света. Облокотиться о стол и посидеть спокойно 3-4 минуты. Дайте “расслабиться” и мозгу. Старайтесь не занимать это время серьезными размышлениями.

Регулярное выполнение упражнений для глаз усиливает

кровообращение и тонус глазных мышц, уменьшает их утомляемость и предупреждает различные заболевания глаз.

Комплексы упражнений с гантелями

Для определённых групп мышц используют различные комплексы упражнений с гантелями:

Дельтовидные мышцы:

1. Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей (вперёд, параллельно).
2. Подъём гантелей вперед (фронтальная часть дельты).
3. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты).
4. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

Бицепсы:

5. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя в колено, попеременно.
6. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье, хват ладонями внутрь, вперед.

Трицепсы:

7. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя), движется только предплечье, плечо фиксировано строго вверх.
8. Выпрямление рук, лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, плечо фиксировано вертикально, движутся только предплечья.
9. Выпрямление одной руки (поочередно) назад, в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, движутся только предплечья.

Мышцы спины:

10. Тяга гантелей к поясу в наклоне, другая рука в упоре (колени, табурет)
11. Отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1—2 с.
12. Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад-вверх.

Грудные мышцы:

13. Разведение рук с гантелями, лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона).
14. Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной скамье (так наз. "пуловер").
15. Жим тяжёлых гантелей лёжа, с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно).

Мышцы живота:

16. Подъём туловища из положения лёжа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены.

17. Подъём ног в положении лёжа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой.

Разгибатели спины:

18. Наклон вперёд, гантели в руках за головой.

19. Имитация рубки дров с гантелью в руках.

Мышцы бедра:

20. Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз. 21. Сидя на высокой скамье выпрямлять ногу с гантелью, прикрепленной к ступне.

22. Лёжа на животе, сгибать ноги с гантелями, прикрепленными к ступням. Мышцы голени: 23. Подъём на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч.

24. Подъём на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, другая, опущенная, — гантель.

Комплекс на тренажёрах (для юношей)

1. Сгибание ног на тренажёре.
2. Выпрямление ног на тренажёре.
3. Жимы ногами на тренажёре.
4. Пулловеры с одной гантелью на прямых руках.
5. Жимы штанги на горизонтальной скамье.
6. Тяга штанги к груди в наклоне.
7. Жимы штанги над головой в положении стоя.
8. Сгибание рук со штангой.
9. Экстензии для трицепсов с одной гантелью.
10. Сгибание запястий со штангой.
11. Подъёмы на носки на икроножном тренажёре в положении стоя.
12. Сгибание туловища на полу.

Комплекс с отягощением (для девушек)

1. И. п. – лёжа на наклонной скамейке головой вверх, руками удерживаясь за края скамьи. Поднимание прямых ног. Выполнить 1-3 подхода с максимальным количеством повторений. Дыхание произвольное.

2. И. п. – лёжа на наклонной скамейке головой вниз. Ноги закреплены. Поднимание туловища. Выполнить 1-3 подхода, с максимальным количеством повторений. Вдох выполняется при поднимании туловища.

3. И. п. – гриф от штанги на плечах за головой. Приседания. Выполнить 1-3 подхода по 15-25 раз. Туловище не наклонять вперёд. Голову держать прямо.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирей, штангой

Это последовательная проработка основных групп мышц, отдых между упражнениями либо отсутствует, либо короткий. При таком тренинге используются следующие виды тренажёров: гантели, гири и штанги, которые встречаются различных размеров, форм и весов. Данный вид занятий достаточно популярен, ведь эффективность в сжигании жира превосходит обычные тренировки в зале на 30%, а сам процесс с быстрыми переходами от одного упражнения к другому не даст заскучать. Промежутки между подходами составляют не больше 2—3 минут. Нельзя долго заниматься в круговом стиле: применение данного вида упражнений приведёт к истощению организма, поэтому после 1—2 месяцев, можно заменить, например, сетами, а потом опять вернуться к предыдущим. Упражнения на все группы мышц. Занятия выполняются по кругу, в этой последовательности их два (по количеству подходов). То есть, сначала делается по одному разу каждого упражнения, потом второй — на втором круге. Занятия выполняются из положения лёжа и стоя. Жим штанги лёжа: 2 подхода по 12 раз (2x12). Тяга верхнего блока: 2x12. Приседание со штангой: 2x10. Становая тяга: 2x10. Скручивания: 2 подхода максимальное количество раз до жжения в мышцах. Круговые тренировки с гирей. Снаряд в этом случае используется как отягощающий дополнительный вес, позволяющий развить силу наряду с выносливостью, а многосуставные упражнения повышают гибкость, координацию и баланс. Какие мышцы работают во время занятий. Участвовать могут мышцы всего тела в зависимости от упражнения: Подъём гири вверх с приседом, мах гирей с приседом — мышцы плеч, рук, спины и ягодиц. Отведение снаряда к одной ноге — мышцы рук, пресса, спины и ягодиц. Подъём гири к противоположной ноге из обратного мостика — спина, ягодицы и руки. Отведение ноги назад и наклон туловища вперёд — мышцы рук, пресса и развитие баланса.

Последовательность упражнений для мышц всего тела: 1. Подъём гири вверх с приседом: 2x10. 2. Мах гирей с приседом: 2 круга по 30 секунд. 3. Отведение гири к одной ноге: 2x10 на правой руке и 10 — на левой. 3. Подъём снаряда к противоположной ноге из обратного мостика: 2x15. 4. Приседание pistolетиком с гирей: 2x10 на каждую ногу. 5. Отведение ноги назад и наклон туловища вперёд: 2 круга по 1 минуте, чередуя ноги.

Тема практической работы № 18 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств

1. Упражнение на координацию движений (равновесие)

И.п. – стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты.

Пример: потеря равновесия произошла на 6-й секунде, значит, в таблицу записывается 6 очков. Учитель громко ведет счет секунд, чтобы ученики слышали и определяли, на какой секунде нарушено равновесие.

2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса

И.п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий.

3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)

И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

4. Упражнение на развитие боковых мышц живота

И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой).

5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см).

И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

6. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса

И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднятие туловища. Фиксируется количество подъемов.

7. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости

И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков. Например, выполнено 40 шагов: делим 40 на 5, получаем 8 очков. Для удобства подсчета лучше считать шаги только одной ногой, затем удваиваем их количество. Полученное число делим на 5.

8. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах

И.п. – о.с., в руках палка хватом сверху. Поочередный перенос ног через палку, сохраняя вертикальное положение туловища. Одно движение ногой вперед и назад дает 1 очко.

9. Упражнение на развитие силы мышц ног

Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка.

И.п. – о.с., руки вверх. Из полуприседа прыжок вверх. Нужно коснуться

рукой разметки на стене. Из полученного результата (в сантиметрах) вычесть рост ученика с вытянутой вверх рукой. Полученный результат разделить на 5 (для сопоставления с другими результатами). Например: прыжок вверх – 230 см, а рост ученика с вытянутой рукой – 200 см. $230 \text{ см} - 200 \text{ см} = 30 \text{ см}$. Разделим 30 на 5. Полученный результат равен 6 очкам, записываем его в таблицу.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на следующие моменты:

- *Упражнение 1* – руки прямые, глаза закрыты.
- *Упражнение 2* – туловище держать прямо, не прогибаться и не выгибаться.
- *Упражнение 3* – приседать глубже.
- *Упражнение 4* – ноги в коленях не сгибать.
- *Упражнение 5* – прыжки выполнять боком, не поворачиваться.
- *Упражнение 6* – ноги в коленях не сгибать, руки на затылке, пальцы не расцеплять.
- *Упражнение 7* – бедро поднимать до уровня пояса, туловище держать прямо.
- *Упражнение 8* – туловище держать прямо.
- *Упражнение 9* – касаться разметки одной рукой.

Тема практической работы № 19 Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта

ФУТБОЛ

Сбей булавы

Игра проводится на площадке 20x10 м. На той или другой лицевых линиях, на равном расстоянии друг от друга устанавливаются булавы. Их количество на каждой стороне равно числу игроков в 1-й команде. Команда, начинающая игру, первой строится на середине площадки (каждый игрок имеет мяч). По сигналу игроки одновременно выполняют удары внутренней стороной стопы, стремясь сбить булавы, стоящие на одной из лицевых линий. Игроки 2-й команды ловят мячи и возвращают их играющим, которые устанавливают их и по сигналу вновь производят удары, но уже по кеглям, стоящим на другой лицевой линии. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой сбили в игре больше булав.

Во встречных колоннах

Соревнуется одновременно несколько команд. В каждой игроки рассчитываются по порядку номеров. Четные и нечетные номера строятся во

встречные колонны на расстоянии 8—10 м друг от друга. По сигналу первые номера команд передают мяч в противоположную колонну, а сами устремляются в сторону этой колонны и встают там последними. Вторые номера останавливают мяч и передают его обратно, но уже третьим номерам, а перебегают в конец этой колонны и т. д. Команда заканчивает игру, когда все игроки окажутся на первоначальных местах.

Отбери мяч

Назначаются 2—3 водящих, которые занимают место в круге. Остальные игроки становятся за кругом. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу, стараясь, чтобы его не перехватили водящие. Педагог учитывает: сколько раз водящие успели перехватить мяч. По истечении условленного времени место водящих занимают новые игроки. Побеждают те водящие, которые сумели в установленное время перехватить большее число передач.

Поединок

На ограниченном участке поля соревнуются две команды. Одна из них вводит мяч в игру, стараясь удержать его (за счет ведения, точных передач). Соблюдаются правила игры в футбол. За грубость назначают удаление на 30 с. Противоположная команда стремится отнять мяч и дольше удержать его у себя. Руководитель фиксирует время владения мячом командами. Побеждает та, которая дольше продержала мяч в ходе игры.

Салки

Дети разбегаются по площадке. Назначаются 2—3 водящих, которые ловят их. Игроки убегают от водящих с увертыванием, применяя обманные движения телом. Смена водящих проводится по сигналу педагога.

Пустое место

Играющие выстраиваются в круг, руки — за спиной. Назначается водящий. По сигналу педагога он бежит за кругом и касается рук одного из игроков. Тот, которого коснулся водящий, делает ускорение по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Ребенок, не успевший занять освободившееся место, становится водящим, и игра продолжается. Рекомендуется организовать два круга.

Сбей кеглю

В круг ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч левой и правой ногами, стараясь попасть в кеглю удобным способом с расстояния 2—3 м.

Мяч под шнуром

На игровой площадке натягивается шнур на высоте 40—50 см, в 3—6 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под шнуром и не выкатился за пределы противоположной линии.

Перебрось через шнур

Подбивая мяч снизу, ребенок должен постараться перебросить его через планку, приподнятую над уровнем земли сперва на 20—30 см, потом на 50—60 и даже 100 см.

Перебеги с мячом на другую сторону площадки

Ребенок ведет мяч бегом на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногами так, чтобы он не откатывался далеко.

Подвижная цель

Все дети делятся на несколько групп, каждая становится в круг, водящий — в центр. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Ведение мяча парами

Дети делятся по два. У одного из них — мяч. Он ведет его ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча, меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

Гонка мячей

1 вариант: все дети располагаются на площадке, у каждого — по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

**2 вариант:* то же, но по первому сигналу воспитателя игроки ведут мяч в быстром темпе, а по следующему сигналу — в медленном.

Задержи мяч

Дети становятся в круг — это нападающие, внутри — защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним. (Если в игре много детей, то могут быть 2—3 защитника).

Игра в футбол вдвоем

Дети образуют пары. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2—3 м. Игроки передают мяч друг другу, отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Забей в ворота

Несколько играющих детей (4—6) располагаются на линии, отмеченной в 5 м от ворот, — это нападающие. Двое детей — защитники, они находятся между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота 3 мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

У кого больше мячей

Дети составляют две равные команды. Каждая из них берет 2 мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40—50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой (веревкой), остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та, у которой одновременно окажется 4 мяча.

Футболист

Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющими) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

Забей гол

В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20x10 м) на высоте 70-80 см натягивается шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится 2 мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т.е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

Смена сторон

В игре одновременно участвуют две команды по 7—10 игроков. На площадке в 15-20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

Футбольный слалом

На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6—8 человек строятся в колонны. Первые номера имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 — 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт-финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

С двумя мячами

В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5—6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока в паре имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись, или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

Сильный удар

На площадке обозначается линия удара, а далее — коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлился в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше всех (результаты первой попытки).

Попади в мишень

Дети поочередно с расстояния 7—10 м стремятся попасть в круг диаметром 1—2 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

«Пингвины» с мячом

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5—8 м от детей — флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конце колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Игра в футбол

Размеры площадки: длина — 30—40 м, ширина — 15—30 м. В центре находится средняя линия. Края площадки ограничиваются 6 флажками. На каждой стороне площадки — ворота. Каждая из команд состоит из 5—7 игроков, включая вратаря. Один из игроков команды избирается ее капитаном. Перед началом игры капитаны команд бросают жребий. Одна команда получает право начинать игру, другая выбирает ворота. Игра начинается с центра поля. В момент розыгрыша первого мяча игроки начинающей команды находятся на своей половине поля, а игроки другой — на расстоянии 3—5 м от мяча. Капитан ударом посылает мяч к чужим воротам. Игроки, получившие мяч, стараются подвести его серией передач поближе к воротам и забить гол. Задача игроков противоположной команды — не пропускать противника к своим воротам и не давать забить гол.

Ворота защищает вратарь — единственный, кому можно брать мяч руками (другим игрокам — нельзя). Если мяч забивают в ворота, вратарь посылает его в поле свободным ударом.

Игра состоит из 2-х таймов по 10—15 мин, между ними 5-минутный перерыв. После первого команды меняются воротами. Выигрывает тот, кто больше забьет мячей в ворота противника.

Попади в ворота

На противоположных сторонах площадки обозначаются ворота шириной 1,5—2 м. Две команды ведут по площадке мяч, стараясь попасть в ворота. Ворота каждой команды защищают вратари (игрокам запрещается толкаться и ударять по ногам; за нарушение — удаление). Выкатившийся за пределы площадки мяч вводится сбоку игроком противоположной команды. Игра продолжается 5—6 мин.

Хоккей с мячом

Гонки с шайбой

За линией старта располагаются 2—4 команды. Впереди на расстоянии 10—15 м на смежной площадке ставят флажки по числу команд,

участвующих в игре. Чтобы детям легче было ориентироваться, для каждой команды устанавливаются флажки определенного цвета — синие, зеленые, желтые, красные. Стоящие первыми в командах держат в руках клюшки, у ног лежат шайбы. По сигналу педагога каждый гонит шайбу клюшкой до флажка, огибает его и возвращается за линию старта (шайба должна быть обязательно оставлена на линии). Клюшку берет следующий игрок команды. Играют до тех пор, пока все игроки команды не выполнят задание. Команда, окончившая игру первой и не допустившая ошибок при передаче клюшки и шайбы, считается победившей.

Загони льдинку в ворота

Играющие сооружают на площадке ворота из снега или обозначают их прутиками, палочками. Они становятся в 4—5 шагах от ворот и стараются клюшкой загнать в них льдинку.

Передай шайбу

Дети распределяются по парам и становятся с клюшками в руках напротив друг друга на расстоянии 2—3 м. Несильным плавным движением они перебрасывают шайбу друг другу так, чтобы она скользила по снегу и попадала поточнее на клюшку партнеру.

Ледяная карусель

У каждого играющего — клюшка и шайба. Играющие ведут шайбу перед собой, передвигаясь друг за другом по кругу.

Змейка

По кругу расставляют 5—7 (нечетное количество) цветных деревянных кубов или кеглей. Несколько играющих ведут шайбу клюшкой так, чтобы обходить стоящие на льду предметы поочередно справа и слева (змейкой). Сделав один круг, играющие начинают огибать предметы с другой стороны. Через несколько кругов надо сменить направление движения.

Поспеши, но не сбей

В игре участвуют несколько команд по 3—4 игрока. Играющие располагаются у стартовой линии. Перед каждой командой на одинаковом расстоянии друг от друга расставлены кубы, кегли или флажки на подставке (4—5 штук). По сигналу: «Марш!», первые номера с помощью клюшки шайбой обводят 1 флажок справа, 2 — слева и т. д. Добежав до последнего флажка, они таким же способом возвращаются назад и передают шайбу следующим игрокам, которые тут же начинают бег. Если во время бега кто-либо из играющих сойдет с флажков, то он должен аккуратно поставить его на место. И только тогда продолжать бег.

Игра заканчивается, когда все играющие вернутся на исходные позиции, выполнив игровое задание. Команда, собравшаяся первой, считается победившей.

Забей в ворота

Ребята по очереди забивают шайбу клюшкой в ворота с расстояния 6~8 м, каждый бросает шайбу 5 раз подряд. Выигрывает попавший в ворота большее число раз. Игра повторяется, в ходе ее можно суммировать число попаданий во всех попытках.

Сбей кеглю

На линии ворот ставят несколько кеглей. Дети шайбой стараются попасть в нее и сбить (с расстояния 3—4 м). Можно устанавливать количество очков за кеглю, например, зеленая — 1, красная — 2 и т. д. В этом случае каждый подсчитывает количество очков, которые он выиграл.

Попади с подачи

Двое детей располагаются в 3—4 м от ворот. Первый перебрасывает шайбу другому, тот ее ловит клюшкой и сразу же бросает в ворота. Через 10 подач играющие меняются ролями.

Передай шайбу между флажками

Играющие становятся по 3—4 человека в две колонны, расстояние между ними — 4—5 м. Между колоннами проводится прямая линия, на ней на протяжении 30—40 шагов расставляются 5 флажков на равном расстоянии друг от друга. Играют парами, но одной шайбой. По сигналу педагога или ведущего первая пара начинает бег. Игрок, у которого шайба, прокатывает ее вперед под углом между первым и вторым флажками, а партнер перехватывает ее и направляет между вторым и третьим флажками. Минувя последний флажок, ребята поворачиваются и бегут назад, передавая по-прежнему шайбу между флажками. Затем клюшка и шайба передается другой паре игроков. Игра продолжается, игроки регулируют силу подачи шайбы и скорость передвижения на коньках так, чтобы партнеру удобно было ее принимать.

Хоккеисты

Ребята делятся на 2 команды по 3—4 человека. 1 команда — синие, 2 — зеленые. На левом рукаве у детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить ее в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу и сама идет в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удастся забить шайбу в ворота, его команда получает очко. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество очков.

Гонка с булавами

Для игры нужны гимнастические булавы. Если их нет, можно использовать деревянные городки или просто сделать деревянные столбики высотой 15—20 см. Дети делятся на несколько команд по 3—5 человек в каждой. Все команды строятся на стартовой линии в колонны. Напротив команды — булава, каждый игрок имеет клюшку. После сигнала все игроки, стоящие первыми в колонне, гонят булаву клюшкой так, чтобы она не упала, до установленного места. Затем возвращаются и передают эстафету следующему игроку по команде. Если во время гонки булава упадет, ее надо поднять, а затем продолжать гонку.

Мяч — «печать»

Требуется маленький резиновый мяч. Все участники с клюшками, кроме водящего, свободно располагаются на площадке. После свистка педагога водящий убегает от игроков, перемещаясь по катку в любом направлении. Остальные играющие также перемещаются по катку и перекидываются

мячом, которым они должны попасть в водящего. Кто сделает это, становится вместо него.

Салочки

У всех играющих — клюшки. Один выбирается водящим. Дети располагаются на площадке. Цель водящего — ударить по шайбе так, чтобы она догнала любого из играющих, коснулась его и тогда тот становится водящим. Вместо тяжелой резиновой шайбы используется легкая пластмассовая.

Круговая гонка

Дети делятся на команды по 4 человека. Команды располагаются в круг на расстоянии 3 м друг от друга. Все игроки — с клюшками, а у команды — 2 шайбы. После сигнала педагога первый и третий игроки четверки передают обе шайбы по кругу. Штрафное очко получает ребенок, у которого окажутся обе шайбы. При повторении игры она передается в противоположную сторону.

Игра с мячом

Участники игры с клюшками в руках образуют круг и становятся на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. В центре — водящий. Он кладет перед собой гладкий небольшой мяч и ударом клюшки старается выбить его за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают мяч назад. Тот, кто пропустил мяч с правой стороны от себя, сменяет водящего и становится внутрь круга.

Защита крепости

Все играющие — с клюшками. На катке чертят два круга (один внутри другого): первый диаметром 1 м, второй — 5—10 м. В первый круг становится защитник и охраняет крепость, чтобы туда не попал мяч. Все остальные играющие располагаются во втором круге и, передавая мяч друг другу, стараются нанести неожиданный удар и попасть мячом в крепость. Если же мяч попал в

Взятие «города»

Для проведения игры нужны клюшки по числу участников и маленький резиновый мяч. На противоположных концах катка отмечаются на льду равной величины «города». Дети делятся на 2 команды, и каждая из них располагается на своей половине площадки. По сигналу каждая команда защищает свой «город», чтобы в него не закатился мяч, и в то же время старается загнать мяч в «город» противника. Побеждает команда, которой удастся за время игры (5—8 мин) загнать большее число мячей в «город» противника.

Запрещаются толчки, грубость и удары клюшкой. Игроки не имеют права стоять в «городе».

Встречная эстафета

Требуются клюшки и маленькие резиновые мячи по количеству играющих команд. Кубиками отмечаются 2 черты на расстоянии 8—10 м одна от другой. Дети делятся на несколько (2—3) команд. Каждая из них рассчитывается на первый и второй номера. Одна половина команды

становится в колонну по одному около одной черты, другая половина — около другой. По сигналу педагога первые номера берут клюшки и гонят мячи ко вторым номерам своей команды, стоящим во главе колонны, и передают им клюшки, а сами становятся замыкающими. Вторые номера гонят мячи в сторону первых номеров и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не возвратятся на свои места. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

Проведи шайбу

Играющие (8—10 человек) выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу педагога они ведут шайбу клюшкой до обозначенного ориентира (флажок). Победителем становится ребенок, первым добежавший до ориентира. Затем по сигналу задание выполняет следующая группа

Попади в ворота

Из снега дети делают ворота (4—5) и на расстоянии 3—4 м выстраиваются в несколько колонн (по количеству ворот). По сигналу педагога игроки, стоящие первыми, забивают клюшкой шайбу в ворота, затем бегут, забирают ее и встают в конец своей колонны. На исходную линию выходят следующие игроки. По окончании игры подводится итог, побеждает колонка, забросившая большее количество шайб.

Проведи и не задень

Играющие выстраиваются в две колонны, у каждого — клюшка и шайба. От исходной черты они проводят шайбу между снежками (кубиками). По сигналу педагога игру начинают первые игроки в колонне. Педагог следит за соблюдением дистанции между детьми. Отмечается колонна, выполнившая задание быстро и правильно.

Эстафета

Дети делятся на команды и становятся в колонны по одному. Перед каждой командой на расстоянии в 10—12 м ставят по флажку.

Вариант 1. Первые номера в командах получают по клюшке и мячу. По сигналу они прокатывают мяч клюшкой, обводят его вокруг флажка и возвращаются обратно к линии старта. Затем клюшка передается второму игроку, который обводит мяч вокруг флажка. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Вариант 2. Перед каждой командой на расстоянии 10—12 м ставят флажок, от которого на 1,5—3 м находится кегля. Первые номера в командах получают по клюшке и шайбе. По сигналу ребята ведут шайбу клюшкой и, доведя ее до флажка, останавливают. Броском с места стараются попасть шайбой в кеглю и сбить ее. Побеждает команда, сбившая больше кеглей.

БАСКЕТБОЛ

Играй, играй, мяч не теряй

Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по выбору. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется. Выигрывают те дети, которые не получили штрафных очков.

10 передач

Дети становятся парами на расстоянии 1,5—2 м один от другого. У каждой пары — мяч. По сигналу начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Мяч — водящему

Дети делятся на несколько групп, которые образуют круг. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков кружка (один, два, три раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее число раз уронившая мяч.

Поймай мяч

Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают (играя) мяч друг другу. Третий находится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если ему это удастся, он меняется местами с тем ребенком, который бросил мяч.

Займи свободный кружок

Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5—2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий, стоя между кружками, старается поймать его на лету или хотя бы коснуться рукой (когда мяч на лету). Если водящему удастся это сделать, педагог дает свисток. По свистку игроки, находящиеся в кружках, меняются местами, а водящий старается занять любой из кружков. Кто не успеет занять кружок — становится водящим. Побеждают те, кто ни разу не были водящими или выполняли эту роль меньшее число раз (первоначальный водящий не считается).

Обгони мяч

Играют 2 (4, 6) команды. Игроки каждой становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала водящие отдают мяч игроку, стоящему от них справа, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают его следующим. Когда первый возвращается, бежит следующий игрок. Игра продолжается, пока все не сделают круг, и мяч возвращается водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Подвижная цель

Дети делятся на несколько групп, становятся по кругу. В центре каждого круга — водящий. У одного из играющих — мяч. Стоящие по кругу перебрасывают друг другу мяч, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а тот встает в круг.

За мячом

Дети образуют несколько команд. Каждая делится на 2 колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2—3 м. У водящего — мяч. После сигнала он передает мяч стоящему напротив в колонне ребенку, а сам бежит в конец противоположной команды, т. е. за мячом. Поймавший

тоже передает его стоящему напротив и отправляется за мячом. Игра продолжается, пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи окажутся у водящего.

Мотоциклисты

На площадке чертится улица шириной 2—3 м, длиной 4—5 м. Все дети — мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик. Он зеленым и красным флажками регулирует движение. Мотоциклист, доехавший до улицы, если регулировщик показывает красный флажок, останавливается, но мотор не выключает — он ведет мяч на месте. Если регулировщик поднимает зеленый флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки — провести мяч бегом (шагом). Движение по улице происходит в одном направлении.

Вызов номеров

Делятся на несколько команд по 4—5 человек. В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют 5—6 булав на расстоянии 1—2 м одна от другой. Воспитатель называет номера (не по порядку). Вызванные дети начинают вести мяч, обводя первую булаву справа, вторую — слева и т. д., а последнюю оббегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, уронившая меньше булав.

Ловец с мячом

Дети с мячом свободно передвигаются по площадке. Один из них — водящий. Он должен, ведя мяч, коснуться рукой кого-либо. Если ему это удастся, задетый становится водящим, а водящий — игроком.

Эстафета с ведением мяча

Дети делятся на две команды по 5—6 человек и располагаются крестом. Вокруг команды чертится круг. Педагог указывает направление передвижения. После сигнала воспитателя первые в командах ведут мячи вокруг круга, возвращаются на свои места, передают мячи следующему в команде, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первая закончившая ведение мяча.

Пять бросков

Дети располагаются на расстоянии 1,5—2 м от корзины. По сигналу воспитателя все бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, бросая указанным способом.

Метко в кольцо

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанное место. У первых в руках — мяч. По сигналу они ведут мячи к щиту, останавливаются и бросают их двумя руками от груди, ловят мяч и передают его следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Борьба за мяч

Делятся на две команды и надевают отличительные знаки. Каждая выбирает капитана. Педагог в центре площадки подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить мяч своим игрокам. Игроки

команды, овладевшей мячом, передают его друг другу, а игроки противоположной команды стараются перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Мяч — капитану

Делятся на 2 команды. В каждой выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадки. Дети бросают ему мяч, а противники стараются перехватить его и передать своему капитану.

Кого назвали, тот ловит мяч

Дети ходят или бегают по площадке. Педагог держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать его и снова бросить вверх, называя имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

У кого меньше мячей

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине (площадка разделена сеткой на уровне 130—150 см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

Мяч в воздухе

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в центре. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удастся, он меняется местами с игроком, который последним держал мяч в руках.

Передал — садись

Дети образуют несколько команд, каждая выбирает капитана. Команды строятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2—3 м. По сигналу капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, он поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на место и передать мяч капитану.

Перестрелка

Середину площади делят линией пополам. В 15—20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен).

Играющие разбиваются на две команды, свободно размещающиеся каждая на своем поле. Руководитель, стоя в середине площадки,

перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой он упадет. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится задеть мячом игроков другой команды. Те, кого коснулись, идут за линию плена (на сторону противника).

Играющие не имеют права переходить за среднюю линию на поле противника. Игрок не считается задетым, если он поймал мяч на лету, а также если мяч попадет на него, отскочив от земли. Бегать с мячом и задерживать его в руках не разрешается. При нарушении правил мяч передается другой команде. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному так, чтобы он поймал его не переходя линию плена. Тот, кому это удастся, считается освобожденным и возвращается на место.

«Стой!»

Дети становятся в круг, водящий с мячом — в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!». Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

Гонка мячей по кругу

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

«Охотники» и «звери»

У двоих детей («охотников») в руках мячи. Все остальные игроки — «звери». Одна половина площадки — лес, другая — поле. «Охотники» стоят в центре. «Звери» свободно бродят по лесу. По сигналу педагога: «Охотники!», все бегут из леса в поле. «Охотники» стараются поймать «зверей» — попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его задела.

Мяч — противнику

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5—10 шагов, в центре которой — мяч. У каждого ребенка по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячиками. Выигрывает группа, которая быстрее справится с заданием.

Успей поймать мяч

Играющие становятся в 3—4 колонны у черты. Перед каждой на расстоянии 2—2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, ловит его, возвращает водящему и бежит в конец колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

Круговая лапта

Дети образуют две равные команды. Игроки первой выходят на середину площадки, второй, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого он попал, выходит из игры, поймавший остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая быстрее выполнить задание.

Ведение мяча парами

Дети делятся по двое, у каждого игрока — мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой — водящий. Его цель — не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся товарища, он должен продвинуться на 5—6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

Мяч — ловцу

На площадке чертят три круга, один в другом диаметром соответственно 1, 2, 5 м.

В первый круг становится водящий (ловец), второй свободен, в третий входят защитники (4—6 человек). Остальные дети — игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец — защитником, один из них переходит к игрокам поля.

Мяч с четырех сторон

Играющие, разделившись на 4 равные по количеству игроков команды, располагаются шеренгами за очерченными сторонами квадрата. В середине его обозначается круг диаметром 2—3 м. В каждой команде выбирается по одному игроку — водящему. Они получают по баскетбольному мячу и становятся в круг напротив своих команд.

По сигналу руководителя каждый водящий бросает мяч игроку своей команды, находящемуся справа в шеренге. Он ловит мяч и перебрасывает следующему игроку и т. д. Когда мяч получит игрок, стоящий в шеренге крайним слева, он бежит с ним в круг на место прежнего водящего, заменяя его (одновременно с этим все игроки в шеренге переходят на одно место влево, прежний же водящий встает крайним справа в шеренге). Новый водящий перебрасывает мяч таким же порядком. В круг входят последовательно все игроки, становясь поочередно водящими. Когда первый водящий окажется в кругу вторично, его команда заканчивает игру. Выигрывает команда, первой закончившая игру.

Правила

1. Водящему выходить из круга можно только после того, как мяч будет брошен игроку, стоящему крайним слева в шеренге.

2. Этот игрок выбегает из-за черты в круг только после того, как поймает мяч.
3. При перебрасывании и ловле мяча запрещается водящим выходить из круга, а игрокам в шеренгах — переступать черту.
4. Если мяч не будет пойман кем-нибудь из игроков, стоящих в шеренге, или водящим, его перебрасывают повторно.
5. Первый водящий, возвратившись с мячом на свое место в круг, вторично поднимает мяч над головой.

Защита укрепления

Играющие становятся за очерченный круг. В центре круга — «укрепление» (3 связанных веревкой гимнастические палки, составленные треногой). На укреплении лежит мяч. Водящий стоит близ укрепления и охраняет его от попаданий мячом, которым играющие перебрасываются. Игрок, сбивший с укрепления мяч, становится водящим, а бывший защитник выходит за линию круга и играет наравне с остальными.

Правила

Переступать начерченный круг во время игры запрещается. Тренога, сдвинутая от удара мяча, становится на прежнее место.

Не давай мяч водящему

Один из играющих — водящий. В начале игры он находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось его поймать, он бросает мяч в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний участвует в игре наравне со всеми. Игроки, бывшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.

Правила

1. Игрок, в которого водящий попал мячом, поднимает руку и громко произносит: «Я — водящий!».
2. Любой игрок имеет право поднять или поймать мяч, отскочивший от игрока, который стал водящим, и продолжать игру.

БАДМИНТОН

Подбей волан

Игра проводится с подгруппой в 5—6 детей. Они встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок подбивает волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть на землю (пол). Если ребенок чувствует, что волан может упасть, он должен быстро его поймать. После этого он передает ракетку и волан другому. Победителем становится тот, кто большее число раз подбил волан.

Отрази волан

Дети располагаются в 1—2 круга лицом друг другу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого — ракетка. Выбирается водящий. Он встает с внешней стороны круга и поочередно бросает волан кому-нибудь из играющих. Тот отбивает его. Если ребенок промахивается и волан падает внутрь круга, он становится водящим.

Загони волан в круг

На площадке чертятся три круга (один в другом) на расстоянии 50 см друг от друга. Дети встают по 5—6 человек в колонну по одному и поочередно направляют волан ракеткой в круг. Попавшие оцениваются: маленький круг — 5, средний — 3, большой — 1 очко. Побеждает команда, у которой больше очков.

Защитись от волана ракеткой

Две команды. Одна располагается на площадке с ракетками в руках, вторая — за ее пределами со всех сторон. Ребенок из команды водящих бросает волан в игроков на площадке. Тот, в кого хотят попасть, увертывается, убегает в противоположную сторону или отбивает волан ракеткой.

Волан по кругу

Подгруппа детей строится в круг на расстоянии 2—3 м друг от друга. Водящий ударом ракетки снизу направляет волан стоящему слева от него, тот, не ловя, таким же ударом ракетки посылает волан другому и т. д. Если волан летит плохо — можно принять рукой (поймать), потом переправить его тем же ударом. Если волан упал, игру продолжает тот, кому он был послан.

****Круговая лапта с воланом***

На площадке — два круга диаметром 10—12 м, второй — 6—8 м. Две команды. Одна становится в большой, другая — за большим кругом, у самой границы, расстояние между детьми 1,5—2 м, через одного у ребят волан и ракетка. По сигналу играющие второй команды стараются ударом ракетки загнать волан в малый круг. Если удалось — приносит команде 3 очка, если попал в большой — 1. Дети первой команды стараются отбить волан. Если он отбивается, вторая команда не получает ничего. Ребенок бросает волан, подбирает его и передает товарищу. После 3 мин игры команды меняются ролями. Победитель — команда, набравшая максимальное количество очков.

Перебей волан через площадку

На участке чертят две линии на расстоянии 6—10 м. У первой линии на расстоянии вытянутых рук располагаются 2 команды. У детей первой из команд в руках — воланы и ракетка. Они перебрасывают воланы ракеткой так, чтобы они перелетели две черты, и передают ракетку другой команде. Побеждает команда, перебросившая большее количество воланов через две линии.

Попади в кольцо или щит

На расстоянии 5—7 м от баскетбольного щита 5—6 детей встают полукругом. Ударом ракетки по волану снизу каждый старается попасть в кольцо или щит. Попадание в щит — 1 очко, в кольцо — 2.

Волан через сетку

На середине площадки натягивается сетка. Две команды по 3—5 человек встают по обеим сторонам сетки. Вначале первая команда подает волан (3—5 раз), вторая, защищаясь, отражает его на противоположную сторону через сетку. Очко не получает та команда, на чьей стороне упадет волан. Затем меняются ролями. Выигрывает команда, на чьей стороне упало меньше воланов.

Попади воланом

Дети распределяются на 2—4 команды и становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. С силой подбросив волан вверх, водящий называет имя игрока. Если игрок, имя которого назвали, сумеет в воздухе поймать волан, он, в свою очередь, имеет право назвать имя любого игрока команды и, подбросив волан, убегает со всеми по площадке, за границы выбегать нельзя.

Если игрок не сумел поймать волан в воздухе, он поднимает его с пола и кричит: «Стой!». По этому сигналу все игроки останавливаются на том месте, где их застигла команда. Водящий делает два шага вперед и в сторону любого игрока, которого ему хочется задеть, и бросает в него волан. Если он задел участника — игрок становится водящим.

Опусти ракетку

Группа делится на две подгруппы, которые располагаются по обеим сторонам зала на стульях. У каждого играющего — бадминтонная ракетка с малым мячом (можно сделать мяч больших размеров из поролона). Положив его на ракетку, нужно опустить ее почти до пола, не роняя мяч на пол. Затем он берется свободной рукой, ракетка без мяча поднимается вверх.

Игра -эстафета

Играющие делятся на две команды, строятся в колонну по одному у черты, на расстоянии 3—4 м от которой лежит обруч.

1. В обруче находится капитан команды с воланом в руке. По сигналу он бросает волан первому игроку колонны, который ловит его и бросает обратно капитану, а сам становится сзади.
2. Играющий должен попасть воланом внутрь обруча. Если попал с первого раза, то бежит за воланом и передает его следующему. Дается 3 попытки.

*3) Подбивая волан ракеткой снизу, обойти обруч и передать ракетку с воланом другому. Если волан падает, то ребенок поднимает его и начинает дальнейшее продвижение с этого места.

4. Ударить ракеткой по волану так, чтобы он попал внутрь обруча (выполняется с 5 попыток).

5. То же, но кто-либо из детей держит обруч в руках и, не сходя с места, старается так повернуть его, чтобы волан попал в него.

Передай волан ударом ракетки

Группа делится на две команды, которые разбиваются на два звена. Игроки размещаются в 1,5—2 м друг от друга в колонны по одному. У каждого — ракетка. У водящего еще и волан (поролоновый мяч). Ударом снизу ракеткой водящий направляет волан так, чтобы игрок по другую сторону черты сумел ударом снизу вверх отправить его обратно. Победа присуждается команде, правильно выполнившей задание.

Не роняй

Играющие строятся в две колонны. У водящих обруч и волан. По сигналу воспитателя водящие ставят волан на пол колпаком вверх и, зацепив его снизу обручем, ведут до стула (булавы, кубика), удаленного на расстояние 5—8 м от команды, огибают и, возвратившись, передают обруч и волан (не поднимая с пола) следующим, а сами встают сзади строя. Если волан падает на бок, ребенок поправляет его и продолжает движение. Побеждает команда, быстрее преодолевшая расстояние.

Удержи волан

Дети строятся в два круга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Команды удалены друг от друга на 3—4 м. Ребенок ставит на голову волан колпаком вверх (можно с помощью товарищей). По сигналу педагога он делает два шага назад и идет позади круга. Обойдя его, водящий становится на место и передает волан следующему. Не разрешается поддерживать волан руками, если же он упадет, ребенок кладет его на голову без посторонней помощи. Побеждает команда, которая быстро выполнила задание.

Перебрось из руки в руку

Две команды строятся в колонну по одному. У водящих волан. Перед каждой командой на расстоянии 6—8 м какой-либо предмет. Нужно, перебрасывая волан из левой руки в правую, дойти до кубика, обойти его и вернуться на место, передав волан очередному играющему. При его потере игра продолжается с этого же места. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

Передвинь флажок

Игра с подгруппами по 5—6 детей. Каждая строится в колонну по одному. На расстоянии 1 м проводится черта. Первые бросают волан, и на месте падения ставится флажок. Следующие также бросают волан, и опять на месте падения ставится флажок (можно другого цвета). Побеждает та подгруппа, у которой флажок будет находиться дольше. В подгруппах должно быть одинаковое количество девочек и мальчиков.

Попади в песочницу

Игра — на участке. Подгруппа детей встает вокруг песочницы на расстоянии 1,5—2 м, перед ними чертится круг. По сигналу дети бросают воланы, затем берут их и бросают снова (2—3 раза). Побеждает тот, кто сделал большее число попаданий в песочницу. При повторном проведении игры расстояние до песочницы увеличивается.

Волан навстречу

Дети стоят в две шеренги на расстоянии вытянутых в стороны рук. Шеренги друг от друга на расстоянии 2—3 м. У всех по одному волану. По сигналу воспитателя дети перебрасывают воланы стоящим напротив. Побеждает шеренга, допустившая меньше ошибок: воланы не падали.

Забрось волан

5—6 детей встают в колонну по одному перед баскетбольным кольцом (высота 2—2,5 м). Первый ребенок подходит к нему и бросает волан снизу вверх, стараясь точно попасть в кольцо. Затем поднимает волан и садится на место или встает последним в колонну. Так же бросают остальные в колонне. Следующий бросок дети делают, замахиваясь рукой сверху, из-за головы. При этом они встают не под кольцом, а на небольшом расстоянии. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий в кольцо воланом.

ГАНДБОЛ

Борьба за мяч

Эта игра напоминает гандбол, но в ней нет бросков по воротам. Мяч вводится в игру с центра, после чего овладевшая мячом команда старается, умело маневрируя и не отдавая мяч соперникам, сделать между своими игроками 10 передач подряд.

Если цель достигнута, игра останавливается (победившей команде — очко) и мяч снова вводится в игру броском в центре. Продолжительность — 10 мин. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Усложнить игру можно, увеличив число передач до 15.

Правила

1. Если мяч перехвачен соперником, то набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет.
2. Если мяч выбит за боковую линию соперников или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач.

3. При нарушении правил команда теряет мяч и набранное число передач

Дай мяч водящему

Играющие встают по кругу, в середине которого 2—3 водящих. Задача последних — коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают друг другу. Если водящий дотронулся до мяча, на его место идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищу по кругу. Игру можно усложнить: в течение 3 с игрок должен перебросить мяч партнеру или делать передачи, на ходу передвигаясь по кругу.

Бросай сопернику

Две команды свободно располагаются на противоположных половинах площадки, разделенных сеткой (веревкой), подвешенной на высоте 1 м. У каждого в руках — по мячу. После свистка каждая команда стремится перебросить мяч на противоположную сторону. Игра длится 1—2 мин.

Побеждают те, на чьей стороне площадки после свистка об окончании окажется наименьшее количество мячей.

Сбей кегли

Игроки команд стоят за лицевыми линиями площадки. У каждого в руках мяч. В центре площадки расставлены кегли. После сигнала игроки первой команды стараются попасть в них. Затем броски выполняет другая команда. За сбитую кеглю она получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Руками — в ворота

Игра проводится на площадке 20x10 м, на лицевых линиях которой устанавливаются гандбольные ворота. В состав команд входят по 4 игрока. Время игры — 2 периода по 8—10 мин. Игроки передают мяч друг другу только с помощью вбрасывания из-за головы двумя руками, задача команд — забить как можно больше мячей в ворота соперников.

\

Мяч — капитану

Игра ведется на обычной площадке, в командах по 7 игроков, в воротах стоят капитаны противоположных команд. Игра проводится по правилам ручного мяча. Атакующая команда стремится передать мяч капитану, находящемуся в чужих воротах. Навесные передачи (перекидки) капитану запрещены. Мяч можно передать ему не выше головы играющих. Защищающаяся команда стремится поставить блок на пути мяча, а при возможности и перехватить его. Побеждает команда, сумевшая большее число раз передать мяч капитану. Поймав, он передает его команде противника для очередной атаки.

Отнять мяч

Соревнование парами. Одни из играющих двумя руками, вытянутыми перед грудью, держат набивной мяч. Второй пытается тоже двумя руками отнять мяч. Это же упражнение выполняется с гандбольным мячом.

Кто сильнее

Перед началом игры команды (по 6 человек) становятся друг против друга парами. Каждая пара находится в кругу диаметром 1 м. По сигналу судьи играющие становятся на одну ногу и толчками раскрытой ладони в плечо соперника стараются вытолкнуть его из круга. Побеждает команда, завоевавшая все круги.

Мяч — за черту

Команды из 6 человек становятся друг другу в затылок. Впередистоящий игрок вбрасывает набивной мяч. Задача игрока соперничающей команды — выполнить бросок лучше соперника. Таким же образом поочередно поступают остальные игроки. За каждый удачный бросок команде начисляется очко.

Эстафета прыжками

Команда — 7 человек. Игроки располагаются на расстоянии 10—15 м. На первом этапе играющий продвигается вперед прыжками на одной ноге. Достигнув второго этапа, передает «эстафету» — набивной мяч. Второй этап — прыжки вперед на двух ногах. Третий — на одной ноге боком. Четвертый

этап — прыжки на одной ноге боком. Пятый — на двух ногах спиной вперед. Шестой — три прыжка на левой ноге, три на правой попеременно. Седьмой этап — три прыжка на одной ноге, три — на обеих ногах, три — на одной ноге спиной вперед, остальные до финиша — на одной ноге.

«Посадка картофеля»

Обе команды выстраиваются у лицевой линии гандбольной площадки. У направляющих игроков в руках корзинка или картонная коробка, в которой лежит 10 гандбольных мячей или любых других предметов — «картофелин». По сигналу судьи игроки начинают бег, через каждые 3 м в заранее отмеченные «гнезда» откладывают по одной «картофелине». «Посадка» завершается у противоположной лицевой линии, добежав до которой игроки бегут обратно, по дороге собирая «урожай». Игрок должен финишировать, имея в коробе все 10 мячей. Теперь бег начинает его товарищ.

«Кошки» и «воробьи»

Перед началом игры начертить круг диаметром 6 м. В центре на четвереньках сидит «кошка», за внешней чертой круга — «воробьи», тоже на четвереньках. По сигналу судьи «воробьи» выпрыгивают в круг. «Кошка» начинает охотиться за «воробьями», которых должна коснуться. «Воробьи» имеют право прыжком или кувырком уходить от нее. Передвижения «кошки» — только в пределах круга, «воробьи» могут двигаться везде. Задача «кошки» — «скушать» «воробья». Такой «воробей» выбывает из игры.

Мяч — в цель

Две команды выстраиваются друг напротив друга на расстоянии 5 м. У каждого в руке — теннисный мяч. По команде судьи игроки обеих команд одновременно бросают мяч в соперника, стоящего напротив. Задача — попасть мячом в ногу ниже колена. Побеждает команда, «выбившая одним залпом» большее число игроков. В момент броска им разрешается подпрыгивать кверху, тем самым уклоняясь от мяча.

Эстафета с мячами

Команды выстраиваются в затылок друг другу у лицевой линии гандбольной площадки. Впереди — капитан. У него в ногах 3 мяча: гандбольный, набивной, теннисный. По сигналу судьи оба капитана при помощи ног и рук начинают гнать все мячи к средней линии площадки и обратно. Во время гона руками можно лишь подталкивать мячи. Упражнение-эстафету выполняют все.

Не давай мяч водящему

Дети становятся по кругу, в середине размещаются водящие. Их задача — коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают друг другу. Если водящий коснется мяча, на его место идет тот, кто не мог точно передать его товарищу по кругу.

ЛАПТА

Попади лаптой

На площадке проводят линию кона. Играют двое. Один ребенок встает за линию кона, он подбрасывает мяч и отбивает его лаптой. Другой ловит его в

поле. Если поймал, то идет за линию кона отбивать мяч. Игрок кона в случае промаха имеет право отбить мяч два раза. После двух промахов игрок кона меняется местом с игроком поля.

«Даровки»

Игра отличается от предыдущей только тем, что мяч в поле ловит не один игрок, а несколько. Тот, кто поймал мяч, идет на кон забивать его, «давать даровки».

«Зевака»

Играют втроем: двое встают за линию кона, третий идет в поле ловить мяч. Один из стоящих на кону подбрасывает мяч, второй отбивает его в поле. Тот, кто отбил мяч, оставляет лапту и бежит к линии в конце поля, забегает за нее и возвращается на кон. Полевой игрок старается запятнать бегущего. В случае промаха он быстро поднимает мяч и бросает его в бегущего еще раз. Если он запятнает бегущего, то идет на кон отбивать мяч, а запятнанный остается в поле. Если же полевой игрок не успеет запятнать бегущего, то перебрасывает мяч на кон и игра продолжается. Игроки кона меняются местами: тот, кто отбивал мяч, подает его.

Игрок кона не должен задерживаться за линией в конце поля. Если он не смог вернуться за линию кона, то его место занимает игрок поля, а он остается в нем. Игроки кона меняются местами в случае двух промахов при отбивании мяча.

Расстояние от кона до линии в конце поля не должно превышать 10 м, иначе бегущий не сможет вернуться на кон. Играющим на кону нужно постараться отбить мяч как можно дальше, тогда бегущему безопаснее возвращаться к линии кона; во время бега он может резко менять направление, неожиданно остановиться или присесть.

Круговая лапта

На земле чертят круг — это «город». Дети делятся на две равные группы: игроки одной идут в «город», а другой — остаются в «поле». Полевые игроки — водящие. Они с мячом отходят, и один из них его прячет. Затем они возвращаются к «городу», держа руки за спиной, в карманах, под рубашкой, чтобы нельзя было догадаться, у кого мяч. Все они бегают вокруг «города» и приговаривают: «Я кого-то ударю!», или: «Жигало, жигало!». Тот, у кого мяч, ждет удобного момента, чтобы коснуться одного из играющих «города». Если он бросил мяч и промахнулся, играющие «города» кричат: «Сгорел, сгорел!», — и он выходит из иг. Если удар удачный, то полевые игроки разбегаются, запятнанный берет мяч и бросает его в убегающих. Ему нужно отыграться, запятнать одного из полевых игроков, чтобы игроки «города» остались на месте. Если он не отыгрывается, играющие меняются местами. Полевые игроки вновь прячут мяч.

Игра продолжается до тех пор, пока одна группа не потеряет всех игроков.

Игрок «города» бросает мяч в убегающих, не выходя из круга. Заходить за границу «города» нельзя, тот, кто переступил черту, выходит из игры. Игроки водящей команды не должны задерживать мяч.

Свечи

На одной стороне площадки чертят линию длиной 4 м. Площадь впереди этой линии называется «полем». Играющие выбирают двух игроков: метальщика и подающего. Они становятся у линии. Подающий берет мяч, а метальщик — лапту. Остальные размещаются произвольно на «поле», лицом к ним. Подающий подбрасывает невысоко мяч, а метальщик сильно бьет по нему лаптой, стараясь послать его как можно выше и дальше в «поле».

Игроки, стоявшие в «поле», стремятся поймать мяч на лету, т.е. «поймать свечу». Кому это удастся, тот становится метальщиком, а бывший метальщик бежит в «поле». Если поймать «свечу» не удалось, один из игроков «поля» поднимает мяч и бросает его подающему. Если тот поймает мяч, не заходя за линию, он становится метальщиком, а бросивший мяч бежит в «поле». Игру заканчивают по желанию.

Если метальщик промахнется два раза или отобьет мяч назад за линию, то он меняется местом с подающим. Если подающий три раза подряд плохо подал мяч (в сторону или далеко от метальщика), то он идет в «поле», а на его место назначается новый. Не разрешается отбивать мяч в землю, он должен лететь по воздуху.

Тема практической работы № 20 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц

Профилактика плоскостопия. Комплекс упражнений

Исходное положение - сидя на стуле.

- Сгибать - разгибать пальцы ног
- Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
- Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
- С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- Соединить подошвы стоп (колени прямые).
- Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.

- Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
- Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
- Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)
- Пальцами ног собрать кусок ткани.
- Катать ногой овальные и круглые предметы.
- Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже – сгребайте песок реальный. Поскольку трудно держать под рабочим столом кучу песка, положите туда мячик из твердой резины – катайте его вдоль сводов стоп.

Исходное положение - стоя.

- Приподниматься на носочках.
- Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
- Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.
- Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- Приседать, не отрывая пяток от пола.
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами
- Ходьба босиком по неровной поверхности – по жесткой траве, рыхлой почве, песку, камням и мелкой гальке.
- Ходьба боком по бревну.

Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе

Упражнение № 1 Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. — основное положение. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 6. И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках.

Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4–5 раз).

Упражнение № 7. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).

**Группа специальных упражнений, вытягивающих позвоночник,
воздействующих на деформированный отдел позвоночника,
укрепляющих мышцы живота, спины**

Упражнение № 8. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз).

Упражнение № 9 И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).

Упражнение № 10 И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 11 И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).

Упражнение № 12. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).

Упражнение № 13 И. п. — лежа на боку; под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох опускание руки — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 14. И. п. — лежа на животе, руки с вогнутой стороны искривления вытянуты вверх. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 15 И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в п. п. (4–5 раз).

Упражнение № 16. И. п. — лежа на животе; нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 17 И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 18. И. п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

Примерный комплекс упражнений для исправления осанки

1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.

2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.
6. И. п. — лежа на правом боку, правая руку под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины,
9. И. п. — то же. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.
10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка») (рис. 3).
11. И. п. — лежа на спине. «Велосипед».
12. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.
13. И. п. — то же на левом боку.
14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
17. И. п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед (рис. 4.1).
18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
19. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз. (рис. 4.2).
20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.
21. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами (рис. 4.3) .
22. И. п. — стоя. «Замочек» — завести Одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук (рис. 5).
23. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п. (рис. 6).
24. И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.
25. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

Упражнения для укрепления различных групп мышц.

Упражнение 1.

Поднять прямые руки вверх, напрячь их и свободно уронить. Вначале выполнить одной рукой, затем второй, потом - двумя руками вместе.

Упражнение 2.

Сесть прямо, не горбясь, прогнуться и свести плечи, напрячь мышцы, задержав в таком положении, мысленно посчитать до десяти, затем свободно расслабиться и слегка согнуться. Во время прогиба и напряжения - вдох, во время расслабления – выдох.

Упражнение 3.

Сидя, поднять вытянутые руки вперед и напрячь их, расслабив, опустить. Вначале выполнить одной рукой, затем - второй, потом - двумя руками вместе.

Упражнение 4.

Сесть. Вначале поднять, не сгибая в коленях, одну ногу, затем вторую, потом - две ноги вместе.

Упражнение 5.

Сидя, выпрямить ноги и сильно напрячь их, не отрывая от пола. Задержаться в этом положении на 7-10 сек., затем медленно расслабиться. Дыхание свободное.

Упражнение 6.

Сидя, поднять голову вверх и слегка прогнуться, затем опустить ее и свободно наклонить вперед.

Упражнение 7.

Сидя, сделать полный выдох, сокращая мышцы живота и втягивая брюшную стенку. Задержаться в таком положении на 5-7 сек., затем медленно сделать вдох, выпячивая брюшную стенку.

Повторить упражнение 7-10 раз.

Положение лежа на спине (13 раз)

Упражнение 1.

Руки вытянуть на кровати и с напряжением давить вниз, затем расслабить мышцы рук. Давить сначала одной рукой, затем - второй, потом - двумя руками вместе.

Упражнение 2.

Поднять прямые руки вверх и напрячь их, затем спокойно опустить, слегка согнув в локтях. Выполнить сначала одной рукой, затем - второй, потом - двумя руками вместе.

Упражнение 3.

Ноги вытянуть ровно на кровати. Сильно надавить ими вниз и напрячь. Выполнить это упражнение сначала одной ногой, затем - другой, потом - двумя ногами вместе. После напряжения ноги расслабить.

Упражнение 4.

Поднять прямые ноги вверх и напрячь, затем спокойно опустить. 'Выполнить это упражнение сначала одной ногой, потом - другой, а затем - двумя ногами вместе.

Упражнение 5.

Туловище поднять и напрячь, затем свободно опустить, поворачивая голову в сторону, чередуя повороты вправо - влево. Дыхание произвольное.

Положение стоя

Упражнение 1.

Руки вытянуть вперед и напрячь, затем свободно опустить. Выполнить это упражнение сначала одной рукой, затем - другой, потом - двумя руками вместе.

Упражнение 2.

Руки свободно опустить 'вдоль туловища. Не поднимая их, напрячь, а затем расслабить. Выполнить это упражнение сначала одной рукой, затем - второй, потом - двумя руками вместе.

Упражнение 3.

Туловище наклонить вперед и напрячь, вернуться в исходное положение и расслабиться.

Упражнение 4.

Стоя, напрячь руки и прогнуться. Напрячь мышцы, затем спокойно вернуться в исходное положение. Во время прогиба - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох.

Упражнение 5.

Помахивать руками словно маятником, периодически меняя направление движения и «вслушиваясь» в состояние рук.

Для снятия нервно-эмоционального перенапряжения

Упражнения во время ходьбы

Упражнение 1.

Равномерно шагая, поднимать и опускать руки, двигая ими, словно маятником, меняя направление движения и чередуя по одной и вместе.

Упражнение 2.

Равномерно шагая, поднять руки вверх и стать на носки. Подтянуться, затем вернуться в исходное положение, расслабиться и спокойно походить.

Упражнение 3.

Равномерно шагая, поднять руки в стороны и слегка прогнуться. Напрячь мышцы, затем вернуться в исходное положение, расслабиться и спокойно походить.

Упражнение 4.

Во время ходьбы поднять плечи, согнув руки в локтях так, чтобы они раскачивались, как маятник. «Вслушаться» в это состояние. Затем вернуться в исходное положение, свободно подышать и походить.

Максимально расслабиться. Сидя, стоя или лежа, на счет «раз» как можно глубже вдохнуть, затем напрячь мышцы всего тела и, задержав дыхание, мысленно посчитать до 10. На счет «II» выдохнуть и максимально расслабиться. Установить ровное и спокойное дыхание.

Упражнение для грудной клетки

Сделать очень глубокий вдох 'и задержать дыхание (как можно дольше).

«Вслушаться» в напряжение мышц - спокойный максимальный выдох.

Обратить внимание на расслабление грудной клетки. Спокойно подышать 15-30 сек. Проанализировать свое состояние во время вдоха, напряжение мышц, задержки дыхания, выдоха и расслабления. Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение для мышц брюшной стенки живота

Сделать глубокий и медленный вдох, постепенно выпячивая живот.

Задержать дыхание и напрячь брюшную стенку. Затем медленно и спокойно выдохнуть, втянув живот. «Вслушаться» в это состояние. Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение для ступней и голени

Упражнение 1.

Поставить обе ступни на пол, приподнять пятки, как можно повыше, и задержать их в таком положении. Затем мягко опустить на пол.

«Вслушаться» в состояние расслабления, проанализировать его. Повторить упражнение 2-3 раза.

При подъеме пяток - вдох, при напряжении - дыхательная пауза, при расслаблении - выдох. Иногда при выполнении упражнения или расслаблении может появиться покалывание в икрах ног, ощущение тяжести или тепла - все это свидетельствует о расслаблении мышц.

Упражнение 2.

Поставить обе пятки на пол и постараться как можно выше поднять пальцы ног. Задержать их в таком положении, а затем расслабиться. Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение для бедер

Упражнение 1.

Сидя на стуле, сосредоточить свое внимание на мышцах бедер. Сделав вдох, вытянуть перед собой обе ноги. Если не получается, вытянуть сначала одну, затем - вторую ногу. Икры ног не напрягать. Ноги должны быть прямыми.

Задержаться в таком состоянии, а затем, выдохнув, ноги медленно опустить. Вспомнить ощущение напряжения и сравнить его с расслаблением.

Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение 2.

Ноги всех ступней на полу. Сидя, начать сильно давить пятками на пол.

Задержаться в таком состоянии на некоторое время, «вслушаться» в него, затем расслабить мышцы ног. Спокойно посидеть, вспомнить ощущение

напряжения. Повторить упражнение. 2-3 раза. В верхней части ног появляется ощущение тепла и расслабления.

Упражнение для кистей рук

Упражнение 1.

Очень сильно сжать руки в кулаки и задержаться в таком состоянии как можно дольше. Постараться запомнить эти ощущения. Разжать кулаки и расслабить руки. Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение 2.

Широко растопырить пальцы рук и напрячь их на 3-5 сек. Вернуться в исходное положение, отдохнуть. Повторить упражнение 2-3 раза.

Очень часто во время этих упражнений в руках появляются приятные ощущения тепла и тяжести, небольшое покалывание в кистях и предплечьях. Иногда возникает ощущение пульсации крови в капиллярах кончиков пальцев рук. Эти состояния свидетельствуют о расслаблении.

Упражнения для плеч

Упражнение 1.

Можно выполнять стоя или сидя. Спина прямая. Поднять повыше плечи и задержать их в таком положении как можно дольше. Обратит внимание на возникающую тяжесть в плечах. Подышать спокойно 15-20 сек. Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение 2.

Отвести плечи назад, стараясь сомкнуть лопатки (можно одновременно развести прямые руки в стороны). Задержаться в таком состоянии, и «вслушаться» в напряженные мышцы. Вернуться в исходное положение. Проанализировать свое состояние. Сделать паузу 15-20 сек., во время которой спокойно подышать. Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение для щек и рта

Упражнение 1.

Постараться пошире улыбнуться («растянуть рот до ушей»). Задержаться в таком состоянии, затем расслабиться. Повторить упражнение 2-3 раза, вспоминая пережитые ощущения.

Упражнение 2.

Сложить губы «трубочкой», как при свисте или произнести буквы «у». Очень сильно сжать губы. Вытянуть их максимально вперед, затем расслабиться «распустив» мышцы вокруг рта. Дать им возможность самостоятельно расслабиться. Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение для носа

Упражнение 1.

Постараться максимально растянуть крылья носа. Словно втягивая большой поток воздуха. По возможности напрячь крылья носа, затем расслабить. Отдохнуть и повторить эти упражнения 2-3 раза. «Вслушаться» в возникшие ощущения.

Упражнение 2.

Попытаться сжать крылья носа вместе. В выполнении этого упражнения принимают участие и мышцы губ. Повторить упражнение 2-3 раза.

Упражнение для глаз

Сильно зажмурить глаза. Напрячь веки. Задержаться в таком состоянии 3-5 сек., затем открыть глаза и отдохнуть. Повторить упражнение 2-3 раза (в зависимости от самочувствия). Никаких неприятных ощущений не должно быть.

Упражнение для лба

Упражнение 1.

Поднять как можно выше брови. Глаза при этом должны быть закрыты. Напрячься, не задерживая дыхание. Затем расслабиться. Повторить упражнение 2-3 раза. «Вслушаться» в состояние напряжения и расслабления.

Упражнение для всего лица

Для расслабления лица рекомендуется постепенное с медленным вдохом напряжение отдельных мышечных групп и после кратковременной задержки дыхания на выдохе - их расслабление. Тренируются: «маска удивления» - брови подняты; «маска гнева» - предельно сведены межбровные складки, лоб нахмурен, глаза зажмурены; «маска смеха» - глаза чуть прищурены. Губы сжаты, мышцы подбородка подняты, уголки рта опущены. Упражнение хорошо для снятия «мимических зажимов».

Тема практической работы № 21 Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению

мышц. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.

Упражнения

1.

«Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника

Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти

2.

«Покажи силу». И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч:

1 - руки в стороны;

2 - руки к плечам, кисти в кулак;

3-4 - максимально напрячь мышцы рук;

1-4 - расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук

Напряжение, расслабление мышц рук, быстрота переключения, образное мышление

3.

«Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки

Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движений, образное мышление

4.

«Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону

(со сменой положения)

Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление

5.

«Балерина». И.П. - основная стойка;

1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками;

3-4 - дугами в стороны - вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз

Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление

6.

«Обними себя». И.П. – основная стойка;

1 - руки в стороны, вдох;

2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох;

4 - руки вниз, расслабленно

Напряжение - расслабление, координация движений

7.

«Удивились». И.п. - основная стойка;

1 - поднять плечи, вдох;

2 - опустить плечи, выдох;

3 - поднять плечи, развести руки, вдох;

4 - опустить плечи, и.п., выдох.

Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса
Напряжение - расслабление, координация движений и дыхания, эмоция удивления

8.

И.П. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;

1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох;

2 - в И.П., выдох;

3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох;

4 - и.п., выдох.

Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки

Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха

9.

И.П. - сидя или стоя. Сжатие-разжатие кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление – «стряхнуть воду с пальцев»

Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движения, расслабление

10.

И.П. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны - расслабиться

Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление

11.

И.П. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание

Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени, волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание

12.

«Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педальирование» В течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени

Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа

13.

И.П. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслаблено, за счет инерции) расслабление – «бросить» руки

Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы

14.

Прыжки на скакалке на двух ногах в высоком темпе - 30 с, прыжки на скакалке с междускоками в медленном темпе – 30 с, повторить – 3-4 раза
Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и расслабленные» прыжки, переключение и дифференцировка темпа

15.

Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой».

Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий и темпа движений

16.

«Скалолазы». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив») кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол

Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия, последовательное расслабление разных звеньев тела

17.

«Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами
Статическая сила мышц позвоночника, укрепление мышечного корсета, Расслабление мышц туловища и ног

18.

Стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад

Регулирование произвольного расслабления, гибкость

19.

Сидя, руки расслаблены;

1-4 круговых движения головой вправо;

5-8 круговых движения головой влево

Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата

Гимнастика для глаз используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у детей во время занятий.

Рекомендации к проведению: комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3—5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к

комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

Упражнения для снятия усталости глаз.

1. Потереть ладонью о ладонь. Закрывать глаза и положить ладони на них.
2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой – по левой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

3. «Часовщик»

Часовщик прищурил глаз,

(Закрывать один глаз. Закрывать другой глаз)

Чинит часики для нас.

(Открыть глаза.)

(С. Маршак)

Профилактические упражнения для глаз.

- 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.
- 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.
- 15 вращательных движений глазами слева-направо.
- 15 вращательных движений глазами справа-налево.
- 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны – «восьмерка».

Руки за спинку, головки назад.

(Закрывать глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим — на парту гляди.

(Вниз.)

И снова наверх – где там муха летит?

(Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее.

(По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

Комплекс специальных упражнений для глаз.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4—5 раз.

2. В среднем темпе проделать 3—4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

3. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

4. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1—4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

5. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.

6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх ~ налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

Комплекс упражнений для глаз «На море».

(Под медленную спокойную музыку.)

1. «Горизонт»

(1-4) - чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо.

(5-8) - повторить линию горизонта справа-налево.

2. «Лодочка»

(1-4) - чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.

(5-8) - повторить движения счета 1-4 в другую сторону.

3. «Радуга»

(1-4) - чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.

(5-8) - повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

4. «Солнышко»

(1-8) «На море солнышко» — чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

5. «Пловец плывет к берегу»

(1-4) - правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца.

(5-8) - медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

6. «Яркое солнышко»

(1-8) - зажмуриться – «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз.

1. И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки — выдох. Смотреть на руки. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.— стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10—15с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5с. в левую сторону, затем 5с. в правую.

3. И. п.- то же. Одну руку поднимать, другую — опускать, затем наоборот — 20-15с. Сопровождать движение рук взглядом.

4. И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после

каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15с.

5. И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10с, затем в правую — смотреть на правую кисть.

6. И. п.- основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.

7. И. п.— то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6-8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко.

1. «Пальминг»

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в крошечной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладонками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2. «Верх-вниз, влево-вправо»

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

3. «Круг»

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

4. «Квадрат»

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

5. «Гримасы»

Педагог предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримаса ежика — губки вытянуты вперед — влево — вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.).

6. «Рисование носом»

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Педагог может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

7. «Раскрашивание»

Педагог предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым,

зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

8. «Расширение поля зрения»

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

9. «Буратино»

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Взрослый медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

Ещё игры-упражнения:

1. «Буратино 2»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует разные фигуры. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

2. «Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

3. «Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку.

4. «Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисует» дерево

5. Игра «Дрессированная муха»

Наша дрессированная муха Зеленуха умеет выполнять команды.

Посмотрим?

а) Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, влево, вниз... Где, в каком домике наша муха?

б) Закрыли глаза и мысленно двигаемся следом за мухой.

в) Управляем мухой молча (Направление задает логопед движениями рук)

6. «Часики»

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик — по часовой стрелке, а правый — против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

Комплексы упражнений для глаз.

Комплекс 1

И. п. — сидя за партой.

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Движения глазными яблоками.

- глаза вправо-вверх.

- глаза влево-вверх.

- глаза вправо-вниз.

- глаза влево-вниз.

Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

Комплекс 2

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.
3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с.
Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

Комплекс 3

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
2. Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазными яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
3. Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.

Комплекс 4

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.
Закрывать глаза, расслабить веки, 10—15 с.
3. Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза. Представить море, лес.
Отдых 10—15с. Открыть глаза.

Гимнастика для глаз "Веселая неделька".

Представленные комплексы гимнастики для глаз “Весёлая неделька” и “Дни недели” помогут не только запомнить дни недели, но и способствуют профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей. Данные комплексы можно использовать как самостоятельные гимнастическо-профилактические мероприятия, так и на занятиях в рамках физкультминутки.

“Весёлая неделька” гимнастика для глаз.

Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо,

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.
*Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного напряжения)*
По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.
*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от
глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.
(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)*
В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.
*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз,
вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*
Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
*Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый;
перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует
сложные движения глаз)*
В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.
*Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев:
верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного
края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает
кровообращение)*
Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!
“Дни недели” комплекс гимнастики на каждый день.

Понедельник.

В понедельник в детский сад
Прискакали зайчики. *(Прыжки на двух ногах)*
Полюбили крепко их
Девочки и мальчики. *(Обхватить себя руками)*
Пригласили их плясать
Дружно ножки выставлять *(По очереди выставляют вперёд ножки)*
Присядь вправо, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом*

назад)

Присядь влево, *(Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)*

А затем кружись ты смело. *(Покружиться)*

И ладошки у ребят,

Словно листики шуршат. *(Ладошки рук потереть друг об дружку).*

Вторник.

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий, *(Взмахи руками вверх, вниз)*

По болоту он шагал *(Ходьба на месте, высоко поднимая колени)*

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся, *(Наклоны вперёд, руки отвести назад)*

Вдаль смотрел на край болота *(Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)*

И на нос. Ой, где он? Вот он! *(Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)*

Аист полетел домой, *(Взмахи руками вверх, вниз)*

Машем мы ему рукой. *(Машут рукой или одновременно двумя)*

Среда.

В среду слон к нам приходил,

Топать ножками учил, *(Ходьба на месте)*

И наклоны выполнять, *(Наклоны вперёд)*

И на цыпочках стоять. *(Поднимаемся на носочки)*

Мы покрутим головой

Словно хоботом с тобой. *(Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*

В прятки поиграем

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. *(Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)*

Четверг.

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, *(Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)*

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. *(Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)*

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, *(Приседания)*

Мышку в норке поискали *(Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)*

Вот такие чудеса! *(Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).*

Пятница.

Мишка в пятницу пришёл, *(Ходьба на месте имитирует шаги медведя)*
Он в лесу медок нашёл, *(Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)*
На высокой ёлке,
Где колкие иголки. *(Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)*
Мы у пчёл медку попросим *(Встряхнуть кисти рук)*
На дворе настала осень, *(Потянуться)*
Скоро мишка ляжет спать, *(Медленно приседают)*
Будет лапу он сосать. *(Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)*
Пчёлы дали мёду,
Целую колоду. *(Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)*

Суббота.

Мы в субботу пригласили *(Взмахи руками к себе)*
Шустрых белок на обед. *(Повороты туловища вправо, влево с приседанием)*
Щей капустных наварили, *(Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)*
Наготовили котлет. *(Ладошки лежащие одна на другой, меняются местами)*
Белки в гости прискакали, *(Прыжки на месте)*
Посмотрели на столы ... *(Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)*
В лес обратно убежали *(Бег на месте)*
За орешками они. *(Постукивание кулаками друг об друга)*

Воскресенье.

В воскресенье выходной,
Мы идём гулять с тобой. *(Ходьба на месте)*
Смотрим вправо *(Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)*
Смотрим влево, *(Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)*
Ничего не узнаём. *(Развести руки в стороны и удивиться)*
Вот забор, а за забором, *(Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).*
Ходит лая грозный пёс, *(обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)*
Вот корова замычала, “Му-у-у”, *(Наклоны туловища вперёд)*
Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, *(Имитация движущегося поезда на месте)*
А лошадка бьет копытцем,
Предлагает прокатиться. *(Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)*
Мы на этой карусели
Прокатиться захотели. *(Произвольные круговые движения руками).*

Тема практической работы № 22 Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.

Комплекс упражнений № 1.

1. Жим штанги в прямой стойке.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – поворот туловища в правую сторону.

2- поворот туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга станова.

И.П. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга на полу, хват средний.

1- выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки за голову. Ноги прямые.

1- подъем туловища вперед.

2- и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 2.

1. Жим штанги из-за головы.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны туловища в стороны с гантелями в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках.

1 – наклон туловища в правую сторону.

2 – наклон туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в широком хвате.

И.П. – основная стойка. Штанга на полу, хват широкий.

1 - выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на груди.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки вдоль туловища.

1 – подъем согнутых ног к груди.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 3.

1. Подъем гантелей прямыми руками в стороны.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках. Руки прямые.

1 – подъем рук в стороны.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1 – поворот туловища в правую сторону. Взгляд вперед.

2 - поворот туловища в левую сторону. Взгляд вперед.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в наклоне.

И.П. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга в руках, руки прямые.

1 – тяга штанги до пояса.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах в широкой стойке.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – присед.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание прямых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки за головой.

1 – подъем прямых ног вверх.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 4.

1. Подъем прямых рук с гантелями вперед поочередно.

И.П. – стойка ноги врозь.

1 – подъем правой руки вперед.

2 – и.п.

3,4 – тоже левой рукой.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

2. Наклоны туловища с диском в стороны.

И.П. – основная стойка. Диск в правой руке, левая за головой.

1- наклон в правую сторону, рука прямая.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. Тоже на левую руку. 4 подхода.

3. Наклоны вперед со штангой на плечах сидя.

И.П. – сидя на лавочке. Штанга на плечах, ноги врозь, согнуты в коленях.

1- наклон туловища вперед.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах в «ножницах».

И.П. – правая нога вперед, левая назад. Штанга на плечах.

1 – присед. Спина прямая.

2 – и.п.

Повторить 12 раз. Тоже со сменой положения ног. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 5.

1. Тяга штанги руками до подбородка.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга в руках. Хват узкий.

1 – подъем штанги до подбородка. Локти вверх.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны в стороны с диском за головой.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск за головой.

1- наклон в правую сторону.

2 – наклон в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Наклоны вперед со штангой на плечах стоя.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах. Хват средний.

1 – наклон туловища вперед. Спина прямая. Ноги слегка согнуть.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Выпады вперед со штангой на плечах.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – выпад вперед на правую ногу.

2 – и.п.

Тоже на левую ногу.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом и подниманием колена.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо, правое колено тянуть к левому локтю.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево, левое колено тянуть к правому локтю.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 6.

1. Жим штанги лежа.

И.П. – лежа на лавочке. Штанга на вытянутых руках. Хват средний.

1 – опустить штангу на грудь.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Протяжка диска.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках. Руки вниз.

1 – полуприсед. Диск опустить вниз.

2 – подняться, выпрямить ноги, диск поднять вверх.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

3. Тяга гири.

И.П. – стоя на параллельных опорах. Гиря в руках.

1 – наклон туловища вперед. Ноги слегка согнуть в коленях.

2 – выпрямиться. Плечи вверх.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

4. Приседания в основной стойке.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – приседание.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног поочередно из положения лежа.

И.П. – лежа. Ноги согнуты в коленях. Руки за головой. Голова приподнята вверх.

1 – подтянуть правую ногу к груди.

2 – и.п.

3,4 – тоже левой ногой.

Повторить 30 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 7.

1. Жим штанги из-за головы в приседе.

И.П. – полный присед. Штанга на плечах. Хват широкий.

1 – жим штанги вверх.

2 – опустить штангу на плечи.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

2. Наклоны со штангой на плечах вперед – в сторону.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах. Хват средний.

1 – наклон вперед – в сторону к правой ноге.

2 – и.п.

3 – наклон вперед – в сторону к левой ноге.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 5 подходов.

3. Тяга штанги средним хватом.

И.П. – стойка ноги врозь. Полуприсед. Хват штанги – средний.

1 – тяга штанги вверх. Руки прямые. Спина прямая.

2 – опустить штангу вниз. Ноги прямые. Взгляд вперед.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Протяжка штанги вверх + приседания.

И.П. – стойка ноги врозь. Полуприсед. Хват штанги – широкий. Протяжка штанги вверх.

1 – присед.

2 – и.п.

Повторить 12 раз. 5 подходов.

5. «Велосипед».

И.П. – лежа. Ноги согнуты в коленях. Руки вдоль туловища.

Выполнять движение ногами, имитируя езду на велосипеде.

Повторить в течение 1 минуты. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 8.

1. Тяга гантелей в наклоне.

И.П. – опора на лавочку в наклоне прямой левой рукой и ногой, согнутой в колене. Гантель в правой руке.

1 – подъем гантели вдоль туловища. Рука согнута в локте.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. Тоже на левую руку. 4 подхода.

2. Круговые вращения туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1-4 – круговые вращения в правую сторону.

5-8 – тоже в левую сторону.

Повторить 3 раза. 5 подходов.

3. Тяга штанги в основной стойке.

И.П. – основная стойка. Штанга в руках. Хват средний.

1 – опустить штангу вниз. Ноги прямые.

2 – и.п.

Повторить 8 раз. 4 подхода.

4. Упоры со штангой на плечах.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – упор на правую ногу.

2 – и.п.

3 – упор на левую ногу.

4 – и.п.

Повторить 4 раза. 5 подходов.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях.

1 – подъем туловища вперед.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 9.

1. Жим штанги в прямой стойке.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны туловища в стороны с гантелями в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках.

1 – наклон туловища в правую сторону.

2 – наклон туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в наклоне.

И.П. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга в руках, руки прямые.

1 – тяга штанги до пояса.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки вдоль туловища.

1 – подъем согнутых ног к груди.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 10.

1. Жим штанги из-за головы.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1 – поворот туловища в правую сторону. Взгляд вперед.

2 - поворот туловища в левую сторону. Взгляд вперед.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в широком хвате.

И.П. – основная стойка. Штанга на полу, хват широкий.

1 - выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Выпады вперед со штангой на плечах.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – выпад вперед на правую ногу.

2 – и.п.

Тоже на левую ногу.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Тема практической работы № 23 Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. Ежегодный контроль, за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. Ежегодный контроль, за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья

Пять общих правил выполнения дыхательной гимнастики:

1. Начинайте с самого лёгкого, постепенно увеличивая нагрузку.
2. Тренируйтесь на свежем воздухе (или в хорошо проветриваемом помещении) и в удобной одежде.
3. Не отвлекайтесь во время занятий. Для достижения максимального эффекта важна концентрация.
4. Дышите не торопясь. Наибольшему насыщению организма кислородом способствует именно медленное дыхание.



5. Делайте упражнения с удовольствием. При появлении неприятных симптомов остановите тренировку. Проконсультируйтесь со специалистом касательно сокращения нагрузки или увеличения паузы между подходами. Единственный допустимый дискомфорт — лёгкое головокружение.

Начальный этап тренировки.

Замерьте контрольную паузу — промежуток от спокойного выдоха до желания вдохнуть (так, чтобы не хотелось дышать ртом). Норма — от 60 секунд. Измерьте частоту пульса, норма — меньше 60.

Сядьте на стул, выпрямите спину и посмотрите немного выше линии глаз. Расслабьте диафрагму, начиная дышать настолько мелко, чтобы в груди появилось ощущение нехватки воздуха. В таком состоянии нужно находиться в течение 10–15 минут.

Смысл упражнений заключается в постепенном сокращении глубины дыхания и сведении её к минимуму. В течение 5 минут уменьшайте объём вдоха, а затем измерьте контрольную паузу. Тренируйтесь только на голодный желудок, дышите носом и бесшумно.

Пятиэтапное дыхание

Представьте, будто вы собираетесь сесть на стул: нагнитесь вперёд, опираясь руками на ноги, слегка согнутые в коленях, ягодицы отставьте назад. Ладони поставьте примерно на 2–3 сантиметра выше коленей.

1. Выдох. Сожмите губы в трубочку, медленно и равномерно выпускайте из лёгких весь воздух без остатка.
2. Вдох. Не открывая рта, быстро и резко вдохните через нос, стараясь наполнить лёгкие воздухом до отказа. Вдох должен быть шумным.
3. Выдох. Поднимите голову вверх на 45 градусов. Сделайте движение губами, как будто размазываете губную помаду. Выдохните из диафрагмы с силой весь воздух через рот. Должен получиться звук, похожий на «пах».
4. Пауза. Задержите дыхание, наклоните голову вперёд и втягивайте живот в течение 8–10 секунд. Старайтесь, чтобы у вас получилась волна. Представьте, что желудок и другие органы брюшной полости буквально помещаются под рёбра.
5. Расслабьтесь, вдохните и отпустите мышцы брюшного пресса.

Цзяньфэй

Китайская дыхательная гимнастика, название которой переводится как «сбросить жир», содержит три базовых упражнения, способных привести в норму обмен веществ, снизить чувство голода, восстановить центральную нервную систему. Через 2–3 месяца регулярных занятий можно ожидать похудения на 8–10 кг. Рекомендуется выполнять комплекс натошак или, если есть возможность, вместо еды. Перед началом занятия следует расслабиться и сконцентрировать мысли на процессе дыхания.

Упражнение «Волна» направлено на снижение чувства

голода. Рекомендуемое положение — лежа на спине: ноги согнуть в коленях, ступни поставить на пол ровно. Одну ладонь расположить на груди, другую — на животе. Нужно совершить глубокий медленный вдох, втягивая живот при помощи мышц и приподнимая грудь. Затем ненадолго задержать дыхание и сделать выдох. При выдохе грудь опускается, а живот выпячивается. Повторить не менее 40 раз. Скорость вдохов-выдохов примерно соответствует естественному дыханию. Людям, хорошо освоившим эту технику, разрешается делать все стоя, сидя или во время



ходьбы.

Упражнение «Лягушка» способствует снятию напряжения и

усталости. Нужно удобно сесть на невысокую скамейку, ноги согнуть под прямым или слегка острым углом и поставить на ширину плеч. Локти опереть на колени, сжать руку в кулак (мужчины сжимают правую, женщины — левую) и обхватить его кистью другой руки. Лбом надо опереться о кулак, закрыть глаза и расслабиться, сосредоточившись на упражнении. Дышать попеременно ртом и носом, задерживаясь на 1–5 секунд. Живот должен целиком наполняться воздухом. Выполнять около 15 минут, можно до 3 раз в день.

Упражнение «Лотос» также снижает внутреннее напряжение,

нормализует обмен веществ. Выполняют его сидя на скамейке или в позе «сидящего Будды». Спину следует выпрямить, голову слегка опустить. Закрыть глаза. Руки ладонями вверх располагаются на ногах перед животом. Первые 5 минут — это этап осознанного дыхания, которое надо регулировать. Необходимо полностью сосредоточиться и слушать: дыхание глубокое, ровное, длинное. Грудная клетка и живот не должны заметно

двигаться. Следующие 5 минут — естественный и непринужденный вдох, а выдох — беззвучный, ровный. Третий период — примерно 10 минут — обычное дыхание, вне зависимости от глубины и ритма. Важно очистить свое сознание от посторонних мыслей, расслабиться и успокоиться.

Такая гимнастика доступна практически каждому, кто хотел бы улучшить свое здоровье.

Дыхательные упражнения Стрельниковой:

1. Упражнение «ладошки»

И.п. (исходное положение) — стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед — «поза экстрасенса».

Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения).

Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос.

Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного!

Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

2. Упражнение «погончики»

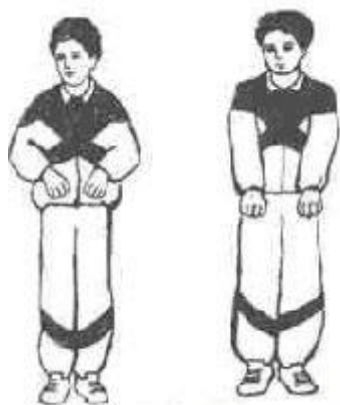


И.п. — стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса.

При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу).

Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п.

Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.



3. Упражнение «насос» («накачивание шины»)

И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. – основная стойка).

Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос.

Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон+вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле.

Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса.

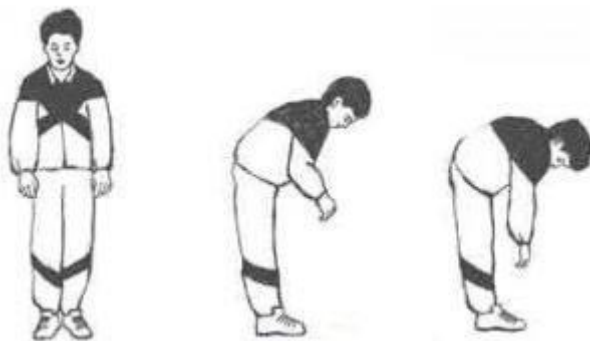
Спину округлить, голову опустить. Важно! «Качать шину» в ритме строевого шага.

В норме упражнение выполняется 12 раз.

Ограничения:

Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать.

Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.



4. Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)

И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются).

Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево.

Выдохи выполняются самопроизвольно.

Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто).

Руки слева и справа выполняются хватательные движения.

Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз.



5. Упражнение «обними плечи»

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч.

Необходимо очень сильно бросить руки, как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи.

И с каждым движением делается вдох.

Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

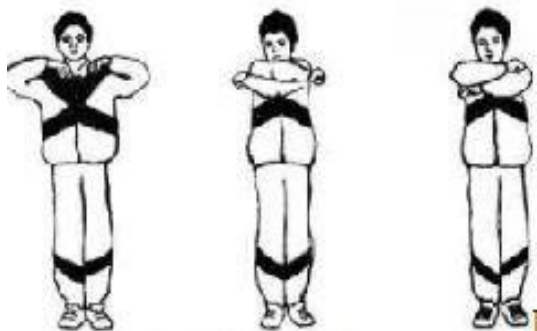
В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движ.

Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, – при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий.

Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).



6. Упражнение «большой маятник»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть.

Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть.

Выдыхать произвольно между вдохами.

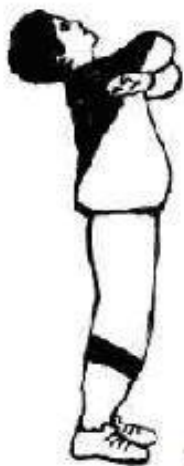
В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Ограничения:

Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.

Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступить к остальным.



Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

7. Упражнение «повороты головы»

И.п. – стоя, ноги уже плеч.

Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос.

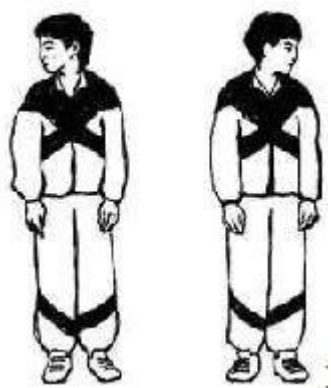
Тоже самое влево.

Голова посередине не останавливается, шея не напряжена.

Важно помнить!

Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха.

В норме: 12 раз.



8. Упражнение «ушки»

И.п. – стоя, ноги уже плеч.

Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. Тоже самое влево.

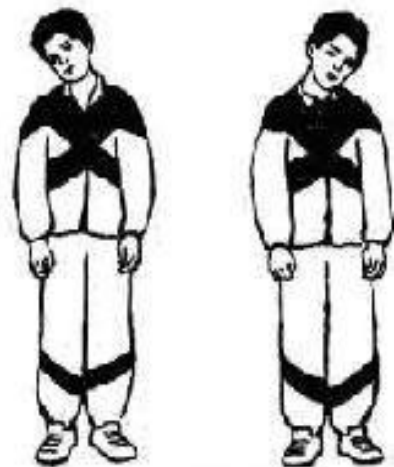
Немного покачать головой, взгляд направлен вперед.

Упражнение похоже на «китайского болванчика».

Вдохи выполняются вместе с движениями.

Выдыхая, не открывать рот широко!

В норме: 12 раз.



9. Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх)

И.п. – стоя, ноги уже плеч.

Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох.

Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох.

Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот.

В норме: 12 раз.

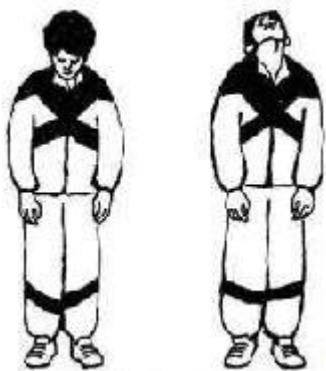
Ограничения:

Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно-грудного отдела.

При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой».

Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий.

Делать упражнения можно сидя.



10. Упражнение «перекаты»

1) И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу.

Корпус и нога – прямые.

Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит).

Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить).

Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

Важно помнить:

1 – приседания делается вместе со вдохом;

2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание;

3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекат с ноги на ногу.

В норме: 12 раз.

2) Упражнение выполняется также как описано выше, только необходимо поменять ноги местами.

Данное упражнение делается только в положении стоя.



11. Упражнение «шаги»

1) «Передний шаг».

И.п. – стоя, ноги уже плеч.

Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть.

После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение.

Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой.

В норме: 8 раз – 8 вдохов.

Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки.

В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу.

При наличии *травм ног* и тромбофлебитах выполнять упражнение нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!

При беременности и мочекаменной болезни колено не поднимать высоко!

2) «Задний шаг».

И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение – выдох. Тоже самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя.

В норме: 4 раза – 8 вдохов.



Занести данные в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.

Оценить уровень своего физического здоровья.

Тема практической работы № 24 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. Основные методики

массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ МАССАЖА

Массаж (от франц. *massage*, *masser* – растирать, от араб. *mass* – касаться, щупать) – лечебный метод, заключающийся в дозированном механическом и рефлекторном воздействии на органы и ткани организма, осуществляемом рукой массажиста или специальным аппаратом.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ МАССАЖА

виды массажа	методы массажа	формы массажа
гигиенический (оздоровительный);	ручной	общий
лечебный	аппаратный	частный
спортивный	комбинированный	самомассаж
косметический		

Массаж – это совокупность приёмов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками. Так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. Массаж может быть общим и местным. В зависимости от задач различают следующие виды массажа: гигиенический (косметический), лечебный, спортивный, самомассаж.

Гигиенический массаж. Это вид массажа – активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности. Он назначается в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела. При его выполнении применяют различные приемы ручного массажа, специальные аппараты, используются самомассаж (в сочетании с утренней гимнастикой) в сауне, русской бане, ванне, под душем. Одна из разновидностей гигиенического массажа – **косметический** – проводится при патологических изменениях кожи лица и как средство предупреждения её старения.

Лечебный массаж. Этот вид массажа является эффективным методом лечения разнообразных травм и заболеваний. Различают следующие его разновидности:

- классический – применяют без учёта рефлекторного воздействия и проводят вблизи повреждённого участка тела или непосредственно на нём;

- сегментарно-рефлекторный – выполняют с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, тканей; при этом используют специальные приёмы, воздействуя на определённые зоны – дерматомы;

- соединительно-тканый – воздействуют в основном на соединительную ткань, подкожную клетчатку; основные приёмы соединительно-тканного массажа проводят с учётом направления линий Бенningгофа;

- периостальный – при этом виде массажа путём воздействия на точки в определённой последовательности вызывают рефлекторные изменения в надкостнице;

- точечный – разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны) соответственно показаниям при заболевании либо нарушении функции или при боли, локализованной в определённой части тела.

- аппаратный - осуществляется с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов; применяют также разновидности баростимуляционного, электростимуляционного и других видов массажа (аэроионный, различные аппликаторы);

- лечебный самомассаж – используется самим больным, может быть рекомендован лечащим врачом, медсестрой, специалистом по массажу, ЛФК. Выбираются наиболее эффективные приёмы для воздействия на данную область тела.

Спортивный массаж. Спортивный массаж – это комплекс специальных массажных приемов, направленных на сохранение мышечного тонуса, подготовке организма к большим нагрузкам, восстановлению работоспособности после тренировок и соревнований. В настоящее время его используют не только при подготовке спортсменов, но и при различных заболеваниях и повреждениях в качестве мощного лечебного и профилактического средства.

Виды спортивного массажа:

- тренировочный – содействует подготовке спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в возможно короткие сроки и с наименьшей затратой психофизической энергии;
- предварительный – способствует наилучшей подготовке спортсмена к соревнованию или тренировочному занятию;
- восстановительный – применяется после нагрузки и при любой степени утомления для максимально быстрого восстановления различных функций организма, а также с целью повышения его работоспособности;
- массаж при спортивных травмах и различных заболеваниях, связанных со спортом.

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

Гигиенический массаж обычно делает сам спортсмен одновременно с утренней гимнастикой, разминкой.

Тренировочный массаж проводится для подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в более короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Используется во всех периодах спортивной подготовки. Методика тренировочного массажа зависит от задач. Особенности вида спорта. Характера нагрузки и других факторов.

Предварительный массаж применяют для нормализации состояния различных органов и систем спортсмена перед предстоящей физической или психоэмоциональной нагрузкой. В зависимости от задач различают следующие виды предварительного массажа: разминочный, согревающий, мобилизующий, тонизирующий (возбуждающий, стимулирующий), успокаивающий (седативный).

Восстановительный массаж – вид спортивного массажа, который применяется после разного рода нагрузок (физической, умственной) и при любой степени утомления, усталости для максимально быстрого восстановления различных функций организма спортсмена и повышения его работоспособности. Кратковременный восстановительный массаж проводят в перерыве длительностью в 1—5 мин между раундами, во время отдыха между попытками (подходами к снарядам).

Основными задачами кратковременного восстановительного массажа являются:

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

Восстановительный массаж в перерыве, равном 5-20 мин, применяется между таймами у футболистов, борцов, гимнастов, легкоатлетов. При этом

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

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

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

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

В его задачи входит:

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

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

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

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;

- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ.

К тому же при его выполнении нет свободы в движениях, да и отдельные манипуляции затруднены. Тем самым ограничивается рефлекторное воздействие массажа на организм.

Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

При проведении спортивного массажа используют основные приёмы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрации, пассивные и активные движения.

Основные приёмы классического массажа и их разновидности

Основные приёмы классического массажа	Разновидности основных приёмов классического массажа	Характеристика массажных приёмов по направлению их выполнения	Какой частью руки выполняется массажный приём (приёмы)
Поглаживание	Глажение	Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное) Обхватывающее (зигзагообразное, кольцевое, поперечное)	Ладонью, тылом кисти, указательным и большим пальцами, большим пальцем и ладонной поверхностью
	Гребнеобразное		
	Щипцеобразное		
	Крестообразное		
Растирание	Пиление	Плоскостное (продольное, поперечное, спиралевидное круговое) Обхватывающее (зигзагообразное,	Ладонью, большим пальцем, кулаком (кулаками), фалангами 2-5 пальцев,
	Смещение		
	Щипцеобразное		
	Крестообразное		

		кольцевое, поперечное)	указательным и большим пальцами
Разминание	Валяние, сдвигание, выжимание, щипцеобразное сжатие, надавливание, вытяжение (растяжение)	Продольное, Поперечное, Кольцевое, Спиралевидное	Одной рукой, двумя руками, основание ладони, подушечки 2-5 пальцев, локтем
Вибрация	Потряхивание Встряхивание Сотрясение Пересекание	Непрерывистая (стабильная, лабильная) Прерывистая	Ладонью, большим пальцем, основанием ладони
Ударные приёмы	Рубление Поколачивание Похлопывание	Продольное Поперечное	Локтевым краем кисти, ладонью (ладонями), кулаками

Поглаживание – это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в складки, с различной степенью надавливания.

Растирание – это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает её, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях.

Разминание – это приём, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы:

- 1) фиксация, захват массируемой области;
- 2) сдавливание, сжимание;
- 3) раскатывание, раздавливание, само разминание.

Вибрация. При вибрации массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу массируемого колебательные движения.

Движение – это элементарные двигательные акты, характерные для того или иного сустава в зависимости от его физиологической подвижности.

Исходя из количества суставных поверхностей, принимающих участие в образовании суставов, их делят на простые (две суставные поверхности) и сложные (более двух), а также комплексные (между сочленяющимися поверхностями имеется диск, мениск) и комбинированные (несколько суставов функционируют совместно самостоятельно). Объём движения в суставе зависит от его строения и разности угловых размеров суставных поверхностей: вокруг фронтальной оси – сгибание и разгибание; сагиттальной – приведение и отведение; продольной – вращение; при комбинированном движении вокруг всех осей – круговое движение.

Выделяют следующие разновидности приёма движения: с сопротивлением, с уступанием, изометрические, идеомоторные, артикуляционные, мимические.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

Восстановительный массаж применяется в процессе тренировочных занятий (между упражнениями на отдельных снарядах – у гимнастов, подходами к штанге тяжелоатлетов); между тренировочными занятиями (если они проводятся 2-4 раза в день): после тренировочных занятий; во время соревнований, особенно продолжительных (у прыгунов с шестом, прыгунов в воду, фехтовальщиков); после первого дня выступлений; наконец, после окончания соревнований. Конкретная методика сеанса восстановительного массажа зависит от решаемой задачи. Он может быть назначен сразу после физической или психической нагрузки с целью снять нервное напряжение. В этом случае применяется кратковременный легкий массаж.

Если была проведена серия прыжков в воду или гимнаст закончил выступление на одном снаряде, проводится кратковременный восстановительный массаж с целью снять чувство усталости. Перерыв между схватками у борцов может составлять 20-60 минут. В этом случае восстановительный массаж должен содействовать наиболее быстрому восстановлению двигательной работоспособности. Восстановительный массаж обязательно должен проводиться и в том случае, если утомление было вызвано в первой половине дня, а повторная нагрузка будет только на следующий день. Такой длительный перерыв позволяет назначить два сеанса восстановительного массажа. Они не только восстановят работоспособность, но и повысят ее.

В любом случае цель восстановительного массажа – восстановление и повышение общей работоспособности спортсмена после утомления. Частные задачи в каждом случае могут быть разными, и от них зависит конкретное содержание сеанса восстановительного массажа. Если цель массажа другая, его нельзя считать восстановительным. Массаж, например, может быть предварительным, мобилизующим, профилактическим, тренировочным.

В наше время массаж применяется практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях. Методика массажа и самомассажа, построенная с учётом клинико-физиологических, а не анатомо-топографических принципов, является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное — служит для предупреждения и профилактики различных заболеваний.

Восстановительный массаж в конькобежном спорте

В этом виде спорта нередко переохлаждения и обморожения. Высокие требования предъявляются к кардиореспираторной системе, нервно-мышечному аппарату, особенно в подготовительном периоде. Кроме того, в тренировках используются упражнения, развивающие силу (с отягощением, прыжки в гору, ролики и т. д.). Большие нагрузки выполняет спортсмен зимой, когда наряду с нагрузками существенное воздействие на организм оказывают метеорологические условия.

Восстановительный массаж показан 2—3 раза в неделю (25 — 35 мин). При этом особое внимание уделяется массажу дыхательной мускулатуры (межреберные промежутки, диафрагма), нижних конечностей и поясницы у конькобежцев; спины, плечевого пояса, рук, ног и дыхательной мускулатуры — у лыжников-гонщиков. Один раз в неделю массаж проводится в сауне; массируют спину и наиболее нагруженные мышцы.

Эффективен восстановительный ручной массаж в ванне (температура воды 36 — 38°); продолжительность 15 — 25 мин. Приёмы: поглаживание, растирание, разминание и активно-пассивные движения.

САМОМАССАЖ



Очень полезно выполнять тонизирующий массаж, а точнее — **самомассаж**. Он оказывает стимулирующее воздействие и увеличивает возможности всего организма.

Также важным средством борьбы с утомлением, средством восстановления работоспособности является самомассаж. Не всегда в быту и в спорте можно воспользоваться услугами квалифицированного массажиста. Поэтому каждый спортсмен, освоив основные приемы массажа, может делать его сам себе. Конечно, самомассаж не может заменить работу массажиста. Но польза его в определенных условиях несомненна.

Принципы самомассажа:

- движения должны совершаться по ходу лимфатических сосудов,
- лимфатические узлы массировать нельзя,

- массируемые мышцы должны быть расслаблены в определенном, наиболее удобном положении,
- тело должно быть чистым,
- в качестве смазывающих веществ можно использовать тальк, детскую присыпку или различные мази,
- в самомассаже используют минимум приемов: бедро, голень, стопы, поясничную область массируют двумя руками,
- при травмах и заболеваниях, а также после сильного утомления ударные приемы применять не разрешается,
- самомассаж может быть локальным и общим,
- продолжительность самомассажа 5-20 мин,
- последовательность самомассажа: волосистая часть головы, шея, спина, поясница, ноги, грудь, живот, руки.



Самомассаж поясничной области. Для его выполнения следует сесть и немного прогнуть спину в пояснице, слегка отклонившись назад. Заведя руки за спину, надо провести поглаживание тыльными сторонами ладоней в направлении сверху вниз и в стороны. Подушечками пальцев или фалангами пальцев кисти, сжатой в кулак, проводят растирание, уделяя особое внимание гребням подвздошной кости. Разминание околопозвоночных мышц производят косточками пальцев. Завершается процедура похлопыванием.

на



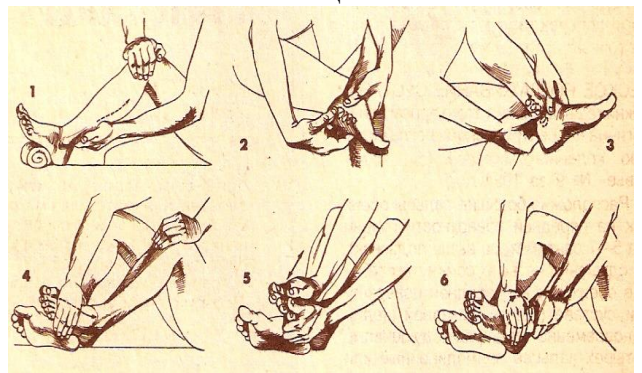
Самомассаж

живота. Выполняется в положении лежа спине с согнутыми ногами. Начинают с поглаживания, проводимого по кругу (справа-вверх-налево-вниз, постепенно расширяющимися кругами от пупка до периферии живота, обходя всю его поверхность). Для растирания передней брюшной стенки применяется пиление ребрами ладоней и (в отдельных местах) пальцами рук. Также растирают реберные дуги и гребни подвздошных костей. Заканчивается массаж сотрясением живота в различных направлениях.



переходят к массажу голеней и бедер. Растирание и разминание мышц голени делают двумя руками, причем

Самомассаж ноги. Проводится в положении сидя. Нога должна быть расслаблена, пятка пусть стоит на твердой основе. Начинается с общего поглаживания в направлении от периферии к центру – от стопы к туловищу двумя руками, плотно обхватывающими конечность. Делать 10 раз. Затем



разминание проводят как поперечными движениями, так и продольными снизу вверх. Используются пересекание, валиние, на боковых и передних поверхностях – строгание. Заканчивается самомассаж ноги похлопыванием.



Самомассаж бедра. Начинается с поглаживания в направлении от колена к центру; обхватив двумя руками отдельные мышечные группы, растирают их полукруглыми движениями опорных поверхностей ладоней. Используют пиление. Захватив бедро обеими руками с наружной и внутренней стороны, применяют продольное разминание обеими руками в направлении от периферии к центру. Затем следует похлопывание ладонями и поколачивание кулаком.

Противопоказания к применению массажа

Существуют определённые ограничения в применении массажа. Так массаж противопоказан при следующих заболеваниях и состояниях организма:

- при грибковых и гнойничковых заболеваниях кожи (эпидермофития, пиодермия и др.);
- острых респираторных заболеваниях (грипп, ОРЗ и др.);
- фурункулезе;
- инфицированных ранах;
- ангине;
- артритах в стадии обострения;
- онкологических заболеваниях;
- острой крапивнице, отеке Квинке и т. п.;
- тромбофлебитах;
- тромбозах сосудов;
- болезнях крови, капилляров;
- активной форме туберкулеза;
- ревматизме в активной фазе;
- острых болях, каузалгических болях;
- остром периоде травмы, гематомы;
- язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения;
- маточном кровотечении;
- острых гинекологических заболеваниях (аднексит, кольпит и др.).

Кроме того, при различных травмах, заболеваниях могут быть временные противопоказания к массажу, которые определяет врач. Процедура массажа может быть отменена при обострении, плохой переносимости больным процедур массажа.

Тема практической работы № 25 Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение методики использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.

Примерный комплекс.

1. И.П. (исходное положение) – основная стойка (О.С.)

1 -2 – слегка поднимаясь на носки, правую руку за спину, левую руку вверх, наклон назад – вдох.

3 – 4 – И. П. Выдох

5 – 8 – тоже с другой рукой: левую – за спину, правую – вверх.

Темп средний. Повторить 6 – 8 раз.

2. И. П. – основная стойка.

1. – наклон влево, руки скользят вдоль тела. Правая рука вверх до подмышечной впадины, левая скользит вдоль ноги. Активный напряженный выдох.

2. И. П. Выдох.

3. - то же с наклоном вправо.

4. И. П.

3. И. П. –основная стойка.

1 – 2 – полуприсед, руки на поясе – выдох.

3 -4 И.П. Вдох.

Темп средний. Повторить 12 – 14 раз.

Ходьба на месте в течение 20 – 25 сек.

4. И. П. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 – 2 – наклон вперед, прогнувшись, руки вверх – вдох.

3 – 4 – выпрямляясь – И. П. – выдох.

Темп средний. Повторять 8 – 10 раз.

5. И. П. – стойка ноги врозь.

1. - поворот туловища влево, руки вверх, хлопок над головой –
вдох.

2. - И. П. Выдох.

3. - наклон назад – вдох

4. - И. П. Выдох.

6. И. П. – О. С., ноги на ширине плеч.

1. - поднимаясь на носки, руки вперед, ладони вниз – вдох.

2. - опускаясь на всю стопу, руки махом назад – выдох.

3. - руки махом вперед – вдох.

4. - И. П. – выдох.

Темп средний. Повторять 6 – 8 раз.

7. И. П. – О. С.

1. - левую руку вверх, правую вперед – вдох.

2. – правую руку вверх, левую вперед – выдох.

3. Левую руку вверх – вдох.

4. И. П. – выдох.

Начать медленно, ускорить до быстрого, закончить в среднем темпе.

Повторить 8 – 10 раз.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА проводится между физкульт паузами на рабочем месте в течение 2 – 3 минут. Как правило, упражнения подбираются самостоятельно. Направленность – местное воздействие на наиболее утомляемую часть тела и призвана эффективно снимать заторможенное состояние с нервных центров, регулирующих тонус отдельных мышц и органов. Некоторые упражнения возникают непроизвольно – это вращение головой, плечами, смена поз, потирание уставших глаз и т.д. продолжение сидение у студента вызывает нарушение кровообращения – переполняет венозная система брюшной полости, особенно в области таза и обедняется

периферия. Студент испытывает длительное статистическое напряжение, утомляются также мышцы шеи, удерживающие голову в наклонном состоянии.

Физкультминутка предупреждает местное утомление (в области поясницы, шеи, кистей рук), утомление глаз.

Примерный комплекс физкультминутки.

Упр. 1. Не прекращая работы и не снимая рук со стола, медленно с силой прогнуться в пояснице, расправить плечи. Я это движение полезно выполнять неоднократно в течение рабочего дня, буквально 1 – 2 раза.

Упр. 2. Прогибаясь в пояснице, растирать ее тыльной стороной кисти одной или обоими руками.

Упр. 3. Сильно прогибаясь в пояснице, медленно и энергично отводить руки назад и наружу.

Упр. 4. То же, что и предыдущее, но выпрямляя ноги. Упражнение более общего воздействия.

Упр. 5. Растирание мышц и верхней части трапецевидной мышцы.

Упр. 6. Глубокий вдох и полный выдох. В процессе работы сидя, время от времени непроизвольно происходит глубокий выдох, так профилактическая мера от застоя в легких отработанного воздуха – вдох.

Упр. 7. Растирание одной рукой кисти другой, с встряхиванием ее и резким выпрямлением пальцев. Можно совмещать с другими упражнениями.

Упр. 8. Изменение рабочей позы. Например, отодвинуть или придвинуть стул к столу, откинувшись на спинку стула, либо пересест на другой стул, чтобы изменить высоту посадки и т.д.

При напряженной работе или работе с компьютером для снятия утомления мышц глаз рекомендуется выполнять комплекс упражнений глазодвигательной гимнастики.

При выполнении физкультминутки мышцы, находящиеся в статистическом положении, должны выполнять динамическую работу, а выполнявшие динамическую – упражнение на расслабление.

Физические упражнения существенно отличаются друг от друга по различным параметрам и особенностям влияния на организм; знание и учет этих особенностей позволяет выбрать вид двигательной деятельности, наиболее соответствующей не только состоянию здоровья, но и возрасту, особенностям характера и привычек, образу жизни человека.

ТРЕНЕРОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ по выбору должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию жизненных качеств, а также укреплять и повышать общую расслабленность.

Основные физические качества – это выносливость, сила, ловкость, гибкость, быстрота.

Наиболее распространенными, в виду их доступности, воспитывающие качества выносливости является ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, прыжки со скалкой.

ВЫНОСЛИВОСТЬЮ называется способность организма к длительной работе без снижения ее эффективности.

Упражнения для похудения:

1. **Приседание.** Эти упражнения прорабатывают, группу мышц ягодиц, в области спины и пресса, а также поверхности бедра сзади. Делайте приседания так, чтобы бедро было параллельно поверхности пола, затем медленно делайте возврат к исходной позе.
2. **Отжимания от коврика.** Упражнения этого типа хорошо подтягивают мышцы области спины, бицепсные и трицепсные мышцы рук. При этом руки держите как можно более близко к друг другу. Каждое запястье должно находиться на одной линии с соответствующим плечом. При выполнении упражнения прижимайте каждый локоть к торсу как можно теснее.
3. **Классический мостик**, который подтянет основные мышцы на спине и ягодицах. При выполнении мостика старайтесь повыше поднимать тазобедренную область.
4. **Выпады вперед.** Данные упражнения прорабатывают передние поверхности бедер и ягодичных мышц. Делайте сначала выпад на правую ногу, а потом на левую. При этом ваши бедра при выпаде должны быть параллельны поверхности пола.
5. Упражнение «**планка**» направлено на основную группу мышц всего корпуса. Положите каждое предплечье параллельно по отношению к друг другу и приподнимите весь корпус, чтобы ровные ноги встали на носки. Оставайтесь в этой позе 1-1,5 минуты.
6. **Махи назад.** Данные упражнения заставляют напрягаться мышцы бедер и ягодиц, а еще служат отличной мягкой растяжкой.
7. **Проработка трицепса.** Эти упражнения, направленные на задние поверхности плечей, выполняют при опоре руками на любые устойчивые предметы в виде дивана, ступеньки, лавки в фитнес-зале и т.п. Если выполнить данное упражнение тяжело, то расставьте руки чуть шире и сделайте упражнение с меньшей амплитудой.
8. **Балансир** – полезное упражнение для мышц спины. Встаньте в позу «на четвереньки» и выходите из нее в одну линию приподнимая противоположную руку, а затем ногу. В таком положении нужно задерживаться по 1-1,5 минуты
9. **Велосипед.** Это упражнение прорабатывает основные мышцы пресса. Приподнимайте поочередно противоположные ноги и локти. 1
10. **Балансир над полом** - упражнение для мышц пресса и спины. Поднимите обе ноги поближе к полу, почти касаясь его поверхности. Если трудно, то сгибайте ногу в колене, задерживаясь в этой позе 1-1,5 минуты.
11. **Боковой выпад** - нагружает передние мышцы бедер и ягодиц. Эти упражнения удаляют такие недостатки фигуры, известные у тренеров, как «уши»
12. Классические упражнения **Бурпи**, которые рассчитаны на все группы мышц

13. **Выпад вперед, затем назад** - упражнения полезны для большинства мышц бедренного пояса и ягодиц.
14. **Классическое подтягивание** на руках, которое рассчитано на нагрузку на мышцы в области спины.
15. **Прыжки «звездой»** - упражнение позволяет расслаблять и растягивать весь столб позвоночника, при этом также происходит эффективное сжигание килокалорий.
16. **Упражнение «Плие»** - прорабатывает внутренние поверхности бедер. Для правильного выполнения нужно присесть, не отрывая пятку каждой ноги от поверхности пола и развести при этом колени.
17. **Упражнение «Альпиниста»** - сочетает нагрузку на мышцы рук, ног и области спины. При выполнении данного упражнения подтягивайте колено и старайтесь, чтобы корпус образовывал прямую идеальную линию, как в балете
18. **Прыжки с захлестами** помогают снять напряжение с нижних групп мышц и сделать качественную растяжку передней поверхности бедер
19. **Прыжки с группировкой** укрепляют пресс и улучшают общую координацию. Как и любые прыжки, данное упражнение улучшает кровообращение и эффективно сжигает калории.
20. **«Лягушка»** - это упражнение стимулирует и прорабатывает группу мышц на ногах и ягодицах. Упражнение нужно выполнять в достаточно быстром темпе, чтобы оно способствовало качественному сжиганию жировых подкожных отложений и оттоку токсинов с выделением пота.

Тема практической работы № 26 Развитие силы мышц, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение упражнений на развитие силы мышц.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Упражнения на силу

1. В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное.
2. В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и.п.
3. В упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.
4. В упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.

5. В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются.
6. То же в упоре стоя на коленях. Одновременно со сгибанием рук, поочередно отводить ноги назад, а голову поворачивать то направо, то налево.
7. То же в упоре на предплечья, стоя на коленях. При сгибании рук локти отводить в стороны.
8. То же в упоре стоя ноги врозь. При сгибании рук локти отводить в стороны.
9. То же в упоре лежа, но одновременно со сгибанием рук поочередно отводить ноги назад.
10. То же одновременно с разгибанием рук.
11. То же, но сгибание и разгибание рук выполнять с отведенной назад-вверх ногой.
12. В упоре лежа (руки шире плеч) сгибание и разгибание рук.

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на растягивание

1. Пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись.
2. Рывки руками назад в положении стоя в наклоне. Каждый партнер надавливает руками на руки другого.
3. А, удерживая одной рукой Б за голову, другой рукой пружинистыми движениями отводит назад его сплетенные руки.
4. А, напряженно отводит назад руки, кисти сжаты в кулаки. Б пружинистыми надавливаниями у локтевых суставов сводит его руки. То же, но руки А расслаблены.
5. Б поднимает туловище А, из положения лежа на бедрах, держа его за руки, и пружинисто покачивает вперед назад, постепенно увеличивая прогиб позвоночника.
6. И.п. стоя спиной друг к другу, руки сцепленыверху. Поочередно наклоны вправо и влево.
7. То же, поочередно наклоны вперед и назад.
8. То же, не опуская руки, каждый партнер делает шаг вперед и пружинистыми движениями туловища вперед –назад постепенно увеличивает амплитуду раскачивания.

Прыжки вдвоем

1. Прыжки в приседе вправо –влево, вперед –назад.
2. Прыжки в приседе с поочередным разгибанием ног вперед.
3. То же, спиной друг к другу, с разгибанием ног вперед –вверх.
4. То же, что упр.2, но с разгибанием ног в стороны.

УРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения на силу

1. В упоре стоя на расстоянии шага, сгибание и разгибание рук. Сгибая руки коснуться стенки грудью.
2. Передвижение в упоре на прямых руках (ноги на перекладине).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре, ноги на перекладине.
4. То же, но при выпрямлении рук поочередно отводить ноги назад- вверх
5. Стоя боком к стенке, сгибание и выпрямление опорной руки
6. В висе стоя сгибание и разгибание рук.
7. Из вися на верхней перекладине хватом снизу (спиной к стенке) подтягивание на руках. То же хватом сверху (лицом к стенке).
8. И.п. – вис стоя на одной ноге боком, держась за перекладину одноименной рукой. Разгибание опорной руки с отведением другой ноги в сторону и возвращение в и.п.
9. В висе стоя ноги врозь, одновременными перехватами двумя руками опускаться или подниматься вверх по стенке.
10. То же, но между перехватами хлопок в ладоши и, сгибая ноги, - вис присев.

УРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

Упражнения для мышц живота

Упражнения на силу

1. Из вися на руках поочередное и одновременное поднимание согнутых ног вперед.
2. То же прямыми ногами.
3. Круговые движения прямыми ногами в висе углом.
4. В висе углом (ноги врозь) скрестные движения прямыми ногами.
5. Поднимание прямых ног с разведением их в стороны и смыканием, касаясь носками перекладины над головой.
6. Из вися на руках поднимание прямых ног, касаясь перекладины между руками. То же с задержкой 2-3 с.
7. И.п. – лежа на спине, держась руками за нижнюю перекладину. Сгруппироваться, поднимая таз, и вернуться в и.п.
8. То же с прямыми ногами.
9. И.п. – лежа на спине, подняв ноги и таз, держась руками за перекладину. Круговые движения ногами («велосипед»).
10. И.п. – лежа на спине, зацепившись носками за нижнюю перекладину, руки вытянуты вверх, кисти соединены. Поднимание туловища, касаясь руками носков.
11. И.п. – вис сидя в наклоне. Поднимание и опускание согнутых ног.

12. И.п. – сед углом, ноги врозь, держась руками за перекладину. Скрестные махи ногами.

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. И.п. – о.с., мяч в опущенных руках. Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. Локти в стороны не разводить, спина прямая.
2. И.п. – тоже, мяч на уровне груди. Выпрямление рук вперед. Туловище назад не отклонять и живот не выпячивать.
3. И.п. – то же, что в упр. 1. Поднимать прямые руки до горизонтального положения и опускать в и.п.; поднимать прямые руки вверх и опускать до горизонтального положения.
4. Подбрасывание мяча вверх согнутыми или прямыми руками.
5. И.п. – о.с., мяч на уровне груди. Заводя руки за голову, локти развести в стороны; вернуться в и.п.
6. И.п. – то же, мяч в опущенных руках. Поднимать руки до горизонтального положения, а затем переводить их за голову.
7. Из и.п. мяч за головой, разгибая руки вверх, отставлять ногу назад на носок. Возвращаясь в и.п., держать мяч пальцами, локти развести в стороны.
8. Броски мяча из-за головы с ловлей перед собой.
9. То же с ловлей мяча над головой.
10. И.п. – стоя, руки в стороны, мяч в одной руке. Сводить руки на уровне плеч, перекладывая мяч из одной руки в другую. Голову не опускать.
11. То же, но передача мяча вверх.
12. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед грудью.
13. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед. Перемещение мяча прямыми руками вправо и влево.
14. И.п. – то же. Отводя прямые руки назад-вверх, круговые движения мячом.
15. Рывки прямыми руками назад до отказа, держа мяч за спиной.
16. И.п. – стоя, удерживая мяч на уровне груди пальцами, кисти повернуты ладонями вперед. Локти на уровне плеч. Броски мяча партнеру по высокой траектории.

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

Упражнения для мышц живота

1. И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями. Сгибание и разгибание ног, скользя мячом по полу.
2. То же, приподнимая мяч согнутыми ногами.
3. То же, выполняя круговые движения согнутыми ногами.
4. В том же и.п. поднимание и опускание прямых ног.

5. И.п. – сидя, руки в стороны, мяч в одной руке. Поднимание прямых ног (поочередное или одновременное) с передачей мяча из одной руки в другую под ногой.
6. То же на спине согнувшись.
7. И.п. – лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки за головой, в стороны ил вверх. Поднимание и опускание прямых ног.
8. И.п. – то же. Сгибание туловища, касаясь мячом пола за головой. Ноги в коленях не сгибать.
9. И.п. – то же. Медленно садиться, вытягивая руки вперед и возвращаться в и.п.
10. И.п. Рывком подняться в положение группировки и медленно вернуться в и.п.
- 11.И.п. – то же. Подняться в сед углом, взять мяч руками и вернуться в и.п.
- 12.И.п. – лежа на спине, мяч в опущенных руках. Садиться, поднимая руки вперед или вверх, и возвращаться в и.п.

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

Упражнения для мышц спины

1. Наклоны туловища вперед, касаясь мячом пола.
2. То же с вытягиванием рук параллельно полу.
3. И.п. – стоя в наклоне, руки вверх. Наклоняя туловище вперед, опустить руки, касаясь мячом пола.
4. И.п. – стоя, держа мяч на уровне груди. Приседание с опорой на всю ступню с наклоном туловища вперед и вытягивание рук вперед- вверх и возвращение в и.п.
5. И.п. – ноги врозь в наклоне, мяч за головой. Выпрямление рук вверх и возвращение в и.п.
6. И.п. – стоя мяч в опущенных руках. Делая глубокий выпад, наклониться вперед, одновременно поднимая руки вверх.
7. И.п. – стоя на одном колене, мяч вверх. Наклоны туловища вперед.
8. То же, стоя на коленях.
9. И.п. – стоя на коленях в наклоне, мяч за головой. Не меняя положения наклона, перевести руки вперед- вниз (до касания мячом пола) и вернуться в и.п.

Тема практической работы № 27 Развитие выносливости, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение упражнений на развитие выносливости.

Строевые упражнения

1. Выполнение команд «Смирно!», «Равняйся!», «Отставить!», «Вольно»; расчет группы: «По порядку — рассчитайсь!» и «На первый, второй — рассчитайсь!», «По три (четыре) и т. д. — рассчитайсь!»; повороты наместе: «Напра-во!», «Нале-во»!., «Кру-гом!».
2. Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте; движение в обход: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) — марш!». Переход с движения на местек передвижению.
3. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу (колонну) — становись!», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй — рассчитайсь!», «В две шеренги — стройся!» и т. д.

Упражнения для развития быстроты

4. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
5. Повторный быстрый бег на 10—15 м.
6. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.
7. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.
8. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.
9. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (имитация педалирования).
10. Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.
11. Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.
12. Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.
13. Быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега.
14. Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.
15. Метание облегченных снарядов (молота весом 5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).
16. Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.
17. Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в боксера.
18. Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)

19. Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами и т. д.
20. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.

21. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.
22. Прыжки во время бега, доставая различные висающие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.
23. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов) или переход на прыжок из боксерского передвижения.
24. Прыжки со скакалкой.
25. Прыжки с двухпудовой гирей, грифом штанги, блинами.
26. Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.
27. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.
28. Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.
29. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).
30. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.
31. Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.
32. Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).
33. Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).
34. Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.
35. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.
36. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.
37. Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.
38. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук:
а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в висе стоя и в висе подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание и спускание по гимнастической стенке на одних руках.

39. Упражнения на перекладине и кольцах: подтягивание в висе.

Упражнения для развития ловкости

40. Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.

41. Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов).

42. Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т. п.).

43. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).

44. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.

45. Прыжки в высоту и длину с места, разбега, тройной.

46. Эстафеты комбинированные, включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов.

47. Подвижные и спортивные игры с мячом.

Упражнения для развития выносливости

48. Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.

49. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.

50. В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.

51. Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.

52. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).

53. Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).

54. Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.

55. Спортивные игры с мячом.

56. Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).

Упражнения для развития гибкости

57. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).

58. Наклоны назад до касания руками пяток.

59. Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.

60. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.

61. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).

62. Мост борцовский с опорой на руки и ноги.

63. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног.

64. Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

Упражнения на расслабление

65. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.

66. Расслабить голень, поддерживая руками бедро.

67. Расслабить ноги в положении лежа.

68. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.

69. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.

70. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.

71. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.

72. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.

73. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.

74. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).

75. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

Корригирующие упражнения

Упражнения для формирования осанки

76. Ладони за голову, локти в стороны; выпрямляя спину и поднимаясь на носки, — вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох.

77. Руки согнуты перед грудью, сцепив пальцы; вытянуть руки вверх.

Поворачивая ладони кверху, подтянуться; поднимаясь на носки, — вдох, опуская руки, стать в исходное положение — выдох.

78. Руки согнуты и сцеплены за спиной ладонями наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад ладонями внутрь; подняться на носки и прогнуть спину. Голову держать прямо, плечи отводить назад до отказа (сводя лопатки); поднимаясь на носки, тянуться вверх — вдох. Возвращаясь в исходное положение, — выдох.

79. У гимнастической стенки (на расстоянии шага спиной к стенке, руки отведены назад, держаться за рейку на уровне поясицы), поднимаясь на носки, прогнуть спину, грудь поднять вперед, голову слегка отклонить назад — вдох; возвращаясь в исходное положение, — выдох.

80. Лежа на животе (на полу), руки в стороны, прогнуться, отводя голову и руки назад.

81. То же, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.

82. То же, руки вытянуты вперед; поднимая левую руку и правую ногу вверх, прогнуться, отводя голову назад.

83. То же, с правой рукой и левой ногой.

84. То же, голова опущена, руки в стороны ладонями вниз. Энергично прогибаясь, поднять руки и ноги, отводя назад голову и плечи и сводя лопатки (ласточка).

Упражнения для укрепления мышц стопы

85. Ходьба на носках, пятках, по гимнастической палке (канату, веревке).
86. Захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов (мячей для настольного тенниса, гимнастических палок, скакалок и др.).
87. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке (захватывая рейку пальцами ног).

Тема практической работы № 28 Развитие гибкости и координации движений, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение упражнений на развитие гибкости и координации движений.

Строевые упражнения

1. Выполнение команд «Смирно!», «Равняйся!», «Отставить!», «Вольно»; расчет группы: «По порядку — рассчитайся!» и «На первый, второй — рассчитайся!», «По три (четыре) и т. д. — рассчитайся!»; повороты наместе: «Напра-во!», «Нале-во!». «Кру-гом!».
2. Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте; движение в обход: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) — марш!». Переход с движения на местек передвижению.
3. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу (колонну) — становись!», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй — рассчитайся!», «В две шеренги — стройся!» и т. д.

Упражнения для развития быстроты

4. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
5. Повторный быстрый бег на 10—15 м.
6. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.
7. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.
8. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.
9. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (имитация педалирования).
10. Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.
11. Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.
12. Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.
13. Быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега.
14. Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.

15. Метание облегченных снарядов (молота весом 5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).
16. Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.
17. Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в боксера.
18. Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)

19. Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами и т. д.
20. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.
21. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.
22. Прыжки во время бега, доставая различные висящие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.
23. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов) или переход на прыжок из боксерского передвижения.
24. Прыжки со скакалкой.
25. Прыжки с двухпудовой гирей, грифом штанги, блинами.
26. Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.
27. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.
28. Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.
29. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).
30. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.
31. Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.
32. Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).
33. Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).
34. Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди,

упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.

35. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.

36. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.

37. Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.

38. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук: а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в висе стоя и в висе подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание и спускание по гимнастической стенке на одних руках.

39. Упражнения на перекладине и кольцах: подтягивание в висе.

Упражнения для развития ловкости

40. Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.

41. Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов).

42. Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т. п.).

43. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).

44. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.

45. Прыжки в высоту и длину с места, разбега, тройной.

46. Эстафеты комбинированные, включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов.

47. Подвижные и спортивные игры с мячом.

Упражнения для развития выносливости

48. Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.

49. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.

50. В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.

51. Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.

52. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).

53. Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).

54. Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.

55. Спортивные игры с мячом.

56. Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).

Упражнения для развития гибкости

57. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).

58. Наклоны назад до касания руками пяток.

59. Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.

60. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.

61. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).

62. Мост борцовский с опорой на руки и ноги.

63. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног.

64. Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

Упражнения на расслабление

65. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.

66. Расслабить голень, поддерживая руками бедро.

67. Расслабить ноги в положении лежа.

68. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола.

Движение напоминает ходьбу на месте.

69. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.

70. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.

71. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.

72. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.

73. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.

74. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).

75. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

Корригирующие упражнения

Упражнения для формирования осанки

76. Ладони за голову, локти в стороны; выпрямляя спину и поднимаясь на носки, — вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох.

77. Руки согнуты перед грудью, сцепив пальцы; вытянуть руки вверх.

Поворачивая ладони кверху, подтянуться; поднимаясь на носки, — вдох, опуская руки, стать в исходное положение — выдох.

78. Руки согнуты и сцеплены за спиной ладонями наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад ладонями внутрь; подняться на носки и прогнуть спину. Голову держать прямо, плечи отводить назад до отказа (сводя лопатки); поднимаясь на носки, тянуться вверх — вдох. Возвращаясь в исходное положение,—выдох.
79. У гимнастической стенки (на расстоянии шага спиной к стенке, руки отведены назад, держаться за рейку на уровне поясицы), поднимаясь на носки, прогнуть спину, грудь поднять вперед, голову слегка отклонить назад — вдох; возвращаясь в исходное положение, — выдох.
80. Лежа на животе (на полу), руки в стороны, прогнуться, отводя голову и руки назад.
81. То же, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.
82. То же, руки вытянуты вперед; поднимая левую руку и правую ногу вверх, прогнуться, отводя голову назад.
83. То же, с правой рукой и левой ногой.
84. То же, голова опущена, руки в стороны ладонями вниз. Энергично прогибаясь, поднять руки и ноги, отводя назад голову и плечи и сводя лопатки (ласточка).

Упражнения для укрепления мышц стопы

85. Ходьба на носках, пятках, по гимнастической палке (канату, веревке).
86. Захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов (мячей для настольного тенниса, гимнастических палок, скакалок и др.).
87. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке(захватывая рейку пальцами ног).

Тема практической работы № 29 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.

Комплекс упражнений № 1.

1. Жим штанги в прямой стойке.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – поворот туловища в правую сторону.

2- поворот туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга становая.

И.П. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга на полу, хват средний.

1- выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки за голову. Ноги прямые.

1- подъем туловища вперед.

2- и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 2.

1. Жим штанги из-за головы.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны туловища в стороны с гантелями в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках.

1 – наклон туловища в правую сторону.

2 – наклон туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в широком хвате.

И.П. – основная стойка. Штанга на полу, хват широкий.

1 - выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на груди.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки вдоль туловища.

1 – подъем согнутых ног к груди.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 3.

1. Подъем гантелей прямыми руками в стороны.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках. Руки прямые.

1 – подъем рук в стороны.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1 – поворот туловища в правую сторону. Взгляд вперед.

2 – поворот туловища в левую сторону. Взгляд вперед.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в наклоне.

И.П. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга в руках, руки прямые.

1 – тяга штанги до пояса.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах в широкой стойке.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – присед.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание прямых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки за головой.

1 – подъем прямых ног вверх.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 4.

1. Подъем прямых рук с гантелями вперед поочередно.

И.П. – стойка ноги врозь.

1 – подъем правой руки вперед.

2 – и.п.

3,4 – тоже левой рукой.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

2. Наклоны туловища с диском в стороны.

И.П. – основная стойка. Диск в правой руке, левая за головой.

1- наклон в правую сторону, рука прямая.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. Тоже на левую руку. 4 подхода.

3. Наклоны вперед со штангой на плечах сидя.

И.П. – сидя на лавочке. Штанга на плечах, ноги врозь, согнуты в коленях.

1- наклон туловища вперед.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах в «ножницах».

И.П. – правая нога вперед, левая назад. Штанга на плечах.

1 – присед. Спина прямая.

2 – и.п.

Повторить 12 раз. Тоже со сменой положения ног. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 5.

1. Тяга штанги руками до подбородка.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга в руках. Хват узкий.

1 – подъем штанги до подбородка. Локти вверх.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны в стороны с диском за головой.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск за головой.

1- наклон в правую сторону.

2 – наклон в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Наклоны вперед со штангой на плечах стоя.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах. Хват средний.

1 – наклон туловища вперед. Спина прямая. Ноги слегка согнуть.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Выпады вперед со штангой на плечах.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – выпад вперед на правую ногу.

2 – и.п.

Тоже на левую ногу.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом и подниманием колена.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо, правое колено тянуть к левому локтю.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево, левое колено тянуть к правому локтю.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 6.

1. Жим штанги лежа.

И.П. – лежа на лавочке. Штанга на вытянутых руках. Хват средний.

1 – опустить штангу на грудь.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Протяжка диска.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках. Руки вниз.

1 – полуприсед. Диск опустить вниз.

2 – подняться, выпрямить ноги, диск поднять вверх.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

3. Тяга гири.

И.П. – стоя на параллельных опорах. Гиря в руках.

1 – наклон туловища вперед. Ноги слегка согнуть в коленях.

2 – выпрямиться. Плечи вверх.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

4. Приседания в основной стойке.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – приседание.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног поочередно из положения лежа.

И.П. – лежа. Ноги согнуты в коленях. Руки за головой. Голова приподнята вверх.

1 – подтянуть правую ногу к груди.

2 – и.п.

3,4 – тоже левой ногой.

Повторить 30 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 7.

1. Жим штанги из-за головы в приседе.

И.П. – полный присед. Штанга на плечах. Хват широкий.

1 – жим штанги вверх.

2 – опустить штангу на плечи.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

2. Наклоны со штангой на плечах вперед – в сторону.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах. Хват средний.

1 – наклон вперед – в сторону к правой ноге.

2 – и.п.

3 – наклон вперед – в сторону к левой ноге.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 5 подходов.

3. Тяга штанги средним хватом.

И.П. – стойка ноги врозь. Полуприсед. Хват штанги – средний.

1 – тяга штанги вверх. Руки прямые. Спина прямая.

2 – опустить штангу вниз. Ноги прямые. Взгляд вперед.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Протяжка штанги вверх + приседания.

И.П. – стойка ноги врозь. Полуприсед. Хват штанги – широкий. Протяжка штанги вверх.

1 – присед.

2 – и.п.

Повторить 12 раз. 5 подходов.

5. «Велосипед».

И.П. – лежа. Ноги согнуты в коленях. Руки вдоль туловища.

Выполнять движение ногами, имитируя езду на велосипеде.

Повторить в течение 1 минуты. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 8.

1. Тяга гантелей в наклоне.

И.П. – опора на лавочку в наклоне прямой левой рукой и ногой, согнутой в колене. Гантель в правой руке.

1 – подъем гантели вдоль туловища. Рука согнута в локте.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. Тоже на левую руку. 4 подхода.

2. Круговые вращения туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1-4 – круговые вращения в правую сторону.

5-8 – тоже в левую сторону.

Повторить 3 раза. 5 подходов.

3. Тяга штанги в основной стойке.

И.П. – основная стойка. Штанга в руках. Хват средний.

1 – опустить штангу вниз. Ноги прямые.

2 – и.п.

Повторить 8 раз. 4 подхода.

4. Упоры со штангой на плечах.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – упор на правую ногу.

2 – и.п.

3 – упор на левую ногу.

4 – и.п.

Повторить 4 раза. 5 подходов.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях.

1 – подъем туловища вперед.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 9.

1. Жим штанги в прямой стойке.

И.П. - стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны туловища в стороны с гантелями в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках.

1 – наклон туловища в правую сторону.

2 – наклон туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в наклоне.

И.П. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга в руках, руки прямые.

1 – тяга штанги до пояса.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки вдоль туловища.

1 – подъем согнутых ног к груди.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 10.

1. Жим штанги из-за головы.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1 – поворот туловища в правую сторону. Взгляд вперед.

2 - поворот туловища в левую сторону. Взгляд вперед.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в широком хвате.

И.П. – основная стойка. Штанга на полу, хват широкий.

1 - выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Выпады вперед со штангой на плечах.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – выпад вперед на правую ногу.

2 – и.п.

Тоже на левую ногу.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Тема практической работы № 30 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.

Комплекс упражнений для снятия боли в спине «на рабочем месте»
Примите удобное положение, спина прямая, глаза открыты, взгляд прямо.
Каждое упражнение повторяйте в неспешном комфортном темпе, пять-десять раз.

Упражнение № 1

Поверните голову в крайнее правое положение, затем в левое. Интенсивность движений следует контролировать болевыми ощущениями.

Упражнение № 2

Наклоните голову в ту сторону, где болит спина. При этом нужно немного запрокинуть голову назад. В этой позе оставайтесь 30–60 секунд. Это упражнение хорошо снимает усталость и расслабляет напряженные мышцы спины.

Упражнение № 3

Опустите голову вниз, стараясь по возможности прижать подбородок к груди. Можно помочь себе руками. Это упражнение улучшает гибкость шейного отдела позвоночника, расслабляет и растягивает спазмированные крупные мышцы задней поверхности шеи, снимает усталость и боль в спине.

Упражнение № 4

Переместите голову назад, одновременно втягивая подбородок. При этом упражнении происходит коррекция свойственной людям письменного труда позы, при которой голова и шея вытянуты вперед. Происходит расслабление и растяжка мышц задней поверхности шеи.

Упражнение № 5

Наклоните голову вперед, одновременно надавливайте ладонью на лоб, противодействуя движению головы, в течение нескольких секунд, затем отдыхайте столько же времени. Происходит снятие усталости и укрепление мышц передней поверхности шеи.

Упражнение № 6

Сделайте несколько круговых движений головы в медленном темпе. Важно! Не нужно слишком запрокидывать голову назад.

Упражнение № 7

Представьте, что вы рисуете кружочки носом. Смотря перед собой, «нарисуйте» несколько кружочков «на стене», двигая головой влево – вверх – вправо – вниз. Затем – несколько кружочков на полу, двигая головой влево – вперед – вправо – назад. При этом смотрите прямо, не опускайте голову. Затем несколько кружочков в боковой плоскости (по траектории колеса), двигая головой вверх – вперед – вниз – назад. Постепенно увеличивайте диаметр кружочков.

Упражнение для снятия усталости и напряжения с нижнего отдела спины. Выполняется один-два раза для каждой ноги. Сядьте удобно на стул, откиньте спину на спинку стула, стопы на полу. Положите левую ногу на правую, сплетите пальцы рук и положите их под левое колено. Затем поднимайте колено с помощью рук вверх и вправо (по диагонали относительно тела).

Гиподинамия - это ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.

Основными симптомами гиподинамии являются: общая слабость, учащённое сердцебиение, повышенная утомляемость, даже при сравнительно небольших нагрузках, нестабильное эмоциональное состояние, повышенная нервозность. При гиподинамии ухудшается работа головного мозга, снижается умственная активность и трудоспособность, появляется быстрая утомляемость, общая слабость, бессонница.

Гиподинамия может иметь серьёзные последствия. При отсутствии необходимой физической нагрузки снижается мышечный тонус, уменьшается выносливость, теряется сила человека, в результате может развиваться вегетососудистая дистония, нарушиться обмен веществ. Со временем гиподинамия приводит к нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата: развитию остеопороза, остеоартрита и остеохондроза. Сказывается гиподинамия на деятельности сердечно-сосудистой системы, это приводит к возникновению артериальной гипертонии и ишемической болезни сердца. Также гиподинамия оказывает влияние на дыхательную систему, она может грозить развитием заболеваний лёгких. Гиподинамия может стать причиной нарушений работы

пищеварительной системы и кишечника. Изменения в работе эндокринной системы приводят к ожирению и нарушению обмена веществ. При гиподинамии происходит снижение силы сердечных сокращений, ослабление венозных и артериальных сосудов, это, в свою очередь, приводит к ухудшению кровообращения и варикозному расширению вен.

Профилактика болезни:

- 1) Ежедневно выполняйте утреннюю зарядку.
- 2) Совершайте вечернюю прогулку
- 3) Включить в рацион своего питания как можно больше фруктов, овощей и меда, также рекомендуется увеличить объем потребляемой жидкости (соки, компоты, зеленый чай — очень хорошо тонизирует, супы и минеральные воды).
- 4) Полезны физические упражнения. (например, прыжки со скакалкой, танцы, бассейн, прогулки на велосипеде.)

Упражнение 1.

По очереди поднимать плечи, но голову при этом не наклонять. Повторить 10 раз.

Упражнение 2.

Поднять два плеча одновременно. Повторить 10 раз.

Упражнение 3.

Положить ладони на плечи и делать круговые движения плечами — вначале вперед, затем назад. Повторить 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 4.

Вытянуть руки вперед, сжать кисти в кулаки и делать круговые движения — сначала по часовой стрелке, затем против. Повторить 10 раз в каждую сторону.

В положении лежа на спине:

разводить руки в стороны;

сжимать руки в кулаки, одновременно проделывая то же самое со стопами; как бы протягивая стопу по полу, сгибать ноги в коленях;

плавно и поочередно поднимать ровные ноги так, чтобы стопы смотрели в потолок;

упражнение «Велосипед»;

ладони положить на плечи, локти сводить спереди и разводить в стороны;

руки вытянуть вперед, ладони должны смотреть друг на друга, потянуть по очереди каждую руку максимально вверх, можно с подъемом плеча.

В положении на боку:

поддерживая руками равновесие туловища, подать максимально вперед верхнюю ногу и вернуть ее обратно;

упражнение аналогично предыдущему, но теперь отведенную ногу нужно удерживать на весу около 5 секунд;

подтянуть ногу как можно ближе к животу.

В положении лежа на животе:

плавательное упражнение стилем брасс;

лечь головой на руки, поднять туловище на пальцах ног;

потянуться максимально вверх одной и второй рукой по очереди.
Сколиоз – искривление позвоночника.

Разминка

Каждое упражнение необходимо выполнить 5-10 раз:

Прислонитесь спиной к стене или ровной вертикальной поверхности таким образом, чтобы пятки, икроножные мышцы и ягодицы упирались в неё. Выпрямите спину, придав осанке анатомически верное положение. Сделайте пару шагов вперёд, сохранив осанку в правильном положении. Дышите ровно, без задержек.

Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Начинаем делать приседания, вытягивая при этом руки вперёд, спину держим прямо. Выполняйте упражнение медленно, во время приседания делайте вдох, при подъёме вверх — выдох.

В положении стоя, поднимаем ногу согнутую в колене как можно выше и удерживаем такую стойку несколько секунд, затем возвращаемся в исходное положение. Аналогичным образом проделываем движения другой ногой. Повторите действия 5 раз каждой ногой.

Базовые симметричные упражнения

Лягте на спину, приподнимите ноги над полом (примерно на 30-40 градусов) и приступите к выполнению движений имитирующих работу ножниц. Упражнение делайте в горизонтальной и вертикальной плоскости. Выполните 4 подхода (по 2 на каждую плоскость). Длительность 1 подхода — 30 секунд.

Исходная позиция — на четвереньках. Не разгибаясь, сядьте ягодицами на пятки и сделайте упор ладонями в пол. При помощи рук начните передвигать туловище сначала влево, затем вправо. Осуществляйте движения медленно, задерживаясь в каждой позиции на несколько секунд. Выполните 10 таких движений (по 5 в каждую сторону).

Встаньте на четвереньки (опуститесь коленями на пол, нагнитесь вперёд и поставьте руки на пол). Ноги и руки должны быть на ширине плеч. В таком положении начинайте выгибать спину вверх, затем наоборот осуществите прогиб вниз. Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество подходов — 5.

Возьмите твёрдую подушку, положите на пол и лягте на неё животом. Сцепите за спиной руки в замок. Начинайте производить подъём тела вверх на максимально возможную высоту, но при этом не перегружайте позвоночник. У вас должны быть задействованы мышцы поясничного отдела спины. Сделайте 10 таких подъёмов.

В положении стоя, поставьте ноги на ширине плеч. Руки должны находиться в свободном положении вдоль туловища. Сдвиньте лопатки и удерживайте их в таком положении около 5 секунд (используйте для этого мышцы грудного отдела спины), затем вернитесь в исходное положение. Повторите описанные действия 10 раз.

Лягте на бок, стороной где имеется искривление. В области талии нужно подложить мягкий валик или небольшую подушку. Согните в колене ногу

расположенную сверху, а нижнюю оставьте в прямом положении.

Поднимите верхнюю руку, навесив её над головой, нижней рукой возьмитесь снизу за шею. Сохраняйте это положение в течении 10 секунд, далее лягте на спину, расслабьтесь. Повторите прибывание в данной позе 5 раз.

Заключительная часть

Исходное положение — стоя, руки держим в замке за спиной. Начинаем ходить на пятках в течении 30 секунд.

В положении стоя вытянуть руки вверх, встаём на носочки и ходим около 30 секунд.

Выполняем ходьбу на месте, при этом стараемся поднимать бёдра как можно выше. Длительность — 30 секунд.

Расслабляемся и восстанавливаем дыхание. Поднимаем руки вверх и одновременно с этим делаем глубокий вдох, выждав пару секунд медленно опускаем руки и производим выдох.

Упражнения для снятия усталости глаз:

-закрыть глаза, расслабиться, одновременно нажимая на внутренние уголки глаз подушечками большого и указательного пальцев руки;

-пример - крепко зажмурить глаза на 1-2 мин, затем открыть на 3-5 мин.

Повторить шесть-восемь раз;

-быстро моргать в течение 1 мин;

-закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений указательного или среднего пальцев в течение 1 мин;

-располагая палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, посмотреть вдаль прямо перед собой, затем перевести взгляд на кончик пальца и посмотреть на него. Повторить 10-12 раз;

-располагая палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 1-2 мин. Затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 1-2 мин. Убрать ладонь и вновь смотреть двумя глазами на кончик пальца 1-2 мин. Повторить 5-6 раз. То же выполнить с пальцем левой руки и правым глазом;

-рисовать взглядом различные фигуры, цифры, буквы алфавита на стене в течение 1 мин;

Тема практической работы № 31 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность

Комплекс упражнений № 1.

1. Жим штанги в прямой стойке.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – поворот туловища в правую сторону.

2- поворот туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга станова.

И.П. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга на полу, хват средний.

1- выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки за голову. Ноги прямые.

1- подъем туловища вперед.

2- и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 2.

1. Жим штанги из-за головы.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны туловища в стороны с гантелями в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках.

1 – наклон туловища в правую сторону.

2 – наклон туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в широком хвате.

И.П. – основная стойка. Штанга на полу, хват широкий.

1 - выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на груди.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки вдоль туловища.

1 – подъем согнутых ног к груди.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 3.

1. Подъем гантелей прямыми руками в стороны.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках. Руки прямые.

1 – подъем рук в стороны.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1 – поворот туловища в правую сторону. Взгляд вперед.

2 - поворот туловища в левую сторону. Взгляд вперед.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в наклоне.

И.П. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга в руках, руки прямые.

1 – тяга штанги до пояса.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах в широкой стойке.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – присед.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание прямых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки за головой.

1 – подъем прямых ног вверх.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 4.

1. Подъем прямых рук с гантелями вперед поочередно.

И.П. – стойка ноги врозь.

1 – подъем правой руки вперед.

2 – и.п.

3,4 – тоже левой рукой.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

2. Наклоны туловища с диском в стороны.

И.П. – основная стойка. Диск в правой руке, левая за головой.

1- наклон в правую сторону, рука прямая.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. Тоже на левую руку. 4 подхода.

3. Наклоны вперед со штангой на плечах сидя.

И.П. – сидя на лавочке. Штанга на плечах, ноги врозь, согнуты в коленях.

1- наклон туловища вперед.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах в «ножницах».

И.П. – правая нога вперед, левая назад. Штанга на плечах.

1 – присед. Спина прямая.

2 – и.п.

Повторить 12 раз. Тоже со сменой положения ног. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 5.

1. Тяга штанги руками до подбородка.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга в руках. Хват узкий.

1 – подъем штанги до подбородка. Локти вверх.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны в стороны с диском за головой.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск за головой.

1- наклон в правую сторону.

2 – наклон в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Наклоны вперед со штангой на плечах стоя.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах. Хват средний.

1 – наклон туловища вперед. Спина прямая. Ноги слегка согнуть.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Выпады вперед со штангой на плечах.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – выпад вперед на правую ногу.

2 – и.п.

Тоже на левую ногу.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом и подниманием колена.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо, правое колено тянуть к левому локтю.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево, левое колено тянуть к правому локтю.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 6.

1. Жим штанги лежа.

И.П. – лежа на лавочке. Штанга на вытянутых руках. Хват средний.

1 – опустить штангу на грудь.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Протяжка диска.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках. Руки вниз.

1 – полуприсед. Диск опустить вниз.

2 – подняться, выпрямить ноги, диск поднять вверх.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

3. Тяга гири.

И.П. – стоя на параллельных опорах. Гиря в руках.

1 – наклон туловища вперед. Ноги слегка согнуть в коленях.

2 – выпрямиться. Плечи вверх.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

4. Приседания в основной стойке.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – приседание.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног поочередно из положения лежа.

И.П. – лежа. Ноги согнуты в коленях. Руки за головой. Голова приподнята вверх.

1 – подтянуть правую ногу к груди.

2 – и.п.

3,4 – тоже левой ногой.

Повторить 30 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 7.

1. Жим штанги из-за головы в приседе.

И.П. – полный присед. Штанга на плечах. Хват широкий.

1 – жим штанги вверх.

2 – опустить штангу на плечи.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

2. Наклоны со штангой на плечах вперед – в сторону.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах. Хват средний.

1 – наклон вперед – в сторону к правой ноге.

2 – и.п.

3 – наклон вперед – в сторону к левой ноге.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 5 подходов.

3. Тяга штанги средним хватом.

И.П. – стойка ноги врозь. Полуприсед. Хват штанги – средний.

1 – тяга штанги вверх. Руки прямые. Спина прямая.

2 – опустить штангу вниз. Ноги прямые. Взгляд вперед.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Протяжка штанги вверх + приседания.

И.П. – стойка ноги врозь. Полуприсед. Хват штанги – широкий. Протяжка штанги вверх.

1 – присед.

2 – и.п.

Повторить 12 раз. 5 подходов.

5. «Велосипед».

И.П. – лежа. Ноги согнуты в коленях. Руки вдоль туловища.

Выполнять движение ногами, имитируя езду на велосипеде.

Повторить в течение 1 минуты. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 8.

1. Тяга гантелей в наклоне.

И.П. – опора на лавочку в наклоне прямой левой рукой и ногой, согнутой в колене. Гантель в правой руке.

1 – подъем гантели вдоль туловища. Рука согнута в локте.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. Тоже на левую руку. 4 подхода.

2. Круговые вращения туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1-4 – круговые вращения в правую сторону.

5-8 – тоже в левую сторону.

Повторить 3 раза. 5 подходов.

3. Тяга штанги в основной стойке.

И.П. – основная стойка. Штанга в руках. Хват средний.

1 – опустить штангу вниз. Ноги прямые.

2 – и.п.

Повторить 8 раз. 4 подхода.

4. Упоры со штангой на плечах.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – упор на правую ногу.

2 – и.п.

3 – упор на левую ногу.

4 – и.п.

Повторить 4 раза. 5 подходов.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях.

1 – подъем туловища вперед.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 9.

1. Жим штанги в прямой стойке.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны туловища в стороны с гантелями в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках.

1 – наклон туловища в правую сторону.

2 – наклон туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в наклоне.

И.П. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга в руках, руки прямые.

1 – тяга штанги до пояса.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки вдоль туловища.

1 – подъем согнутых ног к груди.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 10.

1. Жим штанги из-за головы.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1 – поворот туловища в правую сторону. Взгляд вперед.
2 - поворот туловища в левую сторону. Взгляд вперед.
Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в широком хвате.

И.П. – основная стойка. Штанга на полу, хват широкий.

1 - выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Выпады вперед со штангой на плечах.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – выпад вперед на правую ногу.

2 – и.п.

Тоже на левую ногу.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Тема практической работы № 32 Совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.

Комплекс упражнений № 1.

1. Жим штанги в прямой стойке.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – поворот туловища в правую сторону.

2- поворот туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга становая.

И.П. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга на полу, хват средний.

1- выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки за голову. Ноги прямые.

1- подъем туловища вперед.

2- и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 2.

1. Жим штанги из-за головы.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны туловища в стороны с гантелями в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках.

1 – наклон туловища в правую сторону.

2 – наклон туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в широком хвате.

И.П. – основная стойка. Штанга на полу, хват широкий.

1 - выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на груди.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки вдоль туловища.

1 – подъем согнутых ног к груди.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 3.

1. Подъем гантелей прямыми руками в стороны.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках. Руки прямые.

1 – подъем рук в стороны.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1 – поворот туловища в правую сторону. Взгляд вперед.

2 – поворот туловища в левую сторону. Взгляд вперед.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в наклоне.

И.П. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга в руках, руки прямые.

1 – тяга штанги до пояса.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах в широкой стойке.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – присед.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание прямых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки за головой.

1 – подъем прямых ног вверх.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 4.

1. Подъем прямых рук с гантелями вперед поочередно.

И.П. – стойка ноги врозь.

1 – подъем правой руки вперед.

2 – и.п.

3,4 – тоже левой рукой.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

2. Наклоны туловища с диском в стороны.

И.П. – основная стойка. Диск в правой руке, левая за головой.

1- наклон в правую сторону, рука прямая.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. Тоже на левую руку. 4 подхода.

3. Наклоны вперед со штангой на плечах сидя.

И.П. – сидя на лавочке. Штанга на плечах, ноги врозь, согнуты в коленях.

1- наклон туловища вперед.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах в «ножницах».

И.П. – правая нога вперед, левая назад. Штанга на плечах.

1 – присед. Спина прямая.

2 – и.п.

Повторить 12 раз. Тоже со сменой положения ног. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 5.

1. Тяга штанги руками до подбородка.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга в руках. Хват узкий.

1 – подъем штанги до подбородка. Локти вверх.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны в стороны с диском за головой.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск за головой.

1- наклон в правую сторону.

2 – наклон в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Наклоны вперед со штангой на плечах стоя.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах. Хват средний.

1 – наклон туловища вперед. Спина прямая. Ноги слегка согнуть.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Выпады вперед со штангой на плечах.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – выпад вперед на правую ногу.

2 – и.п.

Тоже на левую ногу.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом и подниманием колена.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо, правое колено тянуть к левому локтю.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево, левое колено тянуть к правому локтю.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 6.

1. Жим штанги лежа.

И.П. – лежа на лавочке. Штанга на вытянутых руках. Хват средний.

1 – опустить штангу на грудь.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Протяжка диска.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках. Руки вниз.

1 – полуприсед. Диск опустить вниз.

2 – подняться, выпрямить ноги, диск поднять вверх.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

3. Тяга гири.

И.П. – стоя на параллельных опорах. Гиря в руках.

1 – наклон туловища вперед. Ноги слегка согнуть в коленях.

2 – выпрямиться. Плечи вверх.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

4. Приседания в основной стойке.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – приседание.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног поочередно из положения лежа.

И.П. – лежа. Ноги согнуты в коленях. Руки за головой. Голова приподнята вверх.

1 – подтянуть правую ногу к груди.

2 – и.п.

3,4 – тоже левой ногой.

Повторить 30 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 7.

1. Жим штанги из-за головы в приседе.

И.П. – полный присед. Штанга на плечах. Хват широкий.

1 – жим штанги вверх.

2 – опустить штангу на плечи.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

2. Наклоны со штангой на плечах вперед – в сторону.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах. Хват средний.

1 – наклон вперед – в сторону к правой ноге.

2 – и.п.

3 – наклон вперед – в сторону к левой ноге.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 5 подходов.

3. Тяга штанги средним хватом.

И.П. – стойка ноги врозь. Полуприсед. Хват штанги – средний.

1 – тяга штанги вверх. Руки прямые. Спина прямая.

2 – опустить штангу вниз. Ноги прямые. Взгляд вперед.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Протяжка штанги вверх + приседания.

И.П. – стойка ноги врозь. Полуприсед. Хват штанги – широкий. Протяжка штанги вверх.

1 – присед.

2 – и.п.

Повторить 12 раз. 5 подходов.

5. «Велосипед».

И.П. – лежа. Ноги согнуты в коленях. Руки вдоль туловища.

Выполнять движение ногами, имитируя езду на велосипеде.

Повторить в течение 1 минуты. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 8.

1. Тяга гантелей в наклоне.

И.П. – опора на лавочку в наклоне прямой левой рукой и ногой, согнутой в колене. Гантель в правой руке.

1 – подъем гантели вдоль туловища. Рука согнута в локте.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. Тоже на левую руку. 4 подхода.

2. Круговые вращения туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1-4 – круговые вращения в правую сторону.

5-8 – тоже в левую сторону.

Повторить 3 раза. 5 подходов.

3. Тяга штанги в основной стойке.

И.П. – основная стойка. Штанга в руках. Хват средний.

1 – опустить штангу вниз. Ноги прямые.

2 – и.п.

Повторить 8 раз. 4 подхода.

4. Упоры со штангой на плечах.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – упор на правую ногу.

2 – и.п.

3 – упор на левую ногу.

4 – и.п.

Повторить 4 раза. 5 подходов.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях.

1 – подъем туловища вперед.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 9.

1. Жим штанги в прямой стойке.

И.П. - стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны туловища в стороны с гантелями в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках.

1 – наклон туловища в правую сторону.

2 – наклон туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в наклоне.

И.П. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга в руках, руки прямые.

1 – тяга штанги до пояса.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки вдоль туловища.

1 – подъем согнутых ног к груди.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 10.

1. Жим штанги из-за головы.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1 – поворот туловища в правую сторону. Взгляд вперед.

2 - поворот туловища в левую сторону. Взгляд вперед.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в широком хвате.

И.П. – основная стойка. Штанга на полу, хват широкий.

1 - выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Выпады вперед со штангой на плечах.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – выпад вперед на правую ногу.

2 – и.п.

Тоже на левую ногу.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Тема практической работы № 33 Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.

Развитие прыгучести по принципу круговой тренировки

Развивая у детей прыгучесть, помимо самих прыжковых упражнений, целесообразно использовать упражнения на развитие гибкости и ловкости, так как эти качества непосредственно влияют на прыгучесть. В связи с этим для развития прыгучести необходимо использовать комплексы упражнений, в которых развитие гибкости и ловкости непосредственно связано с прыжковой подготовкой.

Комплексы упражнений для развития прыгучести

1-й комплекс:

1-я станция. Запрыгивание на небольшое возвышение (гимнастическую скамейку);

2-я станция. Кувырок вперед, поворот прыжком на 180°, кувырок в обратном направлении;

3-я станция. И.п. стоя спиной к стене выполнить наклоны вперед с касаниями пола кистями рук;

4-я станция. Прыжки через параллельно натянутые резиновые верёвки;

5-я станция. Прыжок боком через набивной мяч с поворотом в воздухе;

6-я станция. И.п. широкую стойку ноги врозь, руки за голову.

1. Сгибая правую ногу, сделать глубокий выпад вправо и наклон к правой ноге, локтем левой руки коснуться правого носка. С поворотом туловища направо локтем правой руки коснуться пола у носка снаружи.

2. Толчком правой ноги вернуться в исходное положение.

3-4. То же с другой ногой.

2-й комплекс:

1-я станция. Прыжки через скакалку;

2-я станция. Подбросить набивной мяч (1.5 кг), присесть, поймать мяч;

3-я станция. И.п. лежа на животе руки в стороны согнуть правую ногу назад и коснуться ею кисти левой руки;

4-я станция. Выпрыгивание на параллельных скамейках с набивным мячом 3 кг;

5-я станция. Прыжки вперед-назад с длиной прыжка 20-30 см;

6-я станция. И.п. сидя согнуть правую ногу в колене и отвести правую стопу назад. Согнуть левое колено, взяться кистями обеих рук за левую стопу и поднять ногу вверх вертикально. Полностью вытянуть левую ногу, спину держать прямо.

3-й комплекс:

1-я станция. Прыжки с доставанием высоко подвешенного предмета;

2-я станция. Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед;

3-я станция. И.п. стоя, выполнить наклон назад, стремясь коснуться руками пяток;

4-я станция. Прыжки через барьер толчком 2х ног;

5-я станция. Прыжки с коленей на ступни (на гимнастическом мате).

И.п. стоя на коленях, подпрыгнув (выполнить мах руками), принять положение «в приседе»;

6-я станция. И.п. стойка ноги вместе наклониться вперед, обхватить ноги руками. Притягивать голову к коленям пружинистыми движениями, колени не сгибать.

Тема практической работы № 34 Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.

Особенности самообороны на улице

Улица – это не спортзал, и соблюдение спортивных и моральных правил здесь не предусмотрено. Почти всегда любая уличная драка – это бой без правил. Также на улице имеет место фактор неожиданности: преступник может напасть, когда угодно и откуда угодно. Ставка здесь ставится на испуг

и шоковое состояние, в котором сложно предпринимать какие-либо адекватные действия. Гуляя или куда-то идя, всегда следует иметь в виду, что может возникнуть непредвиденная экстремальная ситуация, в которой придется защищаться. Параноиком, конечно, быть не нужно, но критически оценивать обстановку следует всегда и везде. Плюс же состоит в том, что при нападении на улице у обороняющегося есть множество вариантов действий: от побега до использования самого разного арсенала приемов.

Особенности самообороны в замкнутом пространстве

Нападения в подъездах, на лестничных площадках, в барах и т.д. далеко не редкость. Защищаться в замкнутом пространстве сложнее, чем на улице, т.к. нет места для размашистых движений, разворотов и т.п. Здесь удары должны отличаться максимальной скоростью, точностью и эффективностью.

Значение имеет и расстояние от противника: чем он ближе к вам, тем больше вероятность, что он может незаметно применить какое-то оружие. Нужно стремиться атаковать как можно раньше и сильнее, чтобы быстрее ретироваться.

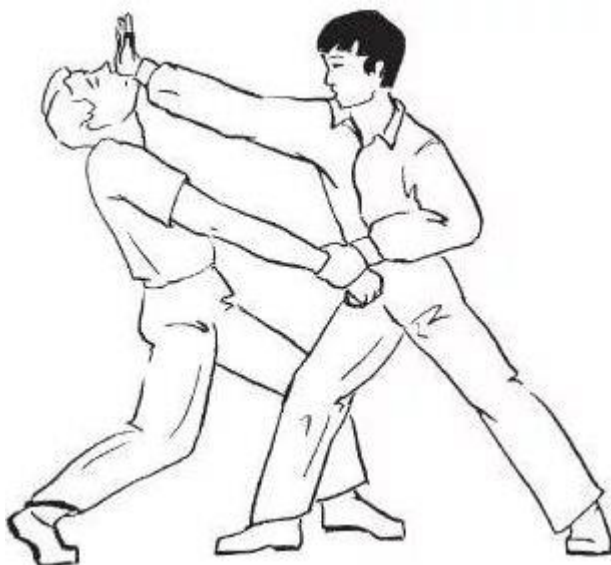
Наиболее эффективные удары

Чтобы отработать удары, желательно выделить время и потренироваться с напарником. Мы рассмотрим не только классические, но и запрещенные в спорте удары, основанные на воздействии на болевые точки человека. На теле таких точек множество:

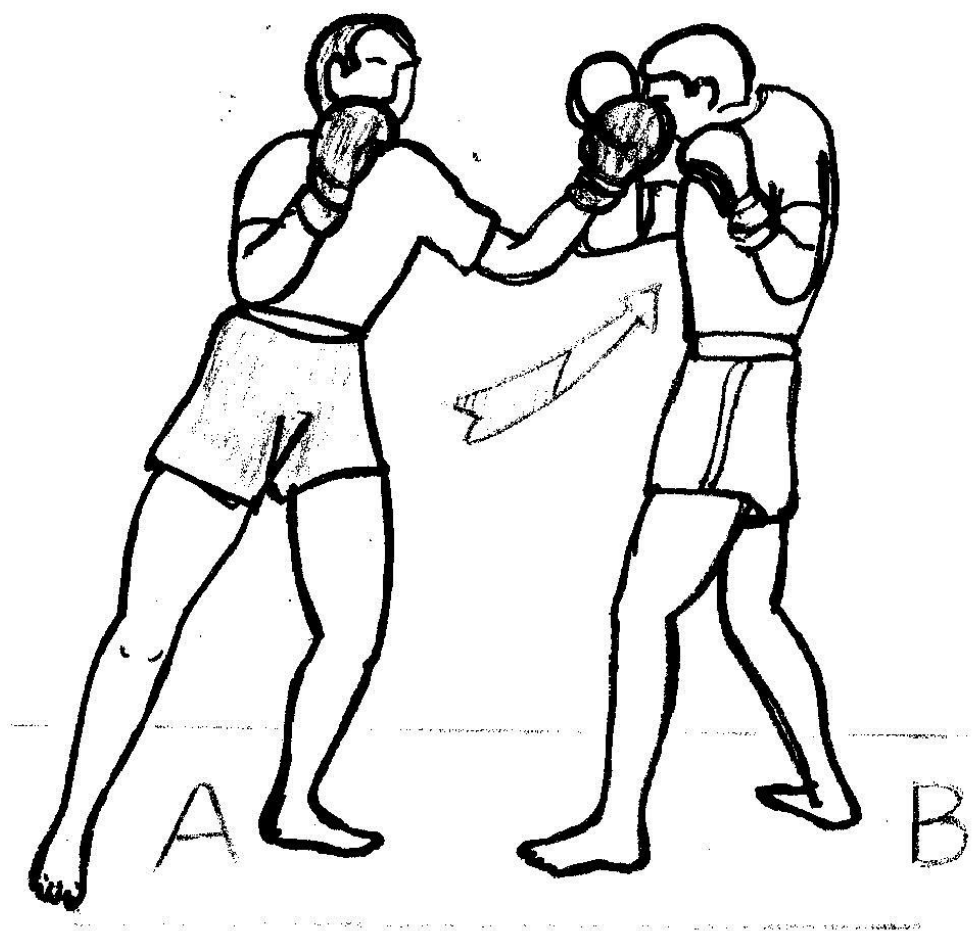


Удары, описанные ниже, поражают наиболее уязвимые места на теле нападающего:

- Прямой удар. Наносится в нос, челюсть, глаза, шею, горло. Способен «вырубить» нападающего, отправив его в нокаут, и свалить с ног. Совет для начинающих: во избежание травмы кисти и костяшек бить следует не кулаком, а основанием ладони:



- Апперкот. Наносится кулаком в челюсть соперника снизу вверх. Мгновенно нейтрализует нападающего. При нанесении удара рекомендуется немного поворачивать кулак в сторону к себе – так удар будет сильнее (для отработки удара нужна тренировка, т.к. не подготовленные костяшки и пальцы можно выбить):



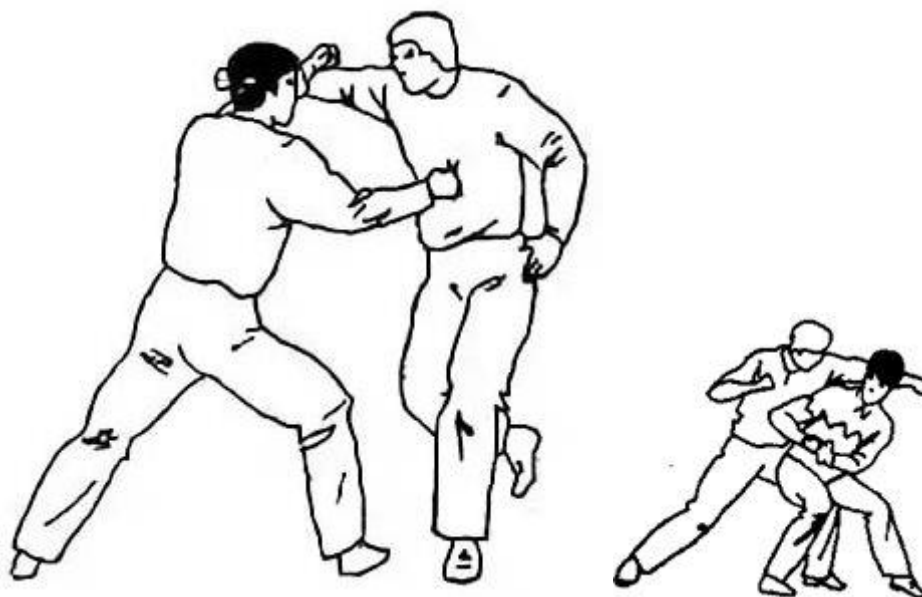
- Удар в пах. Подлый, но безотказный удар, способный серьезно навредить обидчику. Бить можно коленом или ступней, а также рукой наотмашь. Для большей эффективности при ударе коленом противника можно взять за грудки и потянуть на себя. Бить ступней лучше тогда, когда дотянуться коленом невозможно:



- Удар под коленную чашечку. Болезненный и эффективный удар. Наносится сбоку или прямо. Если бить сбоку, противника можно лишить равновесия, а если прямо – сломать ему кость или сустав:



- Удар в «солнышко». Наносится в область солнечного сплетения. Бить можно кулаком или основанием ладони, но как можно резче. При нападении сзади удобно бить локтем. Удар сбивает дыхание и нейтрализует обидчика (сильный удар лишает сознания):



- Удар в голень. Вызывает сильную резкую боль у соперника, а также временный паралич конечности или перелом кости. Рекомендуется бить внутренней стороной подошвы. Бить носком можно, только будучи обутым в прочную обувь с жестким носком или массивным протектором:



- Удар ладонями по ушам. Относится к разряду запрещенных. Быстро выводит соперника из равновесия, оглушая его. Может повредить барабанные перепонки и вызвать ушное кровотечение:



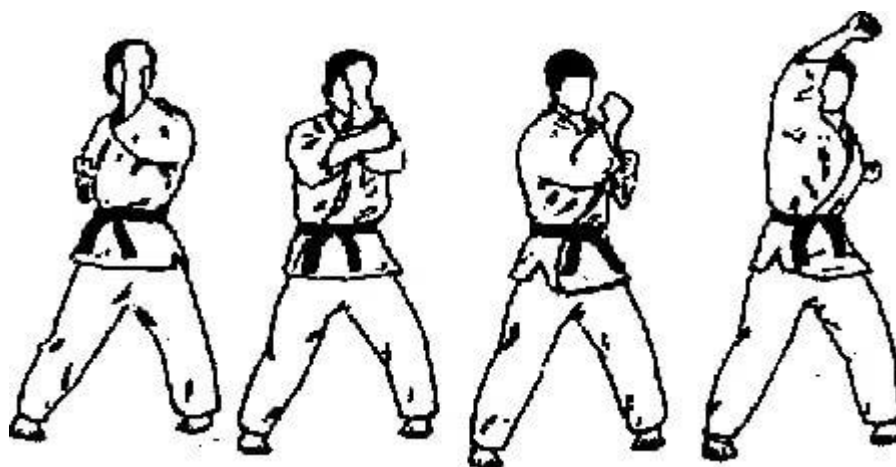
- Удар по пальцам или подъему ступни. Наносить лучше всей пяткой. Способен вызвать временный паралич конечности и перелом пальцев:



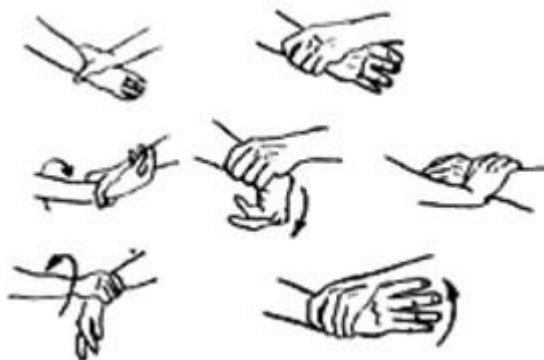
Основные приемы защиты

Приемы самообороны очень разнообразны, и отдельное место среди них занимают приемы защиты. Учитывая то, что информация курса больше предназначена для начинающих, мы опишем всего парочку таковых:

- Блок. Универсальный элемент защиты от ударов руками. Для выполнения простейшего блока руками можно перехватывать руки противника, сбивать их в сторону, просто закрывать лицо предплечьями:



- Захват кисти. Применяется для защиты от ударов руками. При выполнении нужно захватывать именно ту руку, которой бьет соперник:



Защитные элементы всегда более сложны, чем элементы атаки. Для профессионального овладения ими нужно обратиться в спортивную секцию или школу по какому-либо виду боевого искусства (мы рассмотрим виды боевых искусств в следующем уроке). Для успешной защиты требуется быстрая реакция и развитое внимание.

Однако для защиты можно применять не только блоки и захваты кисти, но и специальные приемы. В большинстве ситуаций они показывают большую эффективность, т.к. для их исполнения не требуется наработанных движений и такой сноровки, как для блоков и захватов. Продолжаем наши уроки самообороны.

Как освободиться от удушения или захвата

Приемы самообороны – это хорошая возможность освобождения от захватов и удушений. Один из эффективных способов состоит в следующем: если преступник схватил вас одной рукой за горло, нужно ударить его в лицо, чтобы ослабить хватку. Затем следует навалиться на руку соперника предплечьем или плечом сверху вниз всем весом тела.

В случае, когда захватили вашу руку, нужно вывернуть ее в сторону большого пальца противника, затем перенести центр тяжести через переднюю ногу на захваченную руку и повиснуть на ней. Разгруженную ногу можно использовать для удара преступника в бедро или пах. Кроме того, полезно использовать энергию разворота, чтобы ударить обидчика в лицо наотмашь.

Что делать, если хватают за одежду

Если преступник хватает вас за одежду, нужно поставить ноги чуть шире плеч для большей устойчивости, положить ладонь на руку нападающего и как можно сильнее прижать ее к себе. Затем следует ударить его в голень, чтобы отвлечь внимание. После этого, не отпуская кисти негодяя, нужно развернуться к нему лицом и, приподняв вторую руку, освободиться от захвата.

Важно не крутиться в сторону соперника, иначе он сможет легко ударить вас свободной рукой, а крутиться в другую сторону, чтобы достать вас было сложнее. Если удар ногой прошел мимо голени, нужно отступить на шаг назад и ударить противника повторно, но уже не ногой, а рукой – в область нижних ребер. Бить нужно со всей силы, чтобы воздействовать наверняка.

Что делать, если хватают за шею

Допустим, преступник схватил вас за шею двумя руками. Вам нужно поднять руки, чтобы сбить его с толку – он посчитает, что вы сдаетесь. Затем нужно придержать его кисти, слегка отступить назад и развернуться, одновременно снимая руки нападающего со своей шеи. После этого важно быстро повернуться к противнику лицом и резко ударить его в нос или горло одной рукой, а другой – в область нижних ребер.

Не стоит бить подлеца ногой в пах при захвате шеи, т.к. мужчины инстинктивно защищают его, и нападающий может просто сжать бедра, тем самым остановив вашу ногу. Также помните, что ваша шея находится под контролем только двух больших пальцев преступника, и если вам удастся схватить хотя бы один из них, вы легко сможете его выкрутить.

Что делать, если пытаются толкнуть

Если нападающий желает вас толкнуть, лучше просто отмахнитесь: поднимите руки и держите их на уровне плеч соперника, затем сделайте шаг в сторону и ударьте одной рукой вниз по рукам противника, словно вы отмахиваетесь от комаров. После этого можно ударить обидчика основанием ладони другой руки в нос.

Ни в коем случае не отступайте назад, иначе вы можете упасть на спину. К тому же, шагая назад, вы даете преступнику пространство для продолжения атаки. А смещение в сторону изменит траекторию движений нападающего, что даст вам немного времени.

Выполняя этот прием, сохраняйте руки расслабленными и не разводите их широко. Когда вас толкают правой рукой, отбивайтесь левой, и наоборот. Когда толкают двумя руками, отбивайтесь левой (если вы правша), чтобы правой можно было нанести удар (для левшей последовательность противоположная).

Что делать, если хотят ударить кулаком

Если вы зафиксировали, что противник собирается выполнить удар по прямой траектории, сделайте шаг в сторону, сбейте начавшийся удар одной рукой, а второй ударьте нападающего в нос.

Если вы понимаете, что удар будет сбоку, можно либо пригнуться, либо поставить блок той рукой, с которой наносится удар. Парировав атаку, противоположной рукой нанесите обидчику ответный удар – прямой или боковой.

Имейте в виду, что если нападающему удастся сбить вас с ног, вы окажетесь в уязвимом положении – вас просто могут придавить сверху и начать избивать и т.д. Высвободиться из такого положения очень непросто. А если лежать на животе, то шансы отбивать атаки и встать на ноги снижаются до нуля.

Совет: если вы лежите на спине и противник сел на вас сверху, любым способом постарайтесь освободить хотя бы одну руку, чтобы со всей мочи ткнуть пальцами в глаза обидчику или ударить его ребром ладони в шею или нос.

Что делать, если обхватили сзади за тело

Приемы самообороны дают человеку много преимуществ. Если вас взяли в «медвежий» захват (обхватили двумя руками сзади за тело), у вас в распоряжении останутся лишь кисти рук. Постарайтесь найти мизинец нападающего и резко потянуть его в направлении запястья – поверьте: ему будет очень неприятно.

Можно поступить иначе: присесть, немного сместив таз, попробовать добраться руками до внутренней поверхности бедра нападающего и со всей силы сжать мягкие ткани или мошонку. Боль заставит злоумышленника ослабить хватку, а вы сможете освободиться.

Кстати, при захвате шеи сзади (не руками, а предплечьем) не нужно тратить время на попытки ударить в пах. Намного эффективнее прижать подбородок к груди и резко ударить затылком в лицо противнику. Даже если он будет выше вас, у вас есть шанс повредить его челюсть.

Что делать, если схватили сзади за шею

Если вас схватили за шею, не нужно паниковать, т.к. если бы хотели убить, думать вы бы уже не смогли. Нужно ухватиться двумя руками за верхнюю руку нападающего и подвести подбородок к его локтевому сгибу, чтобы было легче дышать. Затем следует присесть, одной рукой продолжать держать руку обидчика, а второй со всей силы сжать внутреннюю поверхность его бедра.

Как только почувствуете, что захват слабеет, быстро освобождайтесь, разворачивайтесь и резко бейте злоумышленника в нос или горло. Враг будет дезориентирован, а у вас появится время на побег или продолжение атаки.

Что делать, если хватают за локоть

Когда вас хватают за локоть, повернитесь лицом к противнику и примите устойчивое положение. Затем прижмите свободной рукой руку нападающего к себе с максимальной силой, а другую руку немного поднимите вверх и сделайте ей круговое движение вокруг предплечья нападающего. Это позволит вам освободиться от захвата.

Тема практической работы № 35 Развитие умения обращаться с оружием, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: развитие умения обращаться с оружием.

При проведении стрельб в закрытом тире (месте, оборудованном для стрельбы) назначаются:

- исходное положение, обозначаемое полосой;
- огневой рубеж (линия огня), который устанавливается на безопасном расстоянии от исходного положения;
- пункт боевого питания - место для хранения пулек;
- место для ожидания очередной смены;
- место для ремонта, настройки и проверки работоспособности пневматического оружия.

Перед стрельбой обучающихся делят на смены с учетом наличия оружия и количества мишеней.

Перед началом стрельбы руководитель:

- назначает дежурного по тире,
- проводит оцепление места, оборудованного для стрельбы,
- инструктирует участников стрельб и наблюдает за точным выполнением ими своих обязанностей;
- проверяет соответствие мишенного оборудования условиям выполняемого упражнения;

- осматривает полосу тира (места, оборудованного для стрельбы), чтобы убедиться, нет ли каких-либо предметов в направлении стрельбы, которые могут вызвать рикошеты;
- проверяет наличие и состояние оружия и пульек, определяет место пункта боевого питания;
- проверяет знание стрелками мер безопасности и правил поведения во время стрельбы;
- производит расчет стреляющих на смены;
- указывает для очередных смен место ожидания, которое должно быть на безопасном расстоянии от исходного положения;
- выстраивает очередную смену для стрельбы на исходном положении.

Во время стрельбы руководитель:

- вручает очередной смене стреляющих оружие (пневматические винтовки);
- выводит на огневой рубеж очередную смену и руководит стрельбой;
- следит, чтобы на огневом рубеже, кроме участников стреляющей смены, не было посторонних лиц;
- подает сигнал «Огонь!».

По окончании стрельбы руководитель:

- командует: «Стой, разряжай» - и проверяет выполнение команды;
- подает для стреляющей смены команду «Встать!»;
- немедленно прекращает стрельбу при нарушении мер безопасности.
- организует сбор и сдачу оставшихся пульек;
- организует осмотр мишеней стрелявшей смены;
- осматривает мишени, делает разбор стрельбы и ведет учет результатов стрельбы;
- возвращает смену на исходное положение, дает распоряжение на передачу оружия очередной смене и продолжает стрельбу;

- проверяет оружие, оставшиеся пульки, составляет акт о расходовании пульек, приводит тир (место, оборудованное для стрельбы) в порядок.

Действия обучающихся при подготовке, осуществлении и завершении стрельбы.

Очередная смена стреляющих по команде руководителя строится на исходном положении. Затем проверяется знание ими условий упражнения и мер безопасности при стрельбе. Каждому стреляющему руководитель ставит задачу: «Обучающийся Петров, стреляйте по мишени номер один. Место для стрельбы первое». Руководитель стрельбы выдает пули, а каждый стреляющий докладывает: «Обучающийся Петров пять пульек получил».

После команды руководителя стрельбы "Смена на огневой рубеж – ШАГОМ МАРШ!", стреляющие занимают свое место на огневом рубеже.

Обучаемые по команде руководителя стрельбы «Смена, лежа – ЗАРЯЖАЙ!» изготавливаются к стрельбе, заряжают оружие и докладывают: «Обучающийся Петров к стрельбе готов». Руководитель, проверив положение, занятое каждым стреляющим, подает команду на открытие огня "ОГОНЬ".

Если стреляющие допускают ошибки при подготовке или в ходе стрельбы, руководитель подает команду "Прекратить стрельбу", указывает на ошибки, добивается их устранения, затем вновь подает команду "ОГОНЬ". Закончив стрельбу, каждый обучающийся докладывает: «Обучающийся Петров стрельбу окончил».

После окончания выполнения стреляющими упражнения руководитель стрельбы подает команду: «Стой, разряжай, оружие – к осмотру!». Каждый стреляющий разряжает оружие, открывает ствол (затвор) и докладывает: «Оружие разряжено».

Осмотрев оружие, руководитель подает команду «Встать», дает указание стреляющим, если необходимо, собрать оставшиеся пульки и сдать их, затем организует осмотр мишеней, указывая им на допущенные ошибки,

объявляет результат и оценки. После этого смена по команде возвращается на исходное положение.

Инструкция по соблюдению мер безопасности при стрельбе для обучающихся.

1. Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.
2. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!
3. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх.
4. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено.
5. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде руководителя стрельбы.
6. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.
7. При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола.
8. При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.
9. Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела.
10. При стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции используйте защитные очки.
11. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.
12. Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.
13. Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.

14. Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения руководителя стрельбы.
15. Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено.
16. Когда стрельба не ведётся, держите оружие открытым (с открытым затвором), но не взведённым и не заряженным.
17. Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.
18. Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.
19. Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.
20. Беспрекословно выполняйте команды руководителя стрельбы, в противном случае вас отстранят от стрельбы.

Позиции при стрельбе из пневматического оружия (винтовки).

При заряджании пружинно-поршневой пневматической винтовки лучше всего удерживать винтовку за ствол, когда вы вкладываете пульку в канал ствола. Это поможет сохранить ваши пальцы. Всегда взводите пневматическую винтовку мягко, не нужно дергать её, открывать рывком и затем хлопнуть, чтобы закрыть. Указательный палец должен располагаться перпендикулярно спусковому крючку. Фактически только средний палец обхватывает и удерживает рукоять ружья. Большой палец, безымянный и мизинец лишь покоятся на рукояти.

Для позиции "сидя"

1. глубоко вдохните;
2. повернитесь на 30 градусов от цели (вправо);
3. ваша левая нога должна располагаться по направлению к цели;
4. поднимите винтовку к плечу и приложите приклад к плечу так, как вы обычно стреляете;
5. расположите винтовку на ладони левой руки;
6. поставьте левый локоть на упор (колени, поверхность стола);

7. поставьте правый локоть на упор, или оставьте "свисать" вдоль тела;
8. расслабьте левую руку;
9. расслабьте плечи;
10. расслабьте спину;
11. расслабьте все тело;
12. сделайте вдох;
13. выдохните наполовину;
14. увеличьте давление на спусковой крючок (примерно в два раза);
15. прицельтесь (не цельтесь слишком долго, не более 6 секунд);
16. произведите выстрел;
17. проследите за попаданием;
18. выдохните;
19. для последующих выстрелов повторяйте с п.4.

Изготовка для стрельбы лежа с руки.

Это положение наиболее удобное и выгодное, так как обеспечивает лучшую устойчивость и стрелка, и винтовки, а следовательно, дает лучшие результаты стрельбы. Неудобство состоит только в одном: пневматические винтовки заряжать приходится, поворачиваясь на правый бок перед каждым выстрелом или вставая перед каждым выстрелом.

Ложиться надо после команды руководителя стрельбы «ЛОЖИСЬ». Лечь на живот, опираясь на локти и слегка раскинув прямые ноги в стороны носками наружу. Правая нога может быть немного согнута в колене. Мышцы ног расслаблены. Тело стрелка немного развернуто влево.

Основой правильного положения корпуса стрелка служит угол, образуемый направлением корпуса стрелка и линией прицеливания. Величина этого угла зависит от индивидуальных особенностей стрелка и устанавливается опытным путем самим стрелком в пределах от 15 до 30°. При малом угле поворота корпуса стрелка локоть левой руки будет левее винтовки. Стрелок вынужден будет излишне напрягать мышцы, чтобы удерживать винтовку и направить ее в мишень. Излишнее напряжение

вызывает преждевременное утомление стрелка, увеличивает колебания винтовки, и результаты стрельбы резко ухудшаются. Слишком большой угол затрудняет удобство в прикладке, отчего точность стрельбы также ухудшается. Наиболее удобное положение будет такое, когда локоть левой руки находится под винтовкой, а винтовка без всякого напряжения мышц направлена в мишень.

Изготовка для стрельбы лежа с упора.

Упор значительно повышает меткость стрельбы, если им правильно пользоваться. В качестве упора используются мешочки с песком, опилками, ватой и т. п. Если они маленькие, то под них можно класть деревянный ящик. При стрельбе с упора на него кладется кисть левой руки, а на ее ладонь цевьем кладется винтовка. Возможен и второй способ стрельбы с упора - на упор кладется не кисть руки, а цевье винтовки, а кисть руки снизу поддерживает приклад винтовки.

Высота упора около 25см и подбирается индивидуально для каждого стрелка. Проверить высоту упора можно, если после изготровки стрелка убрать упор. При правильно подобранном по высоте упоре после того, как его убрать, положение корпуса стрелка, его руки и винтовки не должны измениться.

При низком упоре или расположении корпуса близко к упору для прицеливания придется напрягаться, прижимаясь к полу. При высоком упоре или расположении корпуса далеко от упора стрелку придется при стрельбе приподыматься, что ухудшит результаты стрельбы. Для выбора наиболее удобного положения с наименьшим напряжением мышц тела стрелок должен незначительно перемещать корпус и локти рук вперед и назад.

Прицеливание из пневматического оружия (винтовки).

Прицеливание с помощью открытых прицельных приспособлений заключается в удерживании так называемой "ровной мушки". При прицеливании винтовка удерживается таким образом, чтобы мушка располагалась точно посредине прорези целика, а верхний край мушки был

на одном уровне с верхним срезом целика. Благодаря тому, что глаз обладает глубиной зрения, целик будет также виден достаточно резко. Мишень должна быть видна нечетко, расплывчато.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССОГАБАРИТНОЙ МОДЕЛИ АВТОМАТА КАЛАШНИКОВА В ИЗУЧЕНИИ СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ.

Михаил Калашников согласно официальной версии родился в многодетной крестьянской семье на Алтае, образование 9 классов, до армии поработал секретарем на железной дороге. В армии попал в танковые войска, в 41-ом тяжело ранен. Лежа в госпитале, 22-летний Калашников решает создать новый образец пистолета-пулемета. В 1946 М.Т. Калашников создал образец стрелкового оружия нового класса, который был признан соответствующей комиссией лучшим, нежели представленные на конкурс модели Симонова, Дегтярева и других опытных конструкторов. В 1949 это оружие принимается на вооружение Советской Армии под обозначением АК-47.

С 50-х годов автоматы Калашникова вытесняют из Советской Армии остальные образцы среднего стрелкового оружия. Сначала ушел в историю ПППШ, затем ручной пулемет Дегтярева. Дольше других продержался СКС-45 - самозарядный карабин Симонова.

Это оружие держали в руках сотни миллионов человек. Стреляли из него в других людей - десятки миллионов. Многие миллионы были убиты с его помощью. Если бы до сих пор существовали все выпущенные экземпляры автоматов Калашникова, ими можно было бы вооружить ВСЕ армии стран мира.

Автомат Калашникова является индивидуальным оружием и предназначен для уничтожения живой силы и поражения огневых средств противника. Для поражения противника в рукопашном бою к автомату присоединяется штык-нож. Для стрельбы и наблюдения в условиях

естественной ночной освещенности к автоматам АК74Н, АКС74Н присоединяется ночной стрелковый прицел универсальный (НСПУ).

Для стрельбы из автомата применяются патроны с обыкновенными со стальным сердечником и трассирующими пулями. Из автомата ведется автоматический или одиночный огонь. Автоматический огонь является основным видом огня: он ведется короткими (до 5 выстрелов) и длинными из автомата - до 10 выстрелов, очередями и непрерывно. Подача патронов при стрельбе производится из коробчатого магазина емкостью: у автомата - на 30 патронов. Прицельная дальность стрельбы у автомата 1000 м.. Наиболее действительный огонь по наземным целям у автомата на дальности до 500 м.. Сосредоточенный огонь из автомата по наземным групповым целям ведется на дальность до 1000 м.. Дальность прямого выстрела у автомата по грудной фигуре - 440 м, по бегущей фигуре - 625 м.. Темп стрельбы около 600 выстрелов в минуту. Вес автомата без штыка-ножа со снаряженным патронами пластмассовым магазином: АК-74 - 3,6 кг..

Понятие об устройстве автомата и работе его частей.

Автомат состоит из следующих основных частей и механизмов:

- ствола со ствольной коробкой, прицельным приспособлением, прикладом и пистолетной рукояткой;
- крышки ствольной коробки;
- затворной рамы с газовым поршнем;
- затвора;
- возвратного механизма;
- газовой трубки со ствольной накладкой;
- ударно-спускового механизма;
- цевья;
- магазина.

Кроме того, у автомата имеется дульный тормоз-компенсатор и штык-нож. В комплект автомата входят: принадлежность, ремень и сумка для магазинов. В комплект автомата со складывающимся прикладом, кроме

того, входит чехол для автомата с карманом для магазина, а в комплект автомата с ночным прицелом входит также ночной стрелковый прицел универсальный.

Автоматическое действие автомата основано на использовании энергии пороховых газов, отводимых из канала ствола в газовую камору. При выстреле часть пороховых газов, следующих за пулей, устремляется через отверстие в стенке ствола в газовую камору, давит на переднюю стенку газового поршня и отбрасывает поршень и затворную раму с затвором в заднее положение. При отходе затворной рамы назад происходит отпирание затвора, затвор извлекает из патронника гильзу и выбрасывает ее наружу; затворная рама сжимает возвратную пружину и взводит курок (ставит его на взвод автоспуска).

В переднее положение затворная рама с затвором возвращается под действием возвратного механизма, затвор при этом досылает очередной патрон из магазина в патронник и закрывает канал ствола, а затворная рама выводит шептало автоспуска из-под взвода автоспуска курка. Курок становится на боевой взвод. Запирание затвора осуществляется его поворотом вокруг продольной оси вправо, в результате чего боевые выступы затвора заходят за боевые упоры ствольной коробки.

Если переводчик установлен на автоматический огонь, то стрельба будет продолжаться до тех пор, пока нажат спусковой крючок и в магазине есть патроны.

Разборка и сборка автомата Калашникова.

Разборка автомата может быть неполная и полная: неполная - для чистки, смазки и осмотра автомата; полная - для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем или в снегу и при ремонте. Излишне частая разборка автомата вредна, так как ускоряет изнашивание частей и механизмов.

Разборку и сборку автомата производить на столе или чистой подстилке; части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними

осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов. При сборке автомата сличить номера на его частях; у каждого автомата номеру на ствольной коробке должны соответствовать номера на газовой трубке, затворной раме, затворе, крышке ствольной коробки и других частях.

Обучение разборке и сборке на боевых автоматах допускается лишь в исключительных случаях и с соблюдением особой осторожности в обращении с частями и механизмами.

Порядок неполной разборки автомата.

1) Отделить магазин. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин, нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его. После этого проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего опустить переводчик вниз, поставив его в положение «АВ» или «ОД»; отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

2) Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку и выколотку. У автоматов со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумки для магазинов.

3) Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки и вынуть шомпол. При затруднительном отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой, которую следует вставить в отверстие головки шомпола, оттянуть от ствола конец шомпола и вынуть его.

4) Отделить у автомата дульный тормоз-компенсатор. Утопить отверткой фиксатор дульного тормоза-компенсатора.

На тренировках и соревнованиях данный элемент не выполняется, т.к. происходит износ резьбового соединения.

5) Отделить крышку ствольной коробки.левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.

6) Отделить возвратный механизм.Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

7) Отделить затворную раму с затвором.Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

8) Отделить затвор от затворной рамы.Взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

9) Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.Удерживая автомат левой рукой, правой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубков газовой камеры.

Порядок сборки автомата Калашникова после неполной разборки.

1) Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.Удерживая автомат левой рукой, правой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и плотно прижать задний конец ствольной накладки к стволу; повернуть с помощью пенала принадлежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

2) Присоединить затвор к затворной раме.Взять затворную раму в левую руку, а затвор в правую и вставить его цилиндрической частью в канал рамы;

повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

3) Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворяю раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

4) Присоединить возвратный механизм. Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, опустив несколько книзу, ввести его пятаку в продольный паз ствольной коробки.

5) Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

6) Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

7) Присоединить у автомата дульный тормоз-компенсатор. Навернуть дульный тормоз-компенсатор на резьбовой выступ основания мушки (на ствол) до упора. Если паз дульного тормоза-компенсатора не совпал с фиксатором, необходимо отвернуть дульный тормоз-компенсатор или пламегаситель (не более одного оборота) до совмещения паза с фиксатором.

8) Присоединить шомпол.

9) Вложить пенал в гнездо приклада. Вложить пенал дном (узкой его частью) в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой.

10) Присоединить магазин к автомату. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка заскочила за опорный выступ магазина.

Назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова.

Ствол служит для направления полета пули. Внутри ствол имеет канал с четырьмя нарезами, выходящими слева вверх направо. Нарезы служат для придания пуле вращательного движения.

Приклад и pistolетная рукоятка служат для удобства действия автоматом при стрельбе.

Дульный тормоз-компенсатор автомата служит для повышения кучности боя и уменьшения энергии отдачи.

Газовая камера служит для направления пороховых газов из ствола на газовый поршень затворной рамы.

Ствольная коробка служит для соединения частей и механизмов автомата, для обеспечения закрывания канала ствола затвором и запираания затвора. В ствольной коробке помещается ударно-спусковой механизм. Сверху коробка закрывается крышкой.

Крышка ствольной коробки предохраняет от загрязнения части и механизмы, помещенные в ствольной коробке.

Прицельное приспособление служит для наводки автомата при стрельбе по целям на различные дальности. Оно состоит из прицела и мушки.

Прицел состоит из колодки прицела, пластинчатой пружины, прицельной планки и хомутика.

Затворная рама с газовым поршнем служит для приведения в действие затвора и ударно-спускового механизма.

Затвор служит для досылания патрона в патронник, закрывания канала ствола, разбивания капсюля и извлечения из патронника гильзы (патрона).

Возвратный механизм служит для возвращения затворной рамы с затвором в переднее положение.

Газовая трубка со ствольной накладкой.

Газовая трубка служит для направления движения газового поршня. Она имеет направляющие ребра. Передним концом газовая трубка надевается на патрубков газовой камеры.

Ствольная накладка служит для предохранения рук автоматчика от ожогов при стрельбе.

Ударно-спусковой механизм служит для спуска курка с боевого взвода или со взвода автоспуска, нанесения удара по ударнику, обеспечения ведения автоматического или одиночного огня, прекращения стрельбы, для предотвращения выстрелов при незапертом затворе и для постановки автомата на предохранитель.

Курок с боевой пружиной служит для нанесения удара по ударнику. На курке имеются боевой взвод, взвод автоспуска, цапфы и отверстие для оси.

Спусковой крючок служит для удержания курка на боевом взводе и для спуска курка.

Переводчик служит для установки автомата на автоматический или одиночный огонь, а также на предохранитель. Он имеет сектор с цапфами, которые помещаются в отверстия стенок ствольной коробки. Нижнее положение переводчика отвечает установке его на одиночный огонь (ОД), среднее - на автоматический огонь (АВ) и верхнее - на предохранитель.

Цевье служит для удобства действия и для предохранения рук автоматчика от ожогов.

Магазин служит для помещения патронов и подачи их в ствольную коробку. Он состоит из пластмассового корпуса, крышки, стопорной планки, пружины и подавателя. Корпус магазина соединяет все части магазина; его боковые стенки имеют сверху (на горловине) загибы для удержания патронов от выпадания и выступы, ограничивающие подъем подавателя; на передней стенке имеется зацеп, а на задней - опорный выступ, посредством которых

магазин присоединяется к ствольной коробке. На задней стенке корпуса внизу имеется контрольное отверстие для определения полноты снаряжения магазина патронами. Снизу корпус закрывается крышкой. В крышке имеется отверстие для выступа стопорной планки. Внутри корпуса помещается подаватель и пружина со стопорной планкой.

Принадлежность к автомату.

Принадлежность служит для разборки, сборки, чистки, смазки автомата и ускоренного снаряжения магазина патронами. К принадлежности относятся: шомпол, протирка, ершик, отвертка, выколотка, пенал, масленка, обоймы и переходник.

Шомпол применяется для чистки и смазки канала ствола, а также каналов и полостей частей автомата. Он имеет головку с отверстием для выколотки, нарезку для навинчивания протирки или ершика.

Протирка применяется для чистки и смазки канала ствола, каналов и полостей других частей автомата. Она имеет внутреннюю резьбу для навинчивания на шомпол и прорезь для ветоши или пакли.

Ершик используется для чистки канала ствола раствором РЧС.

Отвертка и выколотка применяются при разборке и сборке автомата. Вырез на конце отвертки предназначен для ввинчивания и вывинчивания мушки, а боковой вырез - для закрепления протирки на шомполе. Для удобства пользования отверткой она вставляется в боковые отверстия пенала. При чистке канала ствола отвертка вкладывается в пенал поверх головки шомпола.

Пенал служит для хранения протирки, ершика, отвертки и выколотки. Он закрывается крышкой. Пенал применяется как рукоятка для отвертки при ввинчивании и вывинчивании мушки и для поворота замыкателя газовой трубки, а также как рукоятка для шомпола. Пенал имеет сквозные отверстия, в которые вставляется шомпол при чистке автомата, овальные отверстия для отвертки и прямоугольное отверстие для поворота замыкателя газовой трубки при разборке и сборке автомата.

Однгорловая масленка служит для хранения смазки, переносится она в кармане сумки для магазинов.

Обойма служит для переноски патронов и ускоренного снаряжения магазина патронами. В обойме помещается 15 патронов. Она имеет два продольных паза и пластинчатую пружину, удерживающую патроны от выпадания. Кроме того, пластинчатая пружина обеспечивает прочное соединение обоймы с переходником.

Переходник служит для соединения обоймы с магазином при снаряжении его патронами. Он имеет: снизу (уширенная часть) два загиба, которые входят в соответствующие пазы на горловине магазина; сверху - два продольных паза для обоймы, отверстие для пружины обоймы и упор, ограничивающий продвижение обоймы при вставлении ее в переходник.

Тема практической работы № 36 Совершенствование развития умения обращаться с оружием, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: совершенствование развития умения обращаться с оружием.

При проведении стрельб в закрытом тире (месте, оборудованном для стрельбы) назначаются:

- исходное положение, обозначаемое полосой;
- огневой рубеж (линия огня), который устанавливается на безопасном расстоянии от исходного положения;
- пункт боевого питания - место для хранения пуль;
- место для ожидания очередной смены;
- место для ремонта, настройки и проверки работоспособности пневматического оружия.

Перед стрельбой обучающихся делят на смены с учетом наличия оружия и количества мишеней.

Перед началом стрельбы руководитель:

- назначает дежурного по тиру,
- проводит оцепление места, оборудованного для стрельбы,
- инструктирует участников стрельб и наблюдает за точным выполнением ими своих обязанностей;
- проверяет соответствие мишенного оборудования условиям выполняемого упражнения;
- осматривает полосу тира (места, оборудованного для стрельбы), чтобы убедиться, нет ли каких-либо предметов в направлении стрельбы, которые могут вызвать рикошеты;
- проверяет наличие и состояние оружия и пульк, определяет место пункта боевого питания;
- проверяет знание стрелками мер безопасности и правил поведения во время стрельбы;
- производит расчет стреляющих на смены;
- указывает для очередных смен место ожидания, которое должно быть на безопасном расстоянии от исходного положения;
- выстраивает очередную смену для стрельбы на исходном положении.

Во время стрельбы руководитель:

- вручает очередной смене стреляющих оружие (пневматические винтовки);
- выводит на огневой рубеж очередную смену и руководит стрельбой;
- следит, чтобы на огневом рубеже, кроме участников стреляющей смены, не было посторонних лиц;
- подает сигнал «Огонь!».

По окончании стрельбы руководитель:

- командует: «Стой, разряжай» - и проверяет выполнение команды;
- подает для стреляющей смены команду «Встать!»;
- немедленно прекращает стрельбу при нарушении мер безопасности.

- организует сбор и сдачу оставшихся пульек;
- организует осмотр мишеней стрелявшей смены;
- осматривает мишени, делает разбор стрельбы и ведет учет результатов стрельбы;
- возвращает смену на исходное положение, дает распоряжение на передачу оружия очередной смене и продолжает стрельбу;
- проверяет оружие, оставшиеся пульки, составляет акт о расходовании пульек, приводит тир (место, оборудованное для стрельбы) в порядок.

Действия обучающихся при подготовке, осуществлении и завершении стрельбы.

Очередная смена стреляющих по команде руководителя строится на исходном положении. Затем проверяется знание ими условий упражнения и мер безопасности при стрельбе. Каждому стреляющему руководитель ставит задачу: «Обучающийся Петров, стреляйте по мишени номер один. Место для стрельбы первое». Руководитель стрельбы выдает пули, а каждый стреляющий докладывает: «Обучающийся Петров пять пульек получил».

После команды руководителя стрельбы "Смена на огневой рубеж – ШАГОМ МАРШ!", стреляющие занимают свое место на огневом рубеже.

Обучаемые по команде руководителя стрельбы «Смена, леж – ЗАРЯЖАЙ!» изготавливаются к стрельбе, заряжают оружие и докладывают: «Обучающийся Петров к стрельбе готов». Руководитель, проверив положение, занятое каждым стреляющим, подает команду на открытие огня "ОГОНЬ".

Если стреляющие допускают ошибки при подготовке или в ходе стрельбы, руководитель подает команду "Прекратить стрельбу", указывает на ошибки, добивается их устранения, затем вновь подает команду "ОГОНЬ". Закончив стрельбу, каждый обучающийся докладывает: «Обучающийся Петров стрельбу окончил».

После окончания выполнения стреляющими упражнения руководитель стрельбы подает команду: «Стой, разряжай, оружие – к осмотру!». Каждый

стреляющий разряжает оружие, открывает ствол (затвор) и докладывает: «Оружие разряжено».

Осмотрев оружие, руководитель подает команду «Встать», дает указание стреляющим, если необходимо, собрать оставшиеся пульки и сдать их, затем организует осмотр мишеней, указывая им на допущенные ошибки, объявляет результат и оценки. После этого смена по команде возвращается на исходное положение.

Инструкция по соблюдению мер безопасности при стрельбе для обучающихся.

1. Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.
2. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!
3. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх.
4. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено.
5. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде руководителя стрельбы.
6. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.
7. При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола.
8. При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.
9. Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела.

10. При стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции используйте защитные очки.
11. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.
12. Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.
13. Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.
14. Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения руководителя стрельбы.
15. Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено.
16. Когда стрельба не ведётся, держите оружие открытым (с открытым затвором), но не взведённым и не заряженным.
17. Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.
18. Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.
19. Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.
20. Беспрекословно выполняйте команды руководителя стрельбы, в противном случае вас отстранят от стрельбы.

Позиции при стрельбе из пневматического оружия (винтовки).

При заряджании пружинно-поршневой пневматической винтовки лучше всего удерживать винтовку за ствол, когда вы вкладываете пульку в канал ствола. Это поможет сохранить ваши пальцы. Всегда взводите пневматическую винтовку мягко, не нужно дергать её, открывать рывком и затем хлопнуть, чтобы закрыть. Указательный палец должен располагаться перпендикулярно спусковому крючку. Фактически только средний палец обхватывает и удерживает рукоять ружья. Большой палец, безымянный и мизинец лишь покоятся на рукояти.

Для позиции "сидя"

20. глубоко вдохните;
21. повернитесь на 30 градусов от цели (вправо);

22. ваша левая нога должна располагаться по направлению к цели;
23. поднимите винтовку к плечу и приложите приклад к плечу так, как вы обычно стреляете;
24. расположите винтовку на ладони левой руки;
25. поставьте левый локоть на упор (колени, поверхность стола);
26. поставьте правый локоть на упор, или оставьте "свисать" вдоль тела;
27. расслабьте левую руку;
28. расслабьте плечи;
29. расслабьте спину;
30. расслабьте все тело;
31. сделайте вдох;
32. выдохните наполовину;
33. увеличьте давление на спусковой крючок (примерно в два раза);
34. прицельтесь (не цельтесь слишком долго, не более 6 секунд);
35. произведите выстрел;
36. проследите за попаданием;
37. выдохните;
38. для последующих выстрелов повторяйте с п.4.

Изготовка для стрельбы лежа с руки.

Это положение наиболее удобное и выгодное, так как обеспечивает лучшую устойчивость и стрелка, и винтовки, а следовательно, дает лучшие результаты стрельбы. Неудобство состоит только в одном: пневматические винтовки заряжать приходится, поворачиваясь на правый бок перед каждым выстрелом или вставая перед каждым выстрелом.

Ложиться надо после команды руководителя стрельбы «ЛОЖИСЬ». Лечь на живот, опираясь на локти и слегка раскинув прямые ноги в стороны носками наружу. Правая нога может быть немного согнута в колене. Мышцы ног расслаблены. Тело стрелка немного развернуто влево.

Основой правильного положения корпуса стрелка служит угол, образуемый направлением корпуса стрелка и линией прицеливания.

Величина этого угла зависит от индивидуальных особенностей стрелка и устанавливается опытным путем самим стрелком в пределах от 15 до 30°. При малом угле поворота корпуса стрелка локоть левой руки будет левее винтовки. Стрелок вынужден будет излишне напрягать мышцы, чтобы удерживать винтовку и направить ее в мишень. Излишнее напряжение вызывает преждевременное утомление стрелка, увеличивает колебания винтовки, и результаты стрельбы резко ухудшаются. Слишком большой угол затрудняет удобство в прикладке, отчего точность стрельбы также ухудшается. Наиболее удобное положение будет такое, когда локоть левой руки находится под винтовкой, а винтовка без всякого напряжения мышц направлена в мишень.

Изготовка для стрельбы лежа с упора.

Упор значительно повышает меткость стрельбы, если им правильно пользоваться. В качестве упора используются мешочки с песком, опилками, ватой и т. п. Если они маленькие, то под них можно класть деревянный ящик. При стрельбе с упора на него кладется кисть левой руки, а на ее ладонь цевьем кладется винтовка. Возможен и второй способ стрельбы с упора - на упор кладется не кисть руки, а цевье винтовки, а кисть руки снизу поддерживает приклад винтовки.

Высота упора около 25см и подбирается индивидуально для каждого стрелка. Проверить высоту упора можно, если после изготровки стрелка убрать упор. При правильно подобранном по высоте упоре после того, как его убрать, положение корпуса стрелка, его руки и винтовки не должны измениться.

При низком упоре или расположении корпуса близко к упору для прицеливания придется напрягаться, прижимаясь к полу. При высоком упоре или расположении корпуса далеко от упора стрелку придется при стрельбе приподыматься, что ухудшит результаты стрельбы. Для выбора наиболее удобного положения с наименьшим напряжением мышц тела стрелок должен незначительно перемещать корпус и локти рук вперед и назад.

Прицеливание из пневматического оружия (винтовки).

Прицеливание с помощью открытых прицельных приспособлений заключается в удерживании так называемой "ровной мушки". При прицеливании винтовка удерживается таким образом, чтобы мушка располагалась точно посередине прорези целика, а верхний край мушки был на одном уровне с верхним срезом целика. Благодаря тому, что глаз обладает глубиной зрения, целик будет также виден достаточно резко. Мишень должна быть видна нечетко, расплывчато.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССОГАБАРИТНОЙ МОДЕЛИ АВТОМАТА КАЛАШНИКОВА В ИЗУЧЕНИИ СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ.

Михаил Калашников согласно официальной версии родился в многодетной крестьянской семье на Алтае, образование 9 классов, до армии поработал секретарем на железной дороге. В армии попал в танковые войска, в 41-ом тяжело ранен. Лежа в госпитале, 22-летний Калашников решает создать новый образец пистолета-пулемета. В 1946 М.Т. Калашников создал образец стрелкового оружия нового класса, который был признан соответствующей комиссией лучшим, нежели представленные на конкурс модели Симонова, Дегтярева и других опытных конструкторов. В 1949 это оружие принимается на вооружение Советской Армии под обозначением АК-47.

С 50-х годов автоматы Калашникова вытесняют из Советской Армии остальные образцы среднего стрелкового оружия. Сначала ушел в историю ППШ, затем ручной пулемет Дегтярева. Дольше других продержался СКС-45 - самозарядный карабин Симонова.

Это оружие держали в руках сотни миллионов человек. Стреляли из него в других людей - десятки миллионов. Многие миллионы были убиты с его помощью. Если бы до сих пор существовали все выпущенные экземпляры автоматов Калашникова, ими можно было бы вооружить ВСЕ армии стран мира.

Автомат Калашникова является индивидуальным оружием и предназначен для уничтожения живой силы и поражения огневых средств противника. Для поражения противника в рукопашном бою к автомату присоединяется штык-нож. Для стрельбы и наблюдения в условиях естественной ночной освещенности к автоматам АК74Н, АКС74Н присоединяется ночной стрелковый прицел универсальный (НСПУ).

Для стрельбы из автомата применяются патроны с обыкновенными со стальным сердечником и трассирующими пулями. Из автомата ведется автоматический или одиночный огонь. Автоматический огонь является основным видом огня: он ведется короткими (до 5 выстрелов) и длинными из автомата - до 10 выстрелов, очередями и непрерывно. Подача патронов при стрельбе производится из коробчатого магазина емкостью: у автомата - на 30 патронов. Прицельная дальность стрельбы у автомата 1000 м.. Наиболее действительный огонь по наземным целям у автомата на дальности до 500 м.. Сосредоточенный огонь из автомата по наземным групповым целям ведется на дальность до 1000 м.. Дальность прямого выстрела у автомата по грудной фигуре - 440 м, по бегущей фигуре - 625 м.. Темп стрельбы около 600 выстрелов в минуту. Вес автомата без штыка-ножа со снаряженным патронами пластмассовым магазином: АК-74 - 3,6 кг..

Понятие об устройстве автомата и работе его частей.

Автомат состоит из следующих основных частей и механизмов:

- ствола со ствольной коробкой, прицельным приспособлением, прикладом и pistolетной рукояткой;
- крышки ствольной коробки;
- затворной рамы с газовым поршнем;
- затвора;
- возвратного механизма;
- газовой трубки со ствольной накладкой;
- ударно-спускового механизма;
- цевья;

- магазина.

Кроме того, у автомата имеется дульный тормоз-компенсатор и штык-нож. В комплект автомата входят: принадлежность, ремень и сумка для магазинов. В комплект автомата со складывающимся прикладом, кроме того, входит чехол для автомата с карманом для магазина, а в комплект автомата с ночным прицелом входит также ночной стрелковый прицел универсальный.

Автоматическое действие автомата основано на использовании энергии пороховых газов, отводимых из канала ствола в газовую камору. При выстреле часть пороховых газов, следующих за пулей, устремляется через отверстие в стенке ствола в газовую камору, давит на переднюю стенку газового поршня и отбрасывает поршень и затворную раму с затвором в заднее положение. При отходе затворной рамы назад происходит отпирание затвора, затвор извлекает из патронника гильзу и выбрасывает ее наружу; затворная рама сжимает возвратную пружину и взводит курок (ставит его на взвод автоспуска).

В переднее положение затворная рама с затвором возвращается под действием возвратного механизма, затвор при этом досылает очередной патрон из магазина в патронник и закрывает канал ствола, а затворная рама выводит шептало автоспуска из-под взвода автоспуска курка. Курок становится на боевой взвод. Запирание затвора осуществляется его поворотом вокруг продольной оси вправо, в результате чего боевые выступы затвора заходят за боевые упоры ствольной коробки.

Если переводчик установлен на автоматический огонь, то стрельба будет продолжаться до тех пор, пока нажат спусковой крючок и в магазине есть патроны.

Разборка и сборка автомата Калашникова.

Разборка автомата может быть неполная и полная: неполная - для чистки, смазки и осмотра автомата; полная - для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем или в снегу и при

ремонте. Излишне частая разборка автомата вредна, так как ускоряет изнашивание частей и механизмов.

Разборку и сборку автомата производить на столе или чистой подстилке; части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов. При сборке автомата сличить номера на его частях; у каждого автомата номеру на ствольной коробке должны соответствовать номера на газовой трубке, затворной раме, затворе, крышке ствольной коробки и других частях.

Обучение разборке и сборке на боевых автоматах допускается лишь в исключительных случаях и с соблюдением особой осторожности в обращении с частями и механизмами.

Порядок неполной разборки автомата.

1) Отделить магазин. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин, нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его. После этого проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего опустить переводчик вниз, поставив его в положение «АВ» или «ОД»; отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

2) Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку и выколотку. У автоматов со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумки для магазинов.

3) Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки и вынуть шомпол. При затруднительном отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой, которую следует вставить в отверстие головки шомпола, оттянуть от ствола конец шомпола и вынуть его.

4) Отделить у автомата дульный тормоз-компенсатор. Утопить отверткой фиксатор дульного тормоза-компенсатора.

На тренировках и соревнованиях данный элемент не выполняется, т.к. происходит износ резьбового соединения.

5) Отделить крышку ствольной коробки.левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.

6) Отделить возвратный механизм. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

7) Отделить затворную раму с затвором. Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

8) Отделить затвор от затворной рамы. Взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

9) Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубков газовой камеры.

Порядок сборки автомата Калашникова после неполной разборки.

1) Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и плотно прижать задний конец ствольной

накладки к стволу; повернуть с помощью пенала принадлежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

2) Присоединить затвор к затворной раме. Взять затворную раму в левую руку, а затвор в правую и вставить его цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

3) Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворяю раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

4) Присоединить возвратный механизм. Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, опустив несколько книзу, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.

5) Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

6) Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

7) Присоединить у автомата дульный тормоз-компенсатор. Навернуть дульный тормоз-компенсатор на резьбовой выступ основания мушки (на ствол) до упора. Если паз дульного тормоза-компенсатора не совпал с фиксатором, необходимо отвернуть дульный тормоз-компенсатор или пламегаситель (не более одного оборота) до совмещения паза с фиксатором.

8) Присоединить шомпол.

9) Вложить пенал в гнездо приклада. Вложить пенал дном (узкой его частью) в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой.

10) Присоединить магазин к автомату. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка заскочила за опорный выступ магазина.

Назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова.

Ствол служит для направления полета пули. Внутри ствол имеет канал с четырьмя нарезами, выходящими слева вверх направо. Нарезы служат для придания пуле вращательного движения.

Приклад и пистолетная рукоятка служат для удобства действия автоматом при стрельбе.

Дульный тормоз-компенсатор автомата служит для повышения кучности боя и уменьшения энергии отдачи.

Газовая камера служит для направления пороховых газов из ствола на газовый поршень затворной рамы.

Ствольная коробка служит для соединения частей и механизмов автомата, для обеспечения закрывания канала ствола затвором и запираания затвора. В ствольной коробке помещается ударно-спусковой механизм. Сверху коробка закрывается крышкой.

Крышка ствольной коробки предохраняет от загрязнения части и механизмы, помещенные в ствольной коробке.

Прицельное приспособление служит для наводки автомата при стрельбе по целям на различные дальности. Оно состоит из прицела и мушки.

Прицел состоит из колодки прицела, пластинчатой пружины, прицельной планки и хомутика.

Затворная рама с газовым поршнем служит для приведения в действие затвора и ударно-спускового механизма.

Затвор служит для досылания патрона в патронник, закрывания канала ствола, разбивания капсюля и извлечения из патронника гильзы (патрона).

Возвратный механизм служит для возвращения затворной рамы с затвором в переднее положение.

Газовая трубка со ствольной накладкой.

Газовая трубка служит для направления движения газового поршня. Она имеет направляющие ребра. Передним концом газовая трубка надевается на патрубков газовой камеры.

Ствольная накладка служит для предохранения рук автоматчика от ожогов при стрельбе.

Ударно-спусковой механизм служит для спуска курка с боевого взвода или со взвода автоспуска, нанесения удара по ударнику, обеспечения ведения автоматического или одиночного огня, прекращения стрельбы, для предотвращения выстрелов при незапертом затворе и для постановки автомата на предохранитель.

Курок с боевой пружиной служит для нанесения удара по ударнику. На курке имеются боевой взвод, взвод автоспуска, цапфы и отверстие для оси.

Спусковой крючок служит для удержания курка на боевом взводе и для спуска курка.

Переводчик служит для установки автомата на автоматический или одиночный огонь, а также на предохранитель. Он имеет сектор с цапфами, которые помещаются в отверстия стенок ствольной коробки. Нижнее положение переводчика отвечает установке его на одиночный огонь (ОД), среднее - на автоматический огонь (АВ) и верхнее - на предохранитель.

Цевье служит для удобства действия и для предохранения рук автоматчика от ожогов.

Магазин служит для помещения патронов и подачи их в ствольную коробку. Он состоит из пластмассового корпуса, крышки, стопорной планки,

пружины и подавателя. Корпус магазина соединяет все части магазина; его боковые стенки имеют сверху (на горловине) загибы для удержания патронов от выпадания и выступы, ограничивающие подъем подавателя; на передней стенке имеется зацеп, а на задней - опорный выступ, посредством которых магазин присоединяется к ствольной коробке. На задней стенке корпуса внизу имеется контрольное отверстие для определения полноты снаряжения магазина патронами. Снизу корпус закрывается крышкой. В крышке имеется отверстие для выступа стопорной планки. Внутри корпуса помещается подаватель и пружина со стопорной планкой.

Принадлежность к автомату.

Принадлежность служит для разборки, сборки, чистки, смазки автомата и ускоренного снаряжения магазина патронами. К принадлежности относятся: шомпол, протирка, ершик, отвертка, выколотка, пенал, масленка, обоймы и переходник.

Шомпол применяется для чистки и смазки канала ствола, а также каналов и полостей частей автомата. Он имеет головку с отверстием для выколотки, нарезку для навинчивания протирки или ершика.

Протирка применяется для чистки и смазки канала ствола, каналов и полостей других частей автомата. Она имеет внутреннюю резьбу для навинчивания на шомпол и прорезь для ветоши или пакли.

Ершик используется для чистки канала ствола раствором РЧС.

Отвертка и выколотка применяются при разборке и сборке автомата. Вырез на конце отвертки предназначен для ввинчивания и вывинчивания мушки, а боковой вырез - для закрепления протирки на шомполе. Для удобства пользования отверткой она вставляется в боковые отверстия пенала. При чистке канала ствола отвертка вкладывается в пенал поверх головки шомпола.

Пенал служит для хранения протирки, ершика, отвертки и выколотки. Он закрывается крышкой. Пенал применяется как рукоятка для отвертки при ввинчивании и вывинчивании мушки и для поворота замыкателя газовой

трубки, а также как рукоятка для шомпола. Пенал имеет сквозные отверстия, в которые вставляется шомпол при чистке автомата, овальные отверстия для отвертки и прямоугольное отверстие для поворота замыкателя газовой трубки при разборке и сборке автомата.

Одногорловая масленка служит для хранения смазки, переносится она в кармане сумки для магазинов.

Обойма служит для переноски патронов и ускоренного снаряжения магазина патронами. В обойме помещается 15 патронов. Она имеет два продольных паза и пластинчатую пружину, удерживающую патроны от выпадания. Кроме того, пластинчатая пружина обеспечивает прочное соединение обоймы с переходником.

Переходник служит для соединения обоймы с магазином при снаряжении его патронами. Он имеет: снизу (уширенная часть) два загиба, которые входят в соответствующие пазы на горловине магазина; сверху - два продольных паза для обоймы, отверстие для пружины обоймы и упор, ограничивающий продвижение обоймы при вставлении ее в переходник.

Тема практической работы № 37 Физические упражнения в аэробном режиме. Аэробика, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение физических упражнений в аэробном режиме. Аэробика.

Комплекс упражнений «Двигаемся вместе» Разминка

1. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба на месте. 20-30 секунд.
2. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. Выполнить 4 раза.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.
4. И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив левую ногу на носок. Повторить 4 раза.

5. И. п. – выпад в левую сторону, правая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив правую ногу на носок. Повторить 4 раза.
6. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. Выполнить 4 раза.
7. И. п. – стоя руки перед собой. Правую ногу поставить на пятку и потянуть носок на себя, руки положить на колено. То же самое с левой ногой. Выполнить 4 раза.
8. И. п. – стоя, руки вверх, потянуться, как можно выше.
9. И. п. – стоя, руки свободно, ходьба на пятках 20-30 секунд.
10. И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх. Вернуться в и. п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз.

1.2. Комплекс упражнений «Сильные ноги»

Аэробная часть

2. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.
3. И. п. – стоя выполняем прыжки на месте. Выполнить 10-12 раз.
4. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.
5. И. п. – стоя руки перед собой. Топаем ногами и хлопаем руками, выполняя приставной шаг вправо-влево. Выполнить 8 раз.
6. И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед. Выполнить 8 раз.
7. И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте с выносом прямых ног вперед. 20-30 секунд.
8. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену. Выполнить 8 раз.
9. И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед. С выносом прямых рук вперед. Выполнить 8 раз.
10. И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте. 20-30 секунд.

1.3. Комплекс упражнений «Маленький дельфин» (растяжка и отдых)

Партерная часть

1. И. п. – лежа на животе, подбородок на полу, руки и ноги вытянуты. Тянемся всем телом от кончиков пальцев рук до носков ног. 20-30 секунд.
2. И. п. – то же, слегка приподнять ноги и поводить ими в воздухе, как рыбка хвостиком. Выполнить 4 раза.
3. И. п. – опереться на ладони рук и носки ног, таз слегка приподнят. Выполнить 4-6 раз отжимание на руках.

4. И. п. – то же, Поочередно тянем ноги, опускаем правую ногу на пятку и задерживаемся на 5 секунд. Затем то же выполняем левой ногой. Выполнить 4 раза.
5. И. п. – стоя, наклонившись к ногам, поочередно тянем носки ног на себя, помогая руками. Выполнить 4 раза.
6. И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх. Вернуться в и. п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз
7. И. п. – сидя, парами друг напротив друга взявшись за руки. Поочередно тянем друг друга на себя, стараясь не сгибать колени. Выполнить 6-8 раз.

1.4. «Разминка Радуга-дуга» (с цветными лентами)

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.
2. И. п. – выпад в правую сторону, одновременно двумя руками взмах вверх, вниз. Повторить 4 раза.
3. И. п. – то же. Потянуть левую ногу, опустив ее на пятку и задержаться на 5-10 секунд. Выполнить 4 раза.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.
5. И. п. – выпад в левую сторону, одновременно двумя руками взмах вверх, вниз. Повторить 4 раза.
6. И. п. – то же. Потянуть правую ногу, опустив ее на пятку и задержаться на 5-10 секунд. Выполнить 4 раза.
7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки свободно, импровизируем. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.
8. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклон вниз, коснуться руками пола, затем вернуться в и. п. руки можно поднять вверх. Выполнить 4 раза.
9. И. п. – стоя, руки вверху. Ходьба на носочках 20-30 секунд.
10. И. п. – стоя, руки вверху. Ходьба на пяточках 20-30 секунд.
11. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.

1.5. Комплекс упражнений «Быстрые ноги»

Аэробная часть

1. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Бег на месте. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.
2. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Поочередный вынос прямых ног вперед. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.
3. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Поочередный выполнять захлест голени назад. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.

4. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки на месте. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.
5. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки скрещивая ноги, на месте. Темп быстро – медленно – быстро. 4 – 4 – 4 раза.
6. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки с поворотами обоих ступней вправо-влево, на месте. Темп быстро – медленно – быстро. (Твист). 4 – 4 – 4 раза.

1.6. Комплекс упражнений «Веселые мячики»

Разминка

1. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками перед собой. 20-30 секунд.
2. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, наклоняясь вниз. 20-30 секунд.
3. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, поворачиваясь вправо-влево. 20-30 секунд.
4. И. п. – стоя, руки вверху, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук головы. 20-30 секунд.
5. И. п. – стоя, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук у носа. 20-30 секунд.
6. И. п. – стоя, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук у пола. 20-30 секунд.
7. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание правой рукой, затем левой рукой. 20-30 секунд.
8. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание правой ногой, затем левой ногой. 20-30 секунд.
9. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, наклоняясь вниз. 20-30 секунд.
- И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Бег на месте.

1.7. Комплекс упражнений «Пусть сад цветет!» (С гимнастическими палками)

Аэробная часть

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, живот убрать, спина прямая. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 6-8 раз.
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок. Выполнить 4 раза.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись

- вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем наклониться вперед и вернуться и. п.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.
 5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, Палку держим в руках перед грудью. Выполнять 2 приставных шага вправо, затем влево. Выполнить 4 раза.
 6. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.
 7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем наклониться вперед и вернуться и. п.
 8. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.
 9. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, отрывая, ее от пола. Выполнить 4 раза.
 10. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.
 11. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками, наклонившись вперед 4 раза; выпрямиться выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени 4 раза; поднять руки вверх, затем наклониться вперед и вернуться и.п.
 12. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок. Выполнить 4 раза.
 13. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, Палку держим в руках перед грудью. Выполнять 2 приставных шага вправо, затем влево. Выполнить 4 раза.
 14. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Выполнить 4 раза.
 15. И. п. – стоя, ноги вместе, руки с палкой поднять вверх, ходьба на носках. 20-30 секунд.

1.8. Комплекс упражнений «Клад в земле»

Аэробная часть

1. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.
2. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполняем полуприседания, руки, опуская вниз. 6-8 раз.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок, поднимая руки вверх. Выполнить 4 раза.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.
5. И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Махи руками, имитируя копание лопатой. Повторить 6-8 раз.
6. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок, поднимая руки вверх. Выполнить 4 раза.
7. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях. Прыжки на двух ногах на месте или вокруг себя.
8. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте, колени разводим слегка в стороны во время ходьбы. 20-30 секунд.
9. Выполнить приседание.

1.9. Комплекс упражнений «Пузырьки»

Партерная часть

И. п. – сидя, обхватив колени руками. Лечь на спину, руки положив за голову, отрывать плечи от пола, ноги согнуты в коленях. Выполнить 4 раза.

1. И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Тянем правое плечо к левому колену, затем наоборот левое плечо к правому колену. Выполнить 8 раз.
2. И. п. – стоя, ловить воображаемые пузырьки. 20-30 секунд.
3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подтянуть их к груди. 8 раз.
4. И. п. – лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях и приподняты вверх. Отрываем таз от пола. Выполнить 8 раз.
5. И. п. – лежа на спине, руки и ноги вытянуты. Тянемся всем телом от кончиков пальцев рук до носков ног. 20-30 секунд.

Тема практической работы № 37 Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: разучивание упражнений на развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.

Комплекс упражнений № 1.

1. Жим штанги в прямой стойке.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – поворот туловища в правую сторону.

2- поворот туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга станова.

И.П. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга на полу, хват средний.

1- выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки за голову. Ноги прямые.

1- подъем туловища вперед.

2- и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 2.

1. Жим штанги из-за головы.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны туловища в стороны с гантелями в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках.

1 – наклон туловища в правую сторону.

2 – наклон туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в широком хвате.

И.П. – основная стойка. Штанга на полу, хват широкий.

1 - выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на груди.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки вдоль туловища.

1 – подъем согнутых ног к груди.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 3.

1. Подъем гантелей прямыми руками в стороны.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках. Руки прямые.

1 – подъем рук в стороны.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1 – поворот туловища в правую сторону. Взгляд вперед.

2 - поворот туловища в левую сторону. Взгляд вперед.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в наклоне.

И.П. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга в руках, руки прямые.

1 – тяга штанги до пояса.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах в широкой стойке.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – присед.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание прямых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки за головой.

1 – подъем прямых ног вверх.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 4.

1. Подъем прямых рук с гантелями вперед поочередно.

И.П. – стойка ноги врозь.

1 – подъем правой руки вперед.

2 – и.п.

3,4 – тоже левой рукой.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

2. Наклоны туловища с диском в стороны.

И.П. – основная стойка. Диск в правой руке, левая за головой.

1- наклон в правую сторону, рука прямая.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. Тоже на левую руку. 4 подхода.

3. Наклоны вперед со штангой на плечах сидя.

И.П. – сидя на лавочке. Штанга на плечах, ноги врозь, согнуты в коленях.

1- наклон туловища вперед.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах в «ножницах».

И.П. – правая нога вперед, левая назад. Штанга на плечах.

1 – присед. Спина прямая.

2 – и.п.

Повторить 12 раз. Тоже со сменой положения ног. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 5.

1. Тяга штанги руками до подбородка.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга в руках. Хват узкий.

1 – подъем штанги до подбородка. Локти вверх.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны в стороны с диском за головой.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск за головой.

1- наклон в правую сторону.

2 – наклон в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Наклоны вперед со штангой на плечах стоя.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах. Хват средний.

1 – наклон туловища вперед. Спина прямая. Ноги слегка согнуть.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Выпады вперед со штангой на плечах.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – выпад вперед на правую ногу.

2 – и.п.

Тоже на левую ногу.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом и подниманием колена.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо, правое колено тянуть к левому локтю.

2 – и.п.

3 - подъем туловища с поворотом влево, левое колено тянуть к правому локтю.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 6.

1. Жим штанги лежа.

И.П. – лежа на лавочке. Штанга на вытянутых руках. Хват средний.

1 – опустить штангу на грудь.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Протяжка диска.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках. Руки вниз.

1 – полуприсед. Диск опустить вниз.

2 – подняться, выпрямить ноги, диск поднять вверх.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

3. Тяга гири.

И.П. – стоя на параллельных опорах. Гиря в руках.

1 – наклон туловища вперед. Ноги слегка согнуть в коленях.

2 – выпрямиться. Плечи вверх.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

4. Приседания в основной стойке.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – приседание.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног поочередно из положения лежа.

И.П. – лежа. Ноги согнуты в коленях. Руки за головой. Голова приподнята вверх.

1 – подтянуть правую ногу к груди.

2 – и.п.

3,4 – тоже левой ногой.

Повторить 30 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 7.

1. Жим штанги из-за головы в приседе.

И.П. – полный присед. Штанга на плечах. Хват широкий.

1 – жим штанги вверх.

2 – опустить штангу на плечи.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

2. Наклоны со штангой на плечах вперед – в сторону.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах. Хват средний.

1 – наклон вперед – в сторону к правой ноге.

2 – и.п.

3 – наклон вперед – в сторону к левой ноге.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 5 подходов.

3. Тяга штанги средним хватом.

И.П. – стойка ноги врозь. Полуприсед. Хват штанги – средний.

1 – тяга штанги вверх. Руки прямые. Спина прямая.

2 – опустить штангу вниз. Ноги прямые. Взгляд вперед.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Протяжка штанги вверх + приседания.

И.П. – стойка ноги врозь. Полуприсед. Хват штанги – широкий. Протяжка штанги вверх.

1 – присед.

2 – и.п.

Повторить 12 раз. 5 подходов.

5. «Велосипед».

И.П. – лежа. Ноги согнуты в коленях. Руки вдоль туловища.

Выполнять движение ногами, имитируя езду на велосипеде.

Повторить в течение 1 минуты. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 8.

1. Тяга гантелей в наклоне.

И.П. – опора на лавочку в наклоне прямой левой рукой и ногой, согнутой в колене. Гантель в правой руке.

1 – подъем гантели вдоль туловища. Рука согнута в локте.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. Тоже на левую руку. 4 подхода.

2. Круговые вращения туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1-4 – круговые вращения в правую сторону.

5-8 – тоже в левую сторону.

Повторить 3 раза. 5 подходов.

3. Тяга штанги в основной стойке.

И.П. – основная стойка. Штанга в руках. Хват средний.

1 – опустить штангу вниз. Ноги прямые.

2 – и.п.

Повторить 8 раз. 4 подхода.

4. Упоры со штангой на плечах.

И.П. – широкая стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1 – упор на правую ногу.

2 – и.п.

3 – упор на левую ногу.

4 – и.п.

Повторить 4 раза. 5 подходов.

5. Поднимание туловища из положения лежа.

И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях.

1 – подъем туловища вперед.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 9.

1. Жим штанги в прямой стойке.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Наклоны туловища в стороны с гантелями в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Гантели в руках.

1 – наклон туловища в правую сторону.

2 – наклон туловища в левую сторону.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в наклоне.

И.П. – стойка ноги врозь. Наклон туловища вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга в руках, руки прямые.

1 – тяга штанги до пояса.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Приседания со штангой на плечах.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах.

1- присед.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

5. Поднимание согнутых ног из положения лежа.

И.П. – лежа. Руки вдоль туловища.

1 – подъем согнутых ног к груди.

2 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Комплекс упражнений № 10.

1. Жим штанги из-за головы.

И.П. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах, хват средний.

1- жим штанги вверх.

2- и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

2. Повороты туловища с диском в руках.

И.П. – стойка ноги врозь. Диск в руках перед грудью.

1 – поворот туловища в правую сторону. Взгляд вперед.

2 – поворот туловища в левую сторону. Взгляд вперед.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

3. Тяга штанги в широком хвате.

И.П. – основная стойка. Штанга на полу, хват широкий.

1 – выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые.

2 – и.п.

Повторить 16 раз. 4 подхода.

4. Выпады вперед со штангой на плечах.

И.П. – основная стойка. Штанга на плечах.

1 – выпад вперед на правую ногу.

2 – и.п.

Тоже на левую ногу.

Повторить 20 раз. 4 подхода.

5. Поднимание туловища из положения лежа с поворотом.

И.П. – лежа. Ноги слегка согнуты в коленях. Руки за головой.

1- подъем туловища с поворотом вправо.

2 – и.п.

3 – подъем туловища с поворотом влево.

4 – и.п.

Повторить 20 раз. 3 подхода.

6. Растяжка.

Тема практической работы № 39 Атлетическая гимнастика.
Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение упражнений атлетической гимнастики. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.

**Комплекс
Атлетической гимнастики**

1. Выпады 3 x 10+10
2. Подтягивание 3 x максимум
3. Отжимание от брусьев 3 x максимум
4. Гиперэкстензия 3x12
5. Пресс низ 1x макс

6. Пресс верх 1 х макс.
7. Пресс косые мышцы 1 х максим.

Спина

- | | |
|--------------------------|------------|
| 1.Тяга перед собой | 4х 12,10,8 |
| 2. Тяга гантелей | 3х12,10,8 |
| 3. Тяга штанги в наклоне | 3х 12,10,8 |
| 4. Тяга блока за голову | 3х 12,10,8 |

Первая тренировка

- | | |
|--|---------------------|
| 1.Жим лежа на горизонтальной скамье разминка | 2х10, рабочие 4х10. |
| 2.Разводка лежа | рабочие 4х8 |
| 3.Отжимание на брусьях | рабочие 4х8 |
| 4.Французский жим лежа | рабочие 4х8 |
| 5.Подъем штанги на бицепс стоя | рабочие 4х8 |
| 6.Разгибание рук со штоком стоя | рабочие 4х8 |
| 7.Попеременный подъем на бицепс с гантелями | рабочие 4х8 |

Вторая тренировка

- | | | |
|----------------------------------|------------------|-------------|
| 1. Жим стоя перед собой | разминочные 2х8, | рабочие 4х8 |
| 2. Подъем гантелей в стороны | | рабочие 4х8 |
| 3. Разводка в стороны в наклоне | | рабочие 4х8 |
| 4. Тяга штанги к подбородку | | рабочие 4х8 |
| 5. Тяга штанги к поясу в наклоне | | рабочие 4х8 |
| 6. Становая тяга | | рабочие 4х8 |

Тема практической работы № 40 Подготовительные упражнения. Основные исходные упражнения. Комплекс акробатических упражнений на полу. Комплекс производственной гимнастики, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение подготовительных упражнений. Основные исходные упражнения. Комплекс акробатических упражнений на полу. Комплекс производственной гимнастики.

Методика обучения акробатическим упражнениям.

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении, поэтому учитель должен знать порядок усвоения составляющих данного упражнения. Прежде всего учащихся следует познакомить с

простыми элементами как упор присев, группировка, перекат из различных исходных положений (И.п.).

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лёжа на спине.



Последовательность обучения:

1. Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.
2. Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. То же, из и.п. лёжа на спине.

Типичные ошибки:

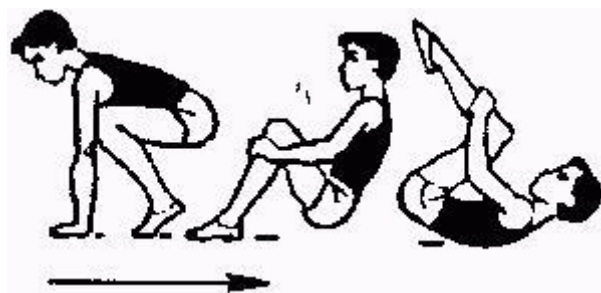
1. откинута голова назад;
2. ноги разведены;
3. неправильный захват руками голеней;
4. неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как “подводящее” упражнение для совершенствования более сложных.

Перекаты: техника выполнения.

Перекаты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам.

Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.



Последовательность обучения:

1. Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.
2. То же из упора присев – перекат назад, вернуться в упор присев.
3. То же из упора присев – перекат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).
4. То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.
5. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе. Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекал вперёд, и разгибая их, перекал назад.

Типичные ошибки:

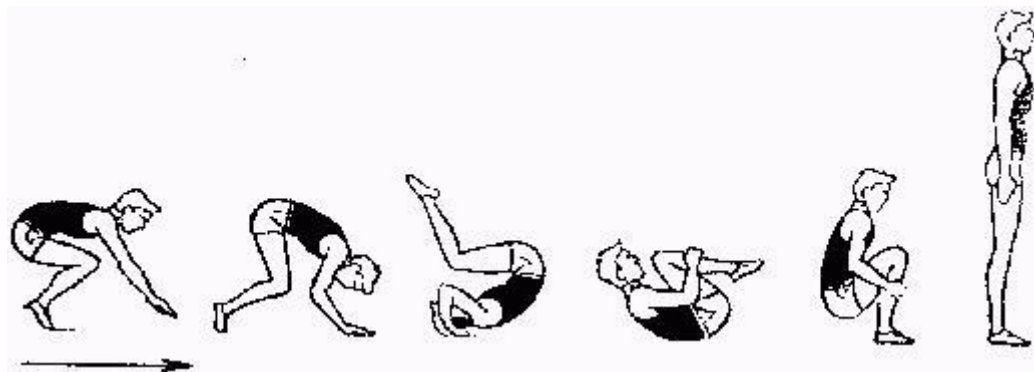
1. При перекале назад потеря группировки и падение на спину;
2. слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
3. в положении на спине ноги не прижаты к груди;
4. отсутствие “круглой” спины.

По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекалу вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

Кувырок вперёд

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекал, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, придти в упор присев.



Последовательность обучения:

В I классе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.
2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.
3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.
4. И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.
5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.
6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.
7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.
2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

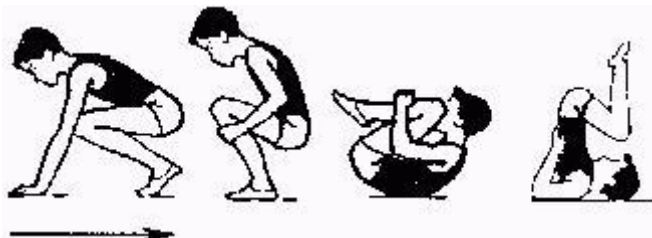
Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Техника исполнения:

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.



Последовательность обучения:

Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.

1. повторить “подводящие” упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.
2. из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.
3. То же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка).
4. Из седа спиной к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.
5. Из положения лёжа на мате, руки вверх
 - а)Поставить локти рук вдоль туловища;
 - б)прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать;
 - в)и.п.
6. Из седа спиной к мату – группировка- перекат назад с постановкой локтей на мат вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам. И.П.
7. То же, но из и.п. – упор присев.

В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

1. При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);
2. Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;
3. Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается перекатом вперёд в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, перекаат вперёд и вернуться в и.п.

Стойка на лопатках

Из положения лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги, а затем и таз от пола (опираясь на лопатки и затылок). Упереться руками в поясницу (большими пальцами вперёд) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу. Выполняют стойку на лопатках из седа перекатом назад, из упора присев перекатом назад, из основной стойки, приседая, перекатом назад и кувырком вперёд из упора присев.



Тема практической работы № 41 Общеукрепляющий комплекс для мышц нижних конечностей. Подготовительный комплекс для мышц нижних конечностей, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение общеукрепляющих комплексов для мышц нижних конечностей. Подготовительный комплекс для мышц нижних конечностей.

Укрепление мышц стопы, голени, плечевого пояса. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – стойка на носках, 2-3 – и.п.	6-8 раз	На носках подниматься как можно выше.
Укрепление мышц стопы, голени, плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-6 (10) - поочередное сгибание ног с опорой на носок.	3-4 раза	Темп умеренный, при совершенствовании – быстрый. Следить за осанкой.
Укрепление мышц стопы, голени, плечевого пояса. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. вариант 1: 1 – стойка на носках, 2 – и.п., 3 – стойка на пятках, 4 – и.п.	6-8 раз	На носках подниматься как можно выше. Во втором варианте во время перехода из стойки на носках в стоку на пятках следить за положением спины.

	вариант 2: 1 – стойка на носках (пятках), 2 – стойка на пятках (носках), 3 – стойка на носках (пятках), 4 – и.п.		
Укрепление мышц стопы, голени, плечевого пояса. Ориентировка в пространстве.	И.п. – о.с., руки на пояс. вариант 1: 1 – праву вперёд на носок. 2 –на пятку, 3 –на носок, 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой. вариант 2: 1 – праву вправо на носок. 2 –на пятку, 3 –на носок, 4 – и.п.,	5-6 раз	Во время постановки ноги на носок и на пятку, ногу в колене не сгибать. Во втором варианте во время постановки ноги на пятку стопу развернуть перпендикулярно опорной ноге носком от себя.
Укрепление мышц стопы, голени бедра, плечевого пояса. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п. – о.с., руки на пояс. вариант 1: 1 – правую вперёд-книзу стопу от себя, 2 – стопу на себя. 3 – стопу от себя, 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой.	5-6 раз	Следить за осанкой. В первом варианте ноги в коленях не сгибать.
	вариант 2: 1 – согнуть правую вперёд, стопу от себя, 2 – стопу на себя. 3 – стопу от себя, 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой.		Во втором варианте во время сгибания ноги – бедро параллельно полу.
Укрепление мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п. – о.с., руки на пояс. вариант 1: 1 – праву вперёд на носок. 2 – и.п., 3 – согнуть правую вперёд. 4 – и.п. 5-8 – тоже с левой. вариант 2: 1 – праву вперёд на носок, 2 – согнуть правую вперёд, 3 – праву вперёд на носок, 4 – и.п. 5-8 – тоже с левой.	5-6 раз	Во время постановки ноги на носок, ногу в колене не сгибать. При сгибании ноги носок тянуть вниз и следить за положением спины.
Укрепление мышц бедра, стопы и голени, плечевого пояса. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентиров. в пространстве.	И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – мах правой в сторону, 2 – и.п., 3 – мах левой в сторону, 4 – и.п.	6-8 раз	Ноги в коленях не сгибать. Во время маха стопу на себя следить за положением спины.

Укрепление мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п. – о.с., руки на пояс. вариант 1: 1 – праву в сторону на носок, 2 – и.п., 3 – мах правой в сторону, 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой вариант 2: 1 – праву в сторону на носок, 2 – мах правой в сторону, 3 – праву в сторону на носок, 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой	5-6 раз	Во время постановки ноги на носок, ногу в колене не сгибать. Во время выполнения маха, стопу на себя и следить за осанкой.
Укрепление мышц стопы, голени бедра, плечевого пояса. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п. – о.с. 1-2 – присед на носки колени в стороны, руки внешними дугами вверх (вперёд, в стороны), 3-4 – и.п.	6-8 раз	Во время приседа следить за осанкой и чтобы пятки отрывались от пола.
Укрепление мышц стопы, голени бедра, плечевого пояса. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – полуприсед, 2 – и.п., 3 – стойка на носках, 4 – и.п.	6-8 раз	Во время полуприседа следить за положением спины, на носки подниматься как можно выше.
Укрепление мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса, спины.	И.п. – о.с. 1 – упор присев, 2 – упор лежа, 3 – упор присев, 4 – и.п.	6-8 раз	Темп умеренный. Следить за техникой выполнения каждого принятого положения.
Укрепление мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – согнуть правую вперёд, 2 – правую назад-книзу, 3 – правую согнуть вперёд, 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой.	5-6 раз	Следить за положением спины, во время отведения ноги назад. Во время сгибания ноги носок на себя, во время отведения назад – от себя. Темп умеренный.
Укрепление мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – согнуть правую в сторону, 2 – и.п., 3 – согнуть левую сторону, 4 – и.п.	6-8 раз	Носок на себя. Во время сгибания ноги бедро разворачивать перпендикулярно относительно опорной ноги, следить за положением спины. Темп умеренный.
Укрепление мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса. Ориентировка в пространстве.	И.п. – упор сидя. вариант 1: 1 – стопы на себя, 2 – стопы от себя, 3 – на себя, 4 – и.п. вариант 2 1-2 – правую стопу на себя, левую от себя, 3-4 – левую стопу на себя,	6-8 раз	Следить за осанкой за тем, чтобы ноги были вместе и прижаты к полу. Сидеть устойчиво, в работе только стопы. Темп умеренный.

	правую от себя.		
Укрепление мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса, брюшного пресса.	И.п. – упор сидя. 1 – ноги согнуть, опора на стопы, 2 – опора на носки, 3 – опора на стопы, 4 – опора на пятки, 5 – опора на стопы, 6 – и.п.	5-7 раз	Следить за осанкой. При сгибании, ноги скользят стопами по полу. Сидеть устойчиво.
Укрепление мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса, брюшного пресса. Ориентировка в пространстве.	И.п. – упор сидя. 1 – правую согнуть под углом 90°, стопа от себя, 2 – стопа на себя, 3- стопа от себя, 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой ноги.	5-6 раз	Следить за осанкой. Сидеть устойчиво. Темп умеренный.
Укрепление мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса.	И.п. – сед на пятках, руки на пояс. 1 – стопа на коленях, упор на носки, 2 – и.п.	6-8 раз	Следить за осанкой.

Тема практической работы № 42 Общеукрепляющий комплекс для мышц верхних конечностей. Подготовительный комплекс для мышц верхних конечностей, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение общеукрепляющего комплекса для мышц верхних конечностей. Подготовительный комплекс для мышц верхних конечностей.

Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов. Укрепление мышц стопы. Развитие функции равновесия.	И.п. – стойка ноги врозь. вариант 1: 1 – руки согнуть в стороны, 2 – стойка на носках, руки в стороны (вверх), 3 – опуститься, руки согнуть в стороны, 4 – и.п. вариант 2: 1 – руки в стороны, 2 – стойка на носках руки в вверх,	6-8 раз	На носках подниматься как можно выше. Следить за осанкой.
---	---	---------	--

	3 – опуститься, руки в стороны. 4 – и.п.		
Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Развитие координационных способностей. Увеличение подвижности грудной клетки. Воспитание внимания.	И.п. – стойка ноги врозь. вариант 1: 1 – руки в стороны, 2 – руки вперёд, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. вариант 2: 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки вперёд, 4 – и.п.	6-8 раз	Следить за осанкой, за положением рук. Темп умеренный. Вариантов выполнения упражнения может быть больше.
Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Развитие координационных способностей. Ориентировка на себе. Воспитание внимания.	И.п. – стойка ноги врозь. вариант 1: 1 – правую руку вперёд, 2 – левую руку вперёд, 3 – правую руку вверх, 4 – левую руку вверх, 5 – правую руку вперёд, 6 – левую руку вперёд, 7 – правую руку опустить, 8 – левую руку опустить. вариант 2: на счёт 6,7 руку в сторону.	5-7 раз	Темп сначала медленный, затем, по мере усвоения, умеренный. Следить за осанкой и положением рук и чтобы дети не путались. При обучении упражнению сначала проговаривать направление рук. Например «Правую вперёд», «Левую в сторону», и.т.д.
Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Увеличение подвижности грудной клетки.	И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – круговые движения руками вперёд, 5-8 – круговые движения руками назад.	5-6 раз	Темп умеренный. Вращение выполнять с полной амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
2	3	4	5
Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов.	И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуть в стороны. 1-4 – вращение рук вперёд, 5-8 – вращение рук назад.	5-6 раз	Темп умеренный. Вращение выполнять с полной амплитудой. Следить за осанкой
Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Увеличение подвижности грудной клетки. Ориентировка на себе. Воспитание внимания.	И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – руки скрестно правая сверху. 2 – и.п., 3 – руки скрестно левая сверху, 4 – и.п.	5-6 раз	Темп умеренный. Руки в локтях не сгибать. Следить за осанкой.

Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов. Оrientировка на себе и от себя. Воспитание внимания.	«Бокс» И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты локти назад, кисть в кулак. вариант 1: 1 – правую руку выпрямить вперёд. 2 – и.п., 3 – левую руку выпрямить вперёд, 4 – и.п. вариант 2: 1 – правую руку выпрямить по диагонали вперёд-влево, 2 – и.п., 3 – левую руку выпрямить по диагонали вперёд вправо, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой.
--	---	---------	--

Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Увеличение подвижности грудной клетки.	«Хлопушка» И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. вариант 1: 1 – руки вверх – хлопок, 2 – и.п., 3 – руки вниз – хлопок за спиной, 4 – и.п. вариант 2: 1 – руки вперёд – хлопок, 2 – и.п., 3 – руки вниз – хлопок за спиной, 4 – и.п.	5-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой.
--	--	---------	--

С гимнастической палкой

Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов. Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие функции равновесия. Укрепление мышц стопы.	И.п.–стойка ноги врозь, палка на плечах. 1 – стойка на носках, палку вверх, 2 – опуститься палку вперёд, 3 – стойка на носках, палку вверх. 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Хват сверху.	
2	3	4	5	
Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов.	И.п. – стойка ноги врозь, палка вниз хватом снизу. 1 – палку вперёд, 2 – палку к груди, 3 – палку вперёд, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Следить за правильным хватом.	

Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Увеличение подвижности грудной клетки. Укрепление мышц стопы.	И.п. – о.с., палку вниз. 1 – левую назад на носок, палку вверх, 2 – и.п., 3 – правую назад на носок, палку вверх, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Хват сверху.	
Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Развитие функции равновесия. Укрепление мышц стопы.	И.п. – стойка ноги врозь, палка вниз сзади хватом снизу. 1-2 – стойка на носках, палку отвести назад, 3-4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой.	
Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Ориентировка на себе.	И.п. – о.с., палку вниз. 1 – палку перпендикулярно полу, правая рука сверху, 2 – и.п., 3 – палку перпендикулярно полу, левая рука сверху, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Хват сверху.	
<i>С мячом</i>				
Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов. Развитие функции равновесия. Укрепление мышц стопы.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вперёд, 2 – стойка на носках мяч вверх, 3 – опуститься, мяч вперёд, 2 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать.	
Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов. Развитие функции равновесия. Укрепление мышц стопы.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – стойка на носках, мяч вверх, 2 – опуститься, мяч за голову, 3 – стойка на носках, мяч вверх, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой.	
Повышение функциональных возможностей плечевых и локтевых суставов. Развитие функции равновесия. Укрепление мышц стопы.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч на голову, 2 – стойка на носках, мяч вверх, 3 – опуститься, мяч на голову, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. При постановке мяча на голову, локти в стороны.	
Развитие ловкости.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – подкинуть мяч вверх, 2 – поймать.	5-7 раз	Во время подкидывания мяча прямыми руками тянуться вверх.	
2	3	4	5	
<i>С обручем</i>				

Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Увеличение подвижности грудной клетки. Укрепление мышц стопы. Ориентировка на себе.	И.п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1–правую назад на носок, обруч вверх, 2 – и.п., 3 –левую назад на носок, обруч вверх, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Хват с боку снаружи.	
Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п. – стойка ноги врозь, обруч за спиной. 1-2 – обруч назад, 3-4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Хват с боку снаружи. Руки отводить до упора.	
Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Увеличение подвижности грудной клетки.	И.п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – обруч вверх, 2 – «одеть» обруч на плечи, 3 – обруч вверх, 4 – и.п.	5-7 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Хват с боку снаружи.	
Повышение функциональных возможностей плечевых суставов	И.п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – обруч вперед, 2-4 – имитация вращения автомобильного руля. 5 – обруч вперед, 6 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Хват с боку снаружи. Руки в локтях не сгибать.	

Тема практической работы № 43 Общеукрепляющий комплекс для мышц пресса, мышц спины и туловища. Подготовительный комплекс для мышц пресса, мышц спины и туловища, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение общеукрепляющего комплекса для мышц пресса, мышц спины и туловища. Подготовительный комплекс для мышц пресса, мышц спины и туловища.

Круговая тренировка

(7 упражнений , 3 круга , отдых между кругами 1 минута).

Упражнения выполняются последовательно друг за другом без отдыха.

- 1.Бег в упоре лежа (30 секунд)
2. Подъем туловища из положения лежа (16 раз)
3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (8 раз)
4. Гиперэкстензия лежа на животе (16 раз)
- 5.Косые скручивания (16 раз)
- 6.Подъем туловища из положения лежа с выпрыгиванием (8 раз)
- 7.Планка (30 секунд)

Тема практической работы № 44 Организация и проведение многодневного некатегорийного похода. Организация и проведение похода выходного дня. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение организации и проведения многодневного некатегорийного похода. Организация и проведение похода выходного дня. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности

Подготовка к проведению ПВД

Подготовку к проведению похода рекомендуется осуществлять в соответствии с планом, включающим несколько пунктов.

1. Постановка цели похода. Руководителю следует продумывать назначение ПВД, поскольку цели определяют конкретные задачи и специфику походов в каждом конкретном случае. ПВД может иметь одну или несколько основных целей:

- учебно-тренировочную;
- спортивную;
- ознакомительную (познавательную);
- исследовательскую;
- оздоровительную и др.

2. Разработка маршрута. Маршрут для похода подбирают в зависимости от его цели. Так, учебно-тренировочный поход, в котором предполагается отработка и закрепление навыков бивачных работ (разведения огня и приготовления пищи на костре, установки палаток и пр.) может быть небольшим по протяженности, для этого бывает достаточно выхода группы в лесопарковую зону или окрестности населенного пункта. Спортивный поход проводят по маршруту на пересеченной местности, включающему определенные локальные и протяженные естественные препятствия, позволяющие тренировать навыки их преодоления для последующего применения в длительных походах и на соревнованиях по технике и тактике спортивного туризма. Маршрут ознакомительного похода может быть несложным в спортивном отношении, но прокладывается вблизи интересных мест и объектов, например, у памятников природы, истории и культуры, по экологической тропе, по местам боевой славы. Выбор маршрута осуществляется как самим руководителем похода, так и совместно с его участниками.

3. Изучение района похода. Руководитель обязан быть заранее осведомленным о том районе, в котором будет проложен маршрут. Лучше всего, если он организует поход по знакомому ему маршруту, на котором он

бывал ранее. Если маршрут для него новый, то необходимо собрать максимальное количество полезной информации о выбранном районе, при этом рекомендуется подключить к работе участников похода. Источниками информации служат, в первую очередь, топографические карты крупного масштаба, а также публикации в местных краеведческих изданиях и на страницах специализированных туристских Интернет-ресурсов, рассказы, фотоальбомы и видеозаписи других людей, бывавших на данном маршруте.

Изучая намеченный маршрут, необходимо обратить внимание на характер местности: степень пересеченности рельефа, соотношение лесных и открытых ландшафтов, наличие рек, ручьев, озер, болот и других естественных препятствий и изучить способы их безопасного преодоления. Руководитель должен быть осведомлен о других возможных опасностях маршрута: о ядовитых растениях и грибах, хищных животных и т.д.

Необходимо предусмотреть прохождение маршрута вне заповедных и иных закрытых для посещений территорий, а также по возможности в стороне от населенных пунктов, установить наличие и возможность осмотра экскурсионных объектов на пути следования группы, быть готовым к тому, чтобы рассказать о них участникам на маршруте. Планируя непродолжительный ПВД, следует заранее ориентировочно наметить место и время большого привала, а для ПВД с ночевками – места для бивака. При проведении похода с общественно-полезной работой или выполнением краеведческого задания нужно заранее определить их характер, продолжительность и необходимое снаряжение, подготовить план работ.

4. Подбор группы и распределение должностей. Количество участников похода должно быть определено руководителем заранее. Набор туристов в ПВД может проводиться как среди учащихся, которые регулярно занимаются в туристско-краеведческих объединениях, так и среди всех желающих по объявлению, но только на добровольной основе. В объявлении должны содержаться необходимые сведения о тематике похода, его маршруте, протяженности, характере местности, способе передвижения (пешком, на лыжах и т.п.), о требованиях маршрута к физической подготовленности участников похода. Также должны быть указаны сумма расходов на оплату транспорта и питания, если ПВД проводится за счет собственных средств, и контактные данные руководителя и его помощников. Руководителю следует давать объявление заранее, чтобы можно было провести организационный сбор участников для знакомства и рассказа о маршруте. Все участники должны пройти инструктаж по технике безопасности туристских походов.

Минимальное количество участников для ПВД – 6 человек, оптимальная группа – 10-15 человек. Большее количество участников допустимо, но, как правило, руководителю сложнее его контролировать. В целях безопасности и эффективности проведения ПВД руководителю следует иметь хотя бы одного взрослого помощника (заместителя) на каждых 10 участников в однодневном маршруте, одного заместителя на 6 детей - в походах с ночевками. Им может являться сотрудник образовательного

учреждения, от которого формируется группа, родитель кого-либо из участников, опытный турист или инструктор-проводник. Минимальный возраст участников ПВД – 7 лет, руководителю и его помощникам должно быть не менее 18 лет.

Руководитель должен быть осведомлен о здоровье, физических возможностях и психологических особенностях каждого члена туристской группы. Большое значение для обеспечения безопасности имеет соблюдение участниками дисциплины и субординации при подготовке и проведении похода. Лучше всего, если участники похода находятся в одной возрастной категории и не имеют значительной дифференциации в своем физическом развитии – это обеспечит равномерное распределение груза по рюкзакам, более слаженное прохождение маршрута без задержек в пути и позволит эффективно провести работу на маршруте.

Для выполнения этих же задач, особенно в ПВД продолжительностью более одного дня, рекомендуется распределить среди участников походные должности: заведующего питанием, заведующего снаряжением, штурмана (топографа), медика, краеведа, фотографа, массовика-затейника и т.д. Заранее необходимо составить график дежурств для костровых работ и приготовления пищи – это позволит избежать конфликтных ситуаций в походе и грамотно распорядиться временем на маршруте.

5. Организация питания. Вопросы питания в однодневном походе решаются обычно довольно просто, поскольку для него может потребоваться только один серьезный прием пищи (обед), а по пути следования группа устраивает 1-2 легких перекуса. Участники могут взять с собой из дома термосы с горячим питьем, бутерброды, консервированные продукты, выпечку, сладости и др.; руководитель организует приготовление горячего обеда и/или чая на большом привале. В непродолжительном ПВД можно обойтись одним большим перекусом без разведения огня и приготовления пищи на костре. Главное правило в таком походе – общий стол, т.е. рекомендуется не допускать уединения туристов со своими закусками, способствовать объединению участников в коллектив, приучать их делиться с товарищами, действовать в походных условиях сообща.

Для более продолжительных ПВД с одной-двумя ночевками требуется составление походного меню. Желательно делать это совместно с участниками похода, поскольку следует учитывать разные вкусы, избирательность питания, характерную для детского возраста, возможные аллергические реакции на определенные продукты и т.д. При этом количество участников для такого ПВД должно быть четко определено во избежание лишних расходов на питание и превышения веса рюкзаков.

На основе меню составляют продуктовую раскладку – перечень необходимых продуктов питания и их количество (объем) для группы в соответствии с калорийными и весовыми нормами (**приложение 1**). Нормирование позволяет провести перед походом фасовку продуктов, заранее подготовив необходимое их количество для каждого приема пищи, тем самым можно избежать перегруза участников при переноске рюкзаков.

Раскладка не должна включать в себя скоропортящиеся, аллергенные, провоцирующие нарушение работы желудочно-кишечного тракта продукты. Желательно не выбирать продукты в стеклянной таре и проверять прочность упаковки перед выходом на маршрут.

В случае проведения ПВД на собственные средства туристов руководитель может заранее собрать с участников оговоренную сумму денег для общей «кассы», при этом расходы рекомендуется подтверждать кассовыми чеками. Можно поручить участникам сделать свой вклад в общий котел продуктами, взятыми из дома. Для сохранения благоприятного психологического климата в группе финансовые расходы участников должны быть равномерными.

6. Подбор снаряжения. После того как группа скомплектована, руководитель вместе со своими помощниками подбирает снаряжение для похода.

Групповое снаряжение – это предметы, которыми может пользоваться вся туристская группа: палатки, тенты, костровой инвентарь (котлы, половник, топоры, пилы, таганок и т.д.), медицинская аптечка, ремонтный набор, основная и вспомогательная веревки, карта маршрута и прочее. Руководитель должен проконтролировать наличие необходимых препаратов и инструментов в аптечке, проверить их срок годности, надежность упаковки (**приложение 2**).

Личное снаряжение – это экипировка каждого туриста, а именно: рюкзак, изолирующий коврик-каремат, спальный мешок, одежда и обувь, индивидуальная аптечка, посуда (миска, кружка, ложка, нож), умывальные принадлежности, фонарь и другие личные вещи (**приложение 3**).

Для выполнения каких-либо специфических работ, исследовательских заданий на маршруте может понадобиться специальное снаряжение, например, им могут являться метеорологические приборы, страховочные системы, сачки и ловушки для насекомых, гербарные сетки и т.д.

Подбирать снаряжение следует рационально. Так, для однодневного ПВД не нужны палатки, за исключением учебно-тренировочных выходов, где они могут понадобиться для отработки навыков установки бивака. Выбирая палатки для ПВД с ночевками, нужно помнить, что вместимость палаток определяется габаритами взрослых людей, поэтому при размещении в них детей можно рассчитывать на одно дополнительное место. Не обязательно иметь фонарь каждому участнику похода, достаточно, чтобы в группе был хотя бы один фонарь на каждую палатку. Некоторые умывальные принадлежности – зубную пасту, мыло – также можно брать кому-то одному по договоренности с товарищами. Подобные тактические приемы позволят снизить общий вес снаряжения участников и облегчить их передвижение по маршруту.

Особое внимание следует уделять одежде и обуви туристов. Одеваться в поход нужно по погоде, чтобы в летнюю пасмурную или солнечную погоду не допускать перегрева, зимой - переохлаждения и обморожений участников и прочих подобных ситуаций, из-за которых группа может быть снята с

маршрута. Рекомендуется подбирать одежду из натуральных волокон – хлопка, льна, шерсти, которые способствуют лучшей терморегуляции и потоотведению, гипоаллергенны в отличие от синтетических тканей. Безопасности участников в определенной мере способствуют головные уборы, предохраняющие летом от солнечного удара, зимой от обморожений.

Обувь следует подбирать чуть больше своего размера, чтобы не натереть ноги. Мерить ее нужно на шерстяной носок, поверх которого надет тонкий, носить в походе рекомендуется так же. Шерсть обладает высокой гигроскопичностью, и ноги при ходьбе остаются сухими, даже в намоченном состоянии она сохраняет определенный температурный уровень и поддерживает терморегуляцию ног. Тонкий хлопчатобумажный носок надевают для того, чтобы шерстяной быстро не протерся. Обувь должна быть закрытой, желательно с плотным голенищем, достаточно разношенной (даже если это специализированные туристские ботинки), на низком каблуке и на нескользкой резиновой подошве.

Руководителю рекомендуется проследить, чтобы участники не брали в ПВД украшения (серьги, браслеты, бусы, кольца и прочие предметы, которые могут спровоцировать травму, например, во время движения по густому подлеску, или обморожение в зимнем походе), а также косметику, от которой в полевых условиях нередко возникают аллергические реакции. Руководитель должен проверить состав индивидуальных аптечек и ознакомиться с инструкциями по применению специфических препаратов в них, которые могут понадобиться участникам (например, в случае приступа астмы).

7. Оформление маршрутных документов. Если поход не является самостоятельным, то руководитель должен оформить документы, подтверждающие нахождение группы на маршруте. Это может быть маршрутный лист, в котором указываются следующие сведения:

- название учреждения или организации, направляющей группу в ПВД;
- нитка маршрута;
- продолжительность в днях с указанием дат;
- протяженность в километрах;
- план-график похода;
- информация об участниках (ФИО, возраст, учебное заведение, адрес);
- допуск врача для каждого участника (по возможности);
- ФИО руководителя и его заместителей.

В соответствии с маршрутным листом образовательное учреждение издает соответствующий приказ о направлении организованной группы учащихся в поход.

В том случае, если ПВД планируется на удаленном от населенного пункта маршруте, с максимальной продолжительностью и протяженностью, руководителю рекомендуется составить заявку по установленной форме для местной поисково-спасательной службы, после выхода группы на маршрут совершить контрольный звонок дежурному и своевременно сообщить ему о возвращении из похода.

Сбор группы

Время и место сбора группы для выхода на маршрут должны быть объявлены участникам заранее. Руководитель должен предусмотреть возможность корректировки сбора в зависимости от прогноза погоды, изменений в транспортной схеме и составе группы и прочих обстоятельств.

Время сбора назначается с запасом, не менее чем за 15-30 минут до отправления транспорта. Каждый участник ПВД, прибыв на место сбора, должен подойти к руководителю, а в случае опоздания предупредить его об этом. Руководитель вправе не разрешить участие в походе лицам, не подготовленным, по его мнению, к данному маршруту (с явными признаками нездоровья, одетыми и обутыми не по сезону и т.п.).

Движение по маршруту

В начале похода руководитель напоминает участникам о его цели и о предстоящем маршруте (сообщает о распорядке и темпе движения, характере местности, объектах экскурсионного осмотра, времени и продолжительности привалов, времени прихода на финишную точку). Также он представляет участникам своих помощников, если это не было сделано на предпоходном собрании.

В походе руководитель находится либо во главе группы, указывая дорогу, либо там, откуда ему удобнее руководить, когда необходимо обеспечить безопасность движения (у переправы, на крутом спуске, на узкой тропе и т. д.).

Режим и скорость движения в ПВД с учащимися зависят от физических возможностей и экипировки детей и устанавливаются исходя из темпа большинства юных туристов. Обычно в походе ориентируются по самым слабым и медленно идущим участникам. Обгон основной группы допустим, но так, чтобы между всеми участниками была голосовая связь. Для того чтобы группа не растягивалась и все имели равную возможность отдыха на привалах, назначаются или выбираются по желанию направляющий и замыкающий туристы. Отстающих участников нужно перемещать в головную часть группы.

При движении по автомобильным дорогам в населенном пункте и вне его группе следует двигаться по левой обочине, не мешая движению встречного транспорта. Пересечение проезжей части должно производиться по пешеходным переходам или в местах, удаленных от поворотов с обеих сторон не менее чем на 100 м. Группа, заранее подтянутая к месту перехода, по сигналу руководителя быстро переходит дорогу перпендикулярно ее полотну.

Встреченные на пути препятствия (броды, болота, подъемы и спуски по склону, овраги и пр.) руководитель преодолевает первым или поручает это помощникам, опытным участникам. При необходимости должны быть организованы самостраховка и взаимопомощь. Особое внимание следует уделять туристам-новичкам и самым младшим участникам, для сохранения

благоприятного психологического климата в группе не стоит подчеркивать, что они слабее других. Преодолев очередное препятствие, группа не начинает движение, пока последний ее участник не присоединится к ней и не будет отдан приказ руководителя.

При движении без дорог по густому лесу или высокотравью группа должна идти компактной колонной. Руководитель при необходимости подает сигналы голосом или свистком; замыкающий обязан своевременно подать сигнал руководителю о разрыве группы в процессе следования по маршруту. Рекомендуются периодически проводить перекличку, которую завершает замыкающий. На заболоченных участках местности или при движении по глубокому снегу участникам следует идти след в след за направляющим, который выбирает наиболее удобный и безопасный путь.

Руководитель должен следить за тем, чтобы группа, двигаясь по маршруту, не наносила ущерба растительности (как культурной, так и дикой), представителям фауны и их местообитаниям – это один из основных принципов экологического туризма, воспитывающий экологическое сознание и культуру детей.

Длительность нахождения группы на маршруте в ПВД может составлять до 8 часов в день. При движении по маршруту руководителю следует делать периодические привалы. Первый привал обязательно нужно делать в начале похода, спустя 10-15 минут после старта, чтобы проверить, удобно ли подогнаны и уложены рюкзаки, не натирает ли обувь, не следует ли снять или, наоборот, надеть верхнюю одежду. Далее устраивают 5-10-минутные остановки для кратковременного отдыха не реже, чем через час-полтора. Небольшой привал нужен перед подходом к какому-либо населенному пункту и в конце маршрута, особенно перед посадкой в общественный транспорт, для того, чтобы участники похода могли привести себя в порядок.

Рекомендуется выбирать для коротких привалов сухие, затененные, ровные места, желательно с большими камнями, бревнами, уступами, на которых туристы могут посидеть и отдохнуть. Время отдыха исчисляется с момента подхода замыкающего группы. Руководитель должен контролировать поведение участников во время привала: дети не должны сидеть непосредственно на земле, камнях, сырых поверхностях, на снегу – для этого следует использовать изолирующие коврики или специальные туристские сиденья; отлучаться с места привала туристы могут только после того как уведомят руководителя или его помощника.

Летом, если маршрут проходит вблизи чистых водоемов или рек, возможна организация купания. Перед этим руководитель и сопровождающие взрослые должны обследовать зону купания с целью выявления опасных участков, установить ориентиры для максимального удаления от берега и длительность нахождения в воде. Следует проконтролировать знание учащимися правил поведения на воде и не оставлять купающихся без присмотра.

Выбор места для ночлега и большого привала

Место для ночлега (если он предусмотрен в походе) следует хотя бы приблизительно определять еще на этапе подготовки к ПВД. Группа должна успеть закончить движение по маршруту и разбить лагерь до наступления темноты.

Выбирать место для бивака нужно в соответствии с основными требованиями, главное из которых - безопасность: оно не должно располагаться у подножья осыпного склона, слишком близко к линии морского прибоя и в зоне прилива, при установке палаток в лесу необходимо следить, чтобы над ними не стояли трухлявые, сухие, надломленные стволы или крупные ветви деревьев. Место для бивака должно быть сухим, защищенным от сильного ветра и в то же время достаточно продуваемым, чтобы там не было большого количества комаров и гнуса, с достаточным количеством топлива, близ пригодной для приготовления пищи и умывания воды. Предпочтительнее устраивать лагерь на берегу реки или ручья выше населенного пункта по течению реки, около родника, чем вблизи водоема со стоячей водой. Безопаснее ночевать рядом с речным плесом, чем около перекатов, поскольку на перекатах более шумно и в период лососевой путины на таких участках реки более вероятна встреча с бурым медведем. Особое, хотя и не обязательное значение имеет эстетичность места ночевки.

Большой привал организуется руководителем для группы в середине дня и используется для приготовления обеда или перекуса. Составляя график движения по маршруту, желательно так рассчитать время большого привала, чтобы он начинался, когда уже пройдена большая часть пути. Сразу же после остановки группы руководитель должен объявить его продолжительность и время выхода на маршрут. Рекомендуется тратить на большой привал и обед не более 1,5-2 часов.

Основные требования к выбору месту большого привала те же, что и к месту для ночлега: безопасность, наличие топлива для костра, чистой воды для приготовления пищи, по возможности затененность, укрытие от ветра и дождя.

Организация туристского быта

В 2-3-хдневном походе рекомендуется придерживаться общепринятой среди туристов суточной формулы 8+8+8 (8 часов – движение по маршруту, 8 часов – бивачные работы утром, в обед и на ночлеге, 8 часов - сон). Экономить время рекомендуется за счет сокращения бивачных работ, т.е. участники должны максимально быстро и эффективно устанавливать и сворачивать лагерь, готовить пищу, заниматься самообслуживанием, чтобы иметь возможность увеличить время для ночного отдыха или иметь его стратегический запас для прохождения сложных и протяженных участков пути.

Все бивачные работы – выбор места для лагеря, установка палаток и тентов, разведение огня и приготовление пищи и т.д. – должны происходить под контролем руководителя и его помощников. Руководитель распределяет

обязанности в группе, не допуская безделья и неорганизованности, указывает, откуда должна быть взята питьевая вода, определяет место для умывания, набора воды и мытья посуды, туалета, а также место для костра, соблюдая все противопожарные меры. Он должен объяснить участникам, как различить сухие и живые деревья, как выбрать подходящее топливо для костра, проследить за тем, чтобы заготовка дров производилась в определенном месте по правилам техники безопасности, проинструктировать дежурных и остальных туристов о поведении у костра, в палатках и рядом с источником воды.

В походе с костром руководитель распределяет обязанности по заготовке топлива, разведению огня и приготовлению пищи между всеми участниками похода. Умения и навыки в этой области должен приобрести каждый турист, поэтому в случае ПВД с несколькими приемами пищи рекомендуется делить группу на звенья дежурных, с одной стороны, чтобы все могли пройти тренировку костровых работ, с другой стороны, таким образом обеспечивается более эффективное разделение труда в туристском лагере.

При устройстве костров соблюдаются следующие условия:

- запрещается разводить костры в парковой зоне, скверах, в зонах массового отдыха;
- костры должны устраиваться в отдалении от деревьев и кустарников, чтобы их корни и кроны не были повреждены;
- в целях безопасности не рекомендуется устраивать костры под нависающими сухими ветвями деревьев, среди луговин с сухой травой, на сухих ягельниках;
- костры желательно разводить на старых кострищах;
- если костер разводят на новом месте, необходимо предварительно снять дерн, уложить его в штабель на удалении от огня и увлажнить с тем, чтобы перед уходом с места рекультивировать погашенное кострище;
- если бивак располагается в лесу, на торфянистой местности, на старом лугу, то для предотвращения подземного возгорания лесной подстилки и дерновины следует окопать кострище глубокой канавкой, засыпать площадку вокруг костра песком;
- в зимнее время костер удобно разводить на куске мелкоячеистой сетки-рабицы или металлическом листе, уложенных на снег, – это позволит сэкономить силы и не копать яму в снегу, т.к. он быстро протаивает под углями и проваливается, также при этом не придется нарушать дерновую подстилку.

Перед уходом с привала или места ночевки на маршрут руководитель поручает туристам уборку территории (закопать предварительно обожженные металлические консервные банки и другие несгораемые отходы; сжечь бумагу, пластиковые упаковки и иной горючий мусор; сложить в укромном месте подальше от лагеря остатки еды, пригодные в пищу лесным животным; собрать и аккуратно уложить в поленницу или шалаш неиспользованное топливо, которое может пригодиться другим

путешественникам). Запрещается оставлять или закапывать на месте стоянки стеклянную тару или бой стекла. Все это и то, что не может быть сожжено, следует уносить с собой с места привала, чтобы выбросить там, где есть мусорные контейнеры или урны.

Закончив уборку, необходимо тщательно погасить костер, разворошив угли, полив их водой или засыпав песком, в зимнее время – снегом, перекопать кострище и уложить на место снятый дерн.

Обязанности и права руководителя

Руководитель и его заместители несут ответственность за жизнь, здоровье участников и безопасное проведение похода, за выполнение плана мероприятий, содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной работы, соблюдение правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Руководитель пользуется правом единоначалия на все время похода. Он должен быть культурным, инициативным и дисциплинированным человеком, знающим свое дело, требовательным к себе и к другим.

Перед тем, как организовать и провести поход, руководитель обязан ознакомиться с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ». Следует помнить, что за нарушение требований инструкции руководитель группы и его заместители несут дисциплинарную ответственность, если эти нарушения не влекут за собой иной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Руководитель обязан:

1) до начала похода:

- обеспечить комплектование группы с учетом интересов, туристской квалификации, физической и технической подготовленности учащихся;
- организовать всестороннюю подготовку участников похода, проверить наличие необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умение плавать, оказать доврачебную помощь;
- организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения и продуктов питания, выявить возможность пополнения запасов продуктов на маршруте; составить смету расходов; подготовить маршрутные документы (маршрутный лист для ПВД, приказ о проведении похода, удостоверение инструктора школьного туризма и др.);
- совместно с участниками ознакомиться с районом похода по отчетам других групп, получить консультацию в центре детско-юношеского туризма (на станции юных туристов), в маршрутно-квалификационной комиссии, у опытных туристов и краеведов;
- подготовить картографический материал, разработать маршрут и график похода, план краеведческой, общественно-полезной работы и других мероприятий, проводимых на маршруте;
- ознакомиться с условиями погоды в районе предстоящего похода; изучить сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления;

2) в походе:

- строго соблюдать утвержденный маршрут. Изменение маршрута допускается только в чрезвычайных ситуациях, таких как резкое ухудшение погодных условий, возникновение травм и несчастных случаев с участниками похода;
- принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения маршрута или прекращения похода в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами;
- в случае необходимости оказания помощи пострадавшему принять срочные меры по доставке травмированного или заболевшего участника похода в ближайшее медицинское учреждение;
- сообщить о происшедшем несчастном случае в ближайшие поисково-спасательную службу (ПСС) или контрольно-спасательный отряд (КСО), в учреждение, проводящее путешествие;
- в случае временного разделения группы в аварийной ситуации с целью разведки, забросок продуктов, снаряжения, выполнения краеведческих заданий и т.д., назначить в каждой подгруппе (в водных походах – на каждом судне) своих помощников (заместителей) из наиболее подготовленных участников, но не более чем на 8 часов. Состав группы должен быть не менее четырех человек, в том числе включать хотя бы одного взрослого;
- организовать в случае необходимости оперативную помощь другой туристской группе, находящейся в данном районе;
- информировать ближайшие гидрометеорологические станции и местные органы власти о сходе снежных лавин, селевых потоках, оползнях и других опасных природных явлениях, наблюдаемых на пути следования группы;
- делать отметки в маршрутных документах о прохождении маршрута.

Обязанности и права участников похода

Участник похода обязан:

- активно участвовать в подготовке, проведении туристского похода и составлении отчета о нем (паспорта, репортажа, отзыва, фотоальбома и т.д.);
- строгойше соблюдать дисциплину и правила техники безопасности туристских походов, а также выполнять возложенные на него руководителем и группой поручения;
- своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его помощника (заместителя);
- при необходимости получения врачебного допуска к участию в ПВД пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере или других медицинских учреждениях, у врача образовательного учреждения;
- знать и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности, правила безопасности в походах, в том числе на воде, обращения с взрывоопасными предметами, способы предупреждения травматизма и оказания доврачебной помощи;

- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;
- своевременно информировать руководителя похода или его помощника (заместителя) об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

Участник похода имеет право:

- пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями учреждения, проводящего путешествие;
- участвовать в выборе и разработке маршрута, в подготовке к походу;
- после окончания похода обсудить на собрании группы недостатки маршрута, действия любого из участников, в том числе руководителя;
- обращаться в учреждения, проводящие путешествие, и туристские организации;
- выйти из группы до похода, предупредив руководителя.

Приложение 1

Суточные нормы основных продуктов питания (на одного человека, по А.А. Алексееву)

Наименование продуктов	Норма на человека в день, г	Калорийность 100 г., ккал	Химический состав 100 г.			% усвояемости
			Белки	Жиры	Углеводы	
Сухари черные	30-60	326	11,2	1,7	69	82
Сухари белые	40-70	340	10	1	69	80
Галеты	40-70	340	9,7	-	69	79
Хлеб белый	70-150	236	8	1	52	61
Хлеб черный	100-200	206	5,7	1,3	43,3	50
Печенье	40-70	410	12	10	60	82
Баранки, сушки	40-70	272	8,6	0,5	56,8	66
Вафли	40-80	430	15	8,2	70	93
Сахар	80-120	505	-	-	99	99
Карамель	20-50	330	0,5	10	80	90
Леденцы	20-50	376	-	-	92	92
Мед	10-30	318	0,4	-	77	77
Халва	30-60	510	15	30	43	88
Орехи в шоколаде	20-40	540	4,8	32,2	54,3	91
Шоколад горький	30-70	510	4	29	50	83
Шоколад молочный	30-70	568	5,8	37	47	90
Какао	10-30	373	24	17,5	28	69
Варенье, джем	10-50	290	0,3	-	68	68
Курага	40-70	275	3,2	-	69	72
Чернослив	40-70	269	3,4	-	62	65
Изюм	20-40	260	2,5	-	61	63
Сухофрукты	50-70	235	2	1	65	68
Орехи грецкие	20-30	621	13,6	56	11,7	81
Крупа гречневая	60-100	330	13	2	68	83
Крупа пшеничная	60-80	334	12	3	69,3	84
Крупа манная	40-70	320	11	0,7	73	85
Крупа овсяная	40-70	345	12	6	65	83
Рис	60-100	330	6,7	0,9	72	79
Горох	60-80	310	20	2	51	73
Рожки	60-100	362	10,7	1,3	74,2	86
Хлопья картофельные	50-80	315	6,1	-	72,3	78
Супы - концентраты	40-60	320	12	10	44	66
Тушенка говяжья	50-100	220	16	15	1	32
Тушенка свиная	50-100	349	15	32,2	-	47
Фарш колбасный	50-80	212	15,2	15,7	2,8	34
Паштет печеночный	50-80	335	11	31	3	45

Мясо сублимированное	20-40	565	60	36	-	96
Колбаса сырокопченая	40-70	431	20	37	-	57
Сало	30-50	770	1,8	80	-	82
Масло сливочное	20-70	734	0,4	78,5	0,5	79
Масло топленое	20-70	875	0,4	94	-	94
Сыр 50% жирности	30-70	360	26,8	27,3	-	53
Молоко сухое	15-40	350	38	1	50	89
Сливки сухие	15-40	607	22	43	30	94
Молоко сгущенное	50-80	335	7	9	55	71
Яичный порошок	10-50	520	50	34	-	94
Рыба, консерв. в масле	30-80	220	19,5	15,8	0,4	48
Рыба, консерв. в томате	50-80	160	15	8	7	30
Шпроты	30-80	364	17,4	32,4	0,4	50
Грибы свежие	-	20	2,7	0,7	1,3	4
Лук репчатый	-	45	2	-	9	11
Картофель свежий	100-400	96	2	-	21	23
Икра овощная	100-150	143	3	10	7	20
Соус томатный	20-40	80	4,3	-	15	20
Соль	10	-	-	-	-	-
Кофе	3-4	-	-	-	-	-
Чай	2-4	-	-	-	-	-
Специи (перец, лавровый лист, приправы)	30-40	-	-	-	-	-

Приложение 2

Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня

Лекарственные средства:

1. Пантенол;
2. Бальзам «Спасатель»;
3. Фестал, мезим;
4. Антациды: фамотидин, ренни, тамс и др.;
5. Противодиарейные средства: смекта, фуразолидон, лопедиум, лоперамид, имодиум и др.;
6. Но-шпа;
7. Обезболивающие таблетки: темпалгин, баралгин, найз, брал и др.;
8. Обезболивающие, греющие, противовоспалительные мази и гели: найз, фастум, вольтарен, диклофенак, бенгей и др.;
9. Жаропонижающие средства: детский парацетамол, нурофен, колдрекс, терафлю и др.;
10. Антигистаминные средства: кларитин, супрастин, тавегил и др.;
11. Глазные капли: левомицетин, альбуцид;
12. Средства от насморка: аква марис, нафтизин, ксимелин и др.;
13. Доксициклин (для предотвращения заражения клещевым боррелиозом);
14. Активированный уголь;
15. Перекись водорода;
16. Раствор зеленого бриллиантового или йод (флакон или карандаш).

Перевязочные материалы:

1. Бинт стерильный;
2. Бинт нестерильный;
3. Бинт эластичный;
4. Лейкопластырь бактерицидный;
5. Лейкопластырь рулонный на тканевой основе;
6. Вата медицинская;
7. Ватные палочки или тампоны;
8. Губка коллагеновая кровоостанавливающая;
9. Перчатки медицинские латексные.

Инструменты:

1. Пинцет;
2. Жгут резиновый;
3. Пипетка.

Приложение 3

**Примерный перечень личного снаряжения
для 2-3хдневного похода с ночевками**

№ п/п	Летний сезон	Зимний сезон
1	Рюкзак	Рюкзак
2	Полиэтиленовый вкладыш в рюкзак	Зимний спальник с х/б вкладышем
3	Летний спальник с х/б вкладышем	Изолирующий коврик
4	Изолирующий коврик	Лыжи или снегоступы
5	Туристское сиденье (хопа)	Туристское сиденье (хопа)
6	Одежда (минимум): - брюки, штаны – 2 пары, - куртка-штормовка – 1 шт., - свитер, кофта с воротником – 1 шт., - шорты – 1 пара, - футболки – 2 шт., - трусы – 1 (2) пара, - носки – 2 (3) пары, - носовой платок – 1 шт., - головной убор (кепка, шапочка, косынка, шляпа, бандана) – 1 шт.	Одежда (минимум): - брюки утепленные, зимний комбинезон или лыжный костюм – 1 пара, - подштанники – 1 пара, - штаны тренировочные или брюки – 1 пара, - куртка зимняя с капюшоном – 1 шт., - шарф – 1 шт., - свитер, кофта с воротником – 2 шт., - футболки – 2 шт., - термобелье – 1 компл., - трусы – 1 (2) пара, - носки тонкие – 2 (3) пары, - носки шерстяные теплые – 2 пары, - носовой платок – 2 шт., - головной убор (шапка, балаклава) – 1 шт., - перчатки или лыжные перчатки – 1 пара

7	Обувь: - ботинки, кроссовки, кеды – 1 пара, - резиновые сапоги – 1 пара, - тапки пластиковые, шлепанцы – 1 пара	Обувь: - зимние/лыжные ботинки – 1 пара, - гамаши – 1 пара, - тапки пластиковые, шлепанцы (при ночевке в помещении) – 1 пара
8	Умывальные принадлежности: - полотенце – 1 шт, - мыло в мыльнице – 1 кусок, - зубная паста и щетка, - мочалка, губка	Умывальные принадлежности: - полотенце – 1 шт, - мыло в мыльнице – 1 кусок, - зубная паста и щетка
9	Мешок или сумка для умывальных принадлежностей	Мешок или сумка для умывальных принадлежностей
10	Туалетная бумага или салфетки в непромокаемом чехле	Туалетная бумага или салфетки в непромокаемом чехле
11	Посуда (металлическая, пластиковая, деревянная): - миска, - кружка, - ложка, - нож	Посуда (металлическая, пластиковая, деревянная): - миска, - кружка, - ложка, - нож
12	Мешок для посуды	Мешок для посуды
13	Фонарь	Фонарь
14	Личный ремонтный набор: игла, нитки основных цветов	Личный ремонтный набор: игла, нитки основных цветов
15	Индивидуальная аптечка	Индивидуальная аптечка
16	Зажигалка, спички	Зажигалка, спички
17	Репеллент	Индивидуальная грелка – в зависимости от принципа работы (каталитическая и др.) и теплового запаса

Тема практической работы № 45 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.

План-конспект «Производственной зарядки»

Производственная гимнастика — набор элементарных физических упражнений, которые выполняются сотрудниками организации на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников. Комплекс упражнений для производственной гимнастики составляется с учётом особенностей трудового процесса.

Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

При построении комплексов упражнения необходимо учитывать:

- 1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);
- 2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);
- 3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);
- 4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение боли в мышцах, раздражительность);
- 5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;
- 6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

Вводная гимнастика - организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом рабочего дня с целью быстрого вработывания организма. Типичный комплекс вводной гимнастики состоит из 6-8 упражнений, близких к рабочим движениям и оказывающих разностороннее влияние на организм.

Продолжительность вводной гимнастики - 5-7 мин.

В комплекс **вводной гимнастики** обычно включают следующие компоненты:

- Ходьба;
- Упражнения на поддержание с глубоким дыханием;
- Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук);
- Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (полу шпагаты, приседания, бег на месте, подскоки);
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки);
- Упражнения на точность движений и концентрацию внимания.

Физкультурная пауза - выполнение физических упражнений, составленных с учетом особенностей конкретного вида трудовой деятельности.

Физкультурная пауза позволяет предупредить наступающее утомление и обеспечить поддержание определенного уровня работоспособности.

Продолжительность физкультурной паузы - не более 5-10 мин.

Комплекс **физкультурной паузы** составляется, как правило, из следующих упражнений:

- Упражнения в потягивании;
- Упражнения для мышц туловища, рук и ног (сокращение и растягивание, сменяющиеся расслаблением);
- Упражнения махового характера для различных мышечных групп;
- Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу;
- Маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы голени и стопы;
- Упражнения в расслаблении наиболее активно работавших мышечных групп с динамическими усилиями для других;
- Упражнения на точность и координацию движений.

Физкультурная минутка относится к малым формам активного отдыха. Это индивидуальная форма кратковременной физкультурной паузы для локального воздействия на утомленную группу мышц. Она состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1 -2 мин непосредственно на рабочем месте.

Микропауза активного отдыха - это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 с. Цель микропауз - ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение рабочего дня. Используются приемы самомассажа.

Физкультурная пауза

Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. И.П.- основная стойка. Наклоны головы 1- вправо, 2-и.п., 3-4- тоже влево, затем круговые движения в разные стороны 1-4- вправо, 5-8- влево. Выполнять по 6-8 раз, следить за ритмом дыхания.

2. И.П. – О.С. 1 - руки вперед. 2 - руки в стороны, 3 - встать на носки, руки вверх, потянуться. 4 - и.п, руки через стороны вниз. Повторить 4 - 6 раз. Увеличивая темп.

3. И.П.- О.С. 1-2 Правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться. 3-4. Приставить ногу, руки через стороны вниз. 5-8- то же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.

4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 - наклон вперед, 2- И.п. 3 - 4 – тоже назад. Темп средний. 6-8 раз

5. И.П. –ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 - поворот туловища направо. 2 - и.п., 3- руки в стороны, наклон вперед. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

6. И.П. – О.С., руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - присесть, руки вверх. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

7. И.П. – ноги врозь, руки на пояс. 1 - 4 - круговые движения туловищем вправо. 5 - 8 - круговые движения туловищем влево. Повторить 4 раза. Темп средний.

8. И.П. - О.С. 1 - мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - 4 - то же левой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

9. И.П. - О.С., руки на пояс 1- Шаг правой ногой вправо, правую руку в сторону 2- Шаг левой ногой влево, левую руку в сторону 3-Прыжком ноги вместе. 4- и.п. То же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.

10. Ходьба на месте. Восстановления дыхания.

Музыка: «Крылатые качели» ремикс

Продолжительность: 5-6мин

Тема практической работы № 46 Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.

Техника выполнения комплекса вольных упражнений.

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед, и поднимаясь на носки медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» - опускаясь на обе ступни с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз, поворот головы налево.

«Пять» - толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Шесть» - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз, поворот головы направо.

«Семь» - толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Восемь» - прыжком встать ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

«Девять» - резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Десять» - не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Одиннадцать» - не останавливаясь повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Двенадцать» - не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Тринадцать» - не останавливаясь повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - выпрямляясь прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни ног параллельно), присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз.

«Пятнадцать» - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны, ладони внутрь.

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.



Тема практической работы № 47 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.

Комплекс упражнений для снятия боли в спине «на рабочем месте»
Примите удобное положение, спина прямая, глаза открыты, взгляд прямо.
Каждое упражнение повторяйте в неспешном комфортном темпе, пять-десять раз.

Упражнение № 1

Поверните голову в крайнее правое положение, затем в левое. Интенсивность движений следует контролировать болевыми ощущениями.

Упражнение № 2

Наклоните голову в ту сторону, где болит спина. При этом нужно немного запрокинуть голову назад. В этой позе оставайтесь 30–60 секунд. Это упражнение хорошо снимает усталость и расслабляет напряженные мышцы спины.

Упражнение № 3

Опустите голову вниз, стараясь по возможности прижать подбородок к груди. Можно помочь себе руками. Это упражнение улучшает гибкость шейного отдела позвоночника, расслабляет и растягивает спазмированные крупные мышцы задней поверхности шеи, снимает усталость и боль в спине.

Упражнение № 4

Переместите голову назад, одновременно вытягивая подбородок. При этом упражнении происходит коррекция свойственной людям письменного труда позы, при которой голова и шея вытянуты вперед. Происходит расслабление и растяжка мышц задней поверхности шеи.

Упражнение № 5

Наклоните голову вперед, одновременно надавливайте ладонью на лоб, противодействуя движению головы, в течение нескольких секунд, затем отдыхайте столько же времени. Происходит снятие усталости и укрепление мышц передней поверхности шеи.

Упражнение № 6

Сделайте несколько круговых движений головы в медленном темпе. Важно! Не нужно слишком запрокидывать голову назад.

Упражнение № 7

Представьте, что вы рисуете кружочки носом. Смотрите перед собой, «нарисуйте» несколько кружочков «на стене», двигая головой влево – вверх – вправо – вниз. Затем – несколько кружочков на полу, двигая головой влево – вперед – вправо – назад. При этом смотрите прямо, не опускайте голову. Затем несколько кружочков в боковой плоскости (по траектории колеса), двигая головой вверх – вперед – вниз – назад. Постепенно увеличивайте диаметр кружочков.

Упражнение для снятия усталости и напряжения с нижнего отдела спины. Выполняется один-два раза для каждой ноги. Сядьте удобно на стул, откиньте спину на спинку стула, стопы на полу. Положите левую ногу на правую, сплетите пальцы рук и положите их под левое колено. Затем поднимайте колено с помощью рук вверх и вправо (по диагонали относительно тела).

Гиподинамия - это ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.

Основными симптомами гиподинамии являются: общая слабость, учащённое сердцебиение, повышенная утомляемость, даже при сравнительно небольших нагрузках, нестабильное эмоциональное состояние, повышенная нервозность. При гиподинамии ухудшается работа головного мозга, снижается умственная активность и трудоспособность, появляется быстрая утомляемость, общая слабость, бессонница.

Гиподинамия может иметь серьёзные последствия. При отсутствии необходимой физической нагрузки снижается мышечный тонус, уменьшается выносливость, теряется сила человека, в результате может развиваться вегетососудистая дистония, нарушиться обмен веществ. Со временем гиподинамия приводит к нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата: развитию остеопороза, остеоартрита и остеохондроза. Сказывается гиподинамия на деятельности сердечно-сосудистой системы, это приводит к возникновению артериальной гипертензии и ишемической болезни сердца. Также гиподинамия оказывает влияние на дыхательную систему, она может грозить развитием заболеваний

лёгких. Гиподинамия может стать причиной нарушений работы пищеварительной системы и кишечника. Изменения в работе эндокринной системы приводят к ожирению и нарушению обмена веществ. При гиподинамии происходит снижение силы сердечных сокращений, ослабление венозных и артериальных сосудов, это, в свою очередь, приводит к ухудшению кровообращения и варикозному расширению вен.

Профилактика болезни:

- 1) Ежедневно выполняйте утреннюю зарядку.
- 2) Совершайте вечернюю прогулку
- 3) Включить в рацион своего питания как можно больше фруктов, овощей и меда, также рекомендуется увеличить объем потребляемой жидкости (соки, компоты, зеленый чай — очень хорошо тонизирует, супы и минеральные воды).
- 4) Полезны физические упражнения. (например, прыжки со скакалкой, танцы, бассейн, прогулки на велосипеде.)

Упражнение 1.

По очереди поднимать плечи, но голову при этом не наклонять. Повторить 10 раз.

Упражнение 2.

Поднять два плеча одновременно. Повторить 10 раз.

Упражнение 3.

Положить ладони на плечи и делать круговые движения плечами — вначале вперед, затем назад. Повторить 10 раз в каждую сторону.

Упражнение 4.

Вытянуть руки вперед, сжать кисти в кулаки и делать круговые движения — сначала по часовой стрелке, затем против. Повторить 10 раз в каждую сторону.

В положении лежа на спине:

разводить руки в стороны;

сжимать руки в кулаки, одновременно проделывая то же самое со стопами; как бы протягивая стопу по полу, сгибать ноги в коленях;

плавно и поочередно поднимать ровные ноги так, чтобы стопы смотрели в потолок;

упражнение «Велосипед»;

ладони положить на плечи, локти сводить спереди и разводить в стороны; руки вытянуть вперед, ладони должны смотреть друг на друга, потянуть по очереди каждую руку максимально вверх, можно с подъемом плеча.

В положении на боку:

поддерживая руками равновесие туловища, подать максимально вперед верхнюю ногу и вернуть ее обратно;

упражнение аналогично предыдущему, но теперь отведенную ногу нужно удерживать на весу около 5 секунд;

подтянуть ногу как можно ближе к животу.

В положении лежа на животе:

плавательное упражнение стилем брасс;

лечь головой на руки, поднять туловище на пальцах ног;
потянуться максимально вверх одной и второй рукой по очереди.
Сколиоз – искривление позвоночника.

Разминка

Каждое упражнение необходимо выполнить 5-10 раз:

Прислонитесь спиной к стене или ровной вертикальной поверхности таким образом, чтобы пятки, икроножные мышцы и ягодицы упирались в неё. Выпрямите спину, придав осанке анатомически верное положение. Сделайте пару шагов вперёд, сохранив осанку в правильном положении. Дышите ровно, без задержек.

Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Начинаем делать приседания, вытягивая при этом руки вперёд, спину держим прямо. Выполняйте упражнение медленно, во время приседания делайте вдох, при подъёме вверх — выдох.

В положении стоя, поднимаем ногу согнутую в колене как можно выше и удерживаем такую стойку несколько секунд, затем возвращаемся в исходное положение. Аналогичным образом проделываем движения другой ногой. Повторите действия 5 раз каждой ногой.

Базовые симметричные упражнения

Лягте на спину, приподнимите ноги над полом (примерно на 30-40 градусов) и приступите к выполнению движений имитирующих работу ножниц. Упражнение делайте в горизонтальной и вертикальной плоскости. Выполните 4 подхода (по 2 на каждую плоскость). Длительность 1 подхода — 30 секунд.

Исходная позиция — на четвереньках. Не разгибаясь, сядьте ягодицами на пятки и сделайте упор ладонями в пол. При помощи рук начните передвигать туловище сначала влево, затем вправо. Осуществляйте движения медленно, задерживаясь в каждой позиции на несколько секунд. Выполните 10 таких движений (по 5 в каждую сторону).

Встаньте на четвереньки (опуститесь коленями на пол, нагнитесь вперёд и поставьте руки на пол). Ноги и руки должны быть на ширине плеч. В таком положении начинайте выгибать спину вверх, затем наоборот осуществите прогиб вниз. Выполняйте упражнение в медленном темпе. Количество подходов — 5.

Возьмите твёрдую подушку, положите на пол и лягте на неё животом. Сцепите за спиной руки в замок. Начинайте производить подъём тела вверх на максимально возможную высоту, но при этом не перегружайте позвоночник. У вас должны быть задействованы мышцы поясничного отдела спины. Сделайте 10 таких подъёмов.

В положении стоя, поставьте ноги на ширине плеч. Руки должны находиться в свободном положении вдоль туловища. Сдвиньте лопатки и удерживайте их в таком положении около 5 секунд (используйте для этого мышцы грудного отдела спины), затем вернитесь в исходное положение. Повторите описанные действия 10 раз.

Лягте на бок, стороной где имеется искривление. В области талии нужно подложить мягкий валик или небольшую подушку. Согните в колене ногу расположенную сверху, а нижнюю оставьте в прямом положении. Поднимите верхнюю руку, навесив её над головой, нижней рукой возьмитесь снизу за шею. Сохраняйте это положение в течении 10 секунд, далее лягте на спину, расслабьтесь. Повторите прибывание в данной позе 5 раз.

Заключительная часть

Исходное положение — стоя, руки держим в замке за спиной. Начинаем ходить на пятках в течении 30 секунд.

В положении стоя вытянуть руки вверх, встаём на носочки и ходим около 30 секунд.

Выполняем ходьбу на месте, при этом стараемся поднимать бёдра как можно выше. Длительность — 30 секунд.

Расслабляемся и восстанавливаем дыхание. Поднимаем руки вверх и одновременно с этим делаем глубокий вдох, выждав пару секунд медленно опускаем руки и производим выдох.

Упражнения для снятия усталости глаз:

- закрыть глаза, расслабиться, одновременно нажимая на внутренние уголки глаз подушечками большого и указательного пальцев руки;

- пример - крепко зажмурить глаза на 1-2 мин, затем открыть на 3-5 мин.

Повторить шесть-восемь раз;

- быстро моргать в течение 1 мин;

- закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений указательного или среднего пальцев в течение 1 мин;

- располагая палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, посмотреть вдаль прямо перед собой, затем перевести взгляд на кончик пальца и посмотреть на него. Повторить 10-12 раз;

- располагая палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 1-2 мин. Затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 1-2 мин. Убрать ладонь и вновь смотреть двумя глазами на кончик пальца 1-2 мин. Повторить 5-6 раз. То же выполнить с пальцем левой руки и правым глазом;

- рисовать взглядом различные фигуры, цифры, буквы алфавита на стене в течение 1 мин;

Тема практической работы № 48 Совершенствование ППФП, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: совершенствование ППФП.

Схема комплекса физкультурной паузы для трудящихся, выполняющих однообразную работу сидя

8. Упражнения в потягивании.
9. Упражнения для мышц туловища, рук и ног.
10. Те же упражнения, но более интенсивные.
11. Ходьба, бег, прыжки, приседания.
12. Упражнения для мышц рук, ног, туловища.
13. Упражнения на расслабление мышц рук.
14. Упражнения на координацию движений.

Применение этой схемы может облегчить работу при составлении комплексов упражнений. В силу особенностей и разнообразия профессий в схему нужно вносить дополнения и изменения.

Примерный комплекс упражнений

Упражнение 1.

Исходное положение - основная стойка (И.п. - о.с.)

1. Правую ногу отвести назад и поставить на носок, руки вверх.
2. Потянуться.
3. Приставить ногу, руки через стороны опустить вниз.
4. И.п.

То же с другой ноги. Повторить 6 - 8 раз.

Упражнение 2.

И.п. - стойка ноги врозь, руки за спиной, в замок.

1. Согнуть руки как можно больше.
2. Прогнуться.
3. Наклон туловища вперед.
4. И.п.

Повторить 6 - 8 раз.

Упражнение 3.

И.п. - о.с.

1. Полуприсед на правой ноге, левую вперед на носок, руки вверх.
- 2-3. Отклонить туловище назад, держа его прямым.
4. И.п.

То же другой ноги. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 4.

И.п. - руки на пояс.

1. Шаг правой ногой вправо.
2. Шаг левой ногой влево.
- 3-4. Прыжком ноги вместе.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 5.

И.п. - о.с.

1. Шаг правой ногой вправо, руки за голову.
2. Наклон туловища влево.
3. Выпрямиться.
4. И.п.

То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 6.

И.п. - о.с.

1-2. Наклон туловища вперед, руки в стороны, подняв их повыше.

3-4. Уменьшить напряжение мышц рук, слегка опустить их.

5-6. Расслабить мышцы, “уронить” руки.

7-8. Принять и.п.

Повторить 4 раза

Упражнение 7.

И.п. - ноги врозь, руки согнуты в локтях.

Движения руками как при беге в темпе, соответствующему музыкальному сопровождению.

Особенностью многих профессий, характеризующихся сидячей рабочей позой, пониженной двигательной активностью, является как правило нагрузка на глаза. Перенапряжение глаз может выразиться в общем утомлении, а иногда и головной болью. Таким профессиям необходимо делать помимо производственной гимнастики, гимнастику для глаз.

Комплекс упражнений для глаз

Упражнение 1.

Исходное положение (И.п.)

1. И.п. – сидя в удобной позе, позвоночник прямой, взгляд устремлён вперёд.

Взгляд направить влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо.

Выполнять упражнение следует легко, без напряжений. Не задерживаясь в отведённых положениях. Повторить 8 - 10 раз.

Упражнение 2.

Взгляд смещать по направлениям влево-вниз-прямо, вправо-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, влево-вверх-прямо.

Постепенно вводить задержки в отведенном положении. Повторить от 8 -10 раз.

Упражнение 3.

Круговые движения глаз. От 1 до 10 кругов влево, столько же вправо.

Вначале быстро, затем как можно медленнее.

Упражнение 4.

Изменение фокусного расстояния:

Посмотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз (3-4).

Упражнение 5.

Смотреть на кончик пальца (или карандаша), удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдаль. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 6.

Смотреть прямо перед собой пристально и неподвижно, стараясь

видеть более ясно, но без напряжения и не моргая. Около 1 минуты.

Упражнение 7.

Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

Упражнение 8.

Массировать веки глаза, мягко поглаживая их указательным и большим пальцами в направлении от носа к вискам, или закрыть глаза и наружными подушечками ладони, очень нежно проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно. Повторить 10 раз в среднем темпе.

Упражнение 9.

Потереть ладони друг о друга (от 30 секунд до 1 минуты) и легко, без усилий прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света. Облокотиться о стол и посидеть спокойно 3-4 минуты. Дайте “расслабиться” и мозгу. Старайтесь не занимать это время серьезными размышлениями.

Регулярное выполнение упражнений для глаз усиливает кровообращение и тонус глазных мышц, уменьшает их утомляемость и предупреждает различные заболевания глаз.

Комплексы упражнений с гантелями

Для определённых групп мышц используют различные комплексы упражнений с гантелями:

Дельтовидные мышцы:

5. Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей (вперёд, параллельно).
6. Подъём гантелей вперед (фронтальная часть дельты).
7. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты).
8. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

Бицепсы:

7. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя в колено, попеременно.
8. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье, хват ладонями внутрь, вперед.

Трицепсы:

10. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя), двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх.
11. Выпрямление рук, лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, плечо фиксировано вертикально, двигаются только предплечья.
12. Выпрямление одной руки (поочередно) назад, в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, двигаются только предплечья.

Мышцы спины:

13. Тяга гантелей к поясу в наклоне, другая рука в упоре (колени, табурет)

14. Отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1—2 с.

15. Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад-вверх.

Грудные мышцы:

16. Разведение рук с гантелями, лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона).

17. Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной скамье (так наз. "пуловер").

18. Жим тяжёлых гантелей лёжа, с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно).

Мышцы живота:

18. Подъём туловища из положения лёжа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены.

19. Подъём ног в положении лёжа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой.

Разгибатели спины:

20. Наклон вперёд, гантели в руках за головой.

21. Имитация рубки дров с гантелью в руках.

Мышцы бедра:

21. Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз. 21. Сидя на высокой скамье выпрямлять ногу с гантелью, прикрепленной к ступне.

22. Лёжа на животе, сгибать ноги с гантелями, прикреплёнными к ступням. Мышцы голени: 23. Подъём на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч.

24. Подъём на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, другая, опущенная, — гантель.

Комплекс на тренажёрах (для юношей)

1. Сгибание ног на тренажёре.

2. Выпрямление ног на тренажёре.

3. Жимы ногами на тренажёре.

4. Пулловеры с одной гантелью на прямых руках.

5. Жимы штанги на горизонтальной скамье.

6. Тяга штанги к груди в наклоне.

7. Жимы штанги над головой в положении стоя.
8. Сгибание рук со штангой.
9. Экстензии для трицепсов с одной гантелью.
10. Сгибание запястий со штангой.
11. Подъёмы на носки на икроножном тренажёре в положении стоя.
12. Сгибание туловища на полу.

Комплекс с отягощением (для девушек)

1. И. п. – лёжа на наклонной скамейке головой вверх, руками удерживаясь за края скамьи. Поднимание прямых ног. Выполнить 1-3 подхода с максимальным количеством повторений. Дыхание произвольное.

2. И. п. – лёжа на наклонной скамейке головой вниз. Ноги закреплены. Поднимание туловища. Выполнить 1-3 подхода, с максимальным количеством повторений. Вдох выполняется при поднимании туловища.

3. И. п. – гриф от штанги на плечах за головой. Приседания. Выполнить 1-3 подхода по 15-25 раз. Туловище не наклонять вперёд. Голову держать прямо.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирей, штангой

Это последовательная проработка основных групп мышц, отдых между упражнениями либо отсутствует, либо короткий. При таком тренинге используются следующие виды тренажёров: гантели, гири и штанги, которые встречаются различных размеров, форм и весов. Данный вид занятий достаточно популярен, ведь эффективность в сжигании жира превосходит обычные тренировки в зале на 30%, а сам процесс с быстрыми переходами от одного упражнения к другому не даст заскучать. Промежутки между подходами составляют не больше 2—3 минут. Нельзя долго заниматься в круговом стиле: применение данного вида упражнений приведёт к истощению организма, поэтому после 1—2 месяцев, можно заменить, например, сетами, а потом опять вернуться к предыдущим. Упражнения на все группы мышц. Занятия выполняются по кругу, в этой последовательности их два (по количеству подходов). То есть, сначала делается по одному разу каждого упражнения, потом второй — на втором круге. Занятия выполняются из положения лёжа и стоя. Жим штанги лёжа: 2 подхода по 12 раз (2x12). Тяга верхнего блока: 2x12. Приседание со штангой: 2x10. Становая тяга: 2x10. Скручивания: 2 подхода максимальное количество раз до жжения в мышцах. Круговые тренировки с гирей. Снаряд в этом случае используется как отягощающий дополнительный вес, позволяющий развить силу наряду с выносливостью, а многосуставные упражнения повышают гибкость, координацию и баланс. Какие мышцы работают во время занятий. Участвовать могут мышцы всего тела в зависимости от упражнения: Подъём гири вверх с приседом, мах гирей с приседом — мышцы плеч, рук, спины и ягодиц. Отведение снаряда к одной ноге — мышцы рук, пресса, спины и ягодиц. Подъём гири к противоположной ноге из обратного мостика — спина, ягодицы и руки. Отведение ноги назад и наклон туловища вперёд — мышцы рук, пресса и развитие баланса.

Последовательность упражнений для мышц всего тела: 1. Подъём гири вверх с приседом: 2х10. 2. Мах гирей с приседом: 2 круга по 30 секунд. 3. Отведение гири к одной ноге: 2х10 на правой руке и 10 — на левой. 3. Подъём снаряда к противоположной ноге из обратного мостика: 2х15. 4. Приседание пистолетиком с гирей: 2х10 на каждую ногу. 5. Отведение ноги назад и наклон туловища вперёд: 2 круга по 1 минуте, чередуя ноги.

Тема практической работы № 49 Проведение физической подготовки юношей и девушек, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: проведение физической подготовки юношей и девушек.

Комплекс на тренажёрах (для юношей)

1. Сгибание ног на тренажёре.
2. Выпрямление ног на тренажёре.
3. Жимы ногами на тренажёре.
4. Пуллоуверы с одной гантелью на прямых руках.
5. Жимы штанги на горизонтальной скамье.
6. Тяга штанги к груди в наклоне.
7. Жимы штанги над головой в положении стоя.
8. Сгибание рук со штангой.
9. Экстензии для трицепсов с одной гантелью.
10. Сгибание запястий со штангой.
11. Подъёмы на носки на икроножном тренажёре в положении стоя.
12. Сгибание туловища на полу.

Комплекс с отягощением (для девушек)

1. И. п. – лёжа на наклонной скамейке головой вверх, руками удерживаясь за края скамьи. Поднимание прямых ног. Выполнить 1-3 подхода с максимальным количеством повторений. Дыхание произвольное.

2. И. п. – лёжа на наклонной скамейке головой вниз. Ноги закреплены. Поднимание туловища. Выполнить 1-3 подхода, с максимальным количеством повторений. Вдох выполняется при поднимании туловища.

3. И. п. – гриф от штанги на плечах за головой. Приседания. Выполнить 1-3 подхода по 15-25 раз. Туловище не наклонять вперёд. Голову держать прямо.

Тема практической работы № 50 Гимнастика и атлетическая подготовка, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: разучивание гимнастических упражнений и атлетическая подготовка.

Техника выполнения комплекса вольных упражнений.

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» - с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед, и поднимаясь на носки медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» - опускаясь на обе ступни с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз, поворот головы налево.

«Пять» - толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Шесть» - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз, поворот головы направо.

«Семь» - толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Восемь» - прыжком встать ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

«Девять» - резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Десять» - не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Одиннадцать» - не останавливаясь повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Двенадцать» - не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Тринадцать» - не останавливаясь повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» - выпрямляясь прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни ног параллельно), присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз.

«Пятнадцать» - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны, ладони внутрь.

«Шестнадцать» - прыжком строевая стойка.



Тема практической работы № 51 Приемы рукопашного боя, объем часов 2.

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Цель практической работы: изучение приемов рукопашного боя.

Особенности самообороны в замкнутом пространстве

Нападения в подъездах, на лестничных площадках, в барах и т.д. далеко не редкость. Защищаться в замкнутом пространстве сложнее, чем на улице, т.к. нет места для размашистых движений, разворотов и т.п. Здесь удары должны отличаться максимальной скоростью, точностью и эффективностью.

Значение имеет и расстояние от противника: чем он ближе к вам, тем больше вероятность, что он может незаметно применить какое-то оружие. Нужно стремиться атаковать как можно раньше и сильнее, чтобы быстрее ретироваться.

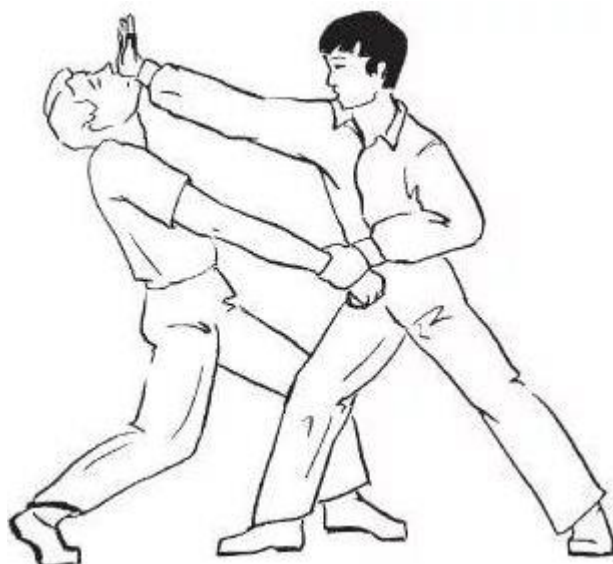
Наиболее эффективные удары

Чтобы отработать удары, желательно выделить время и потренироваться с напарником. Мы рассмотрим не только классические, но и запрещенные в спорте удары, основанные на воздействии на болевые точки человека. На теле таких точек множество:

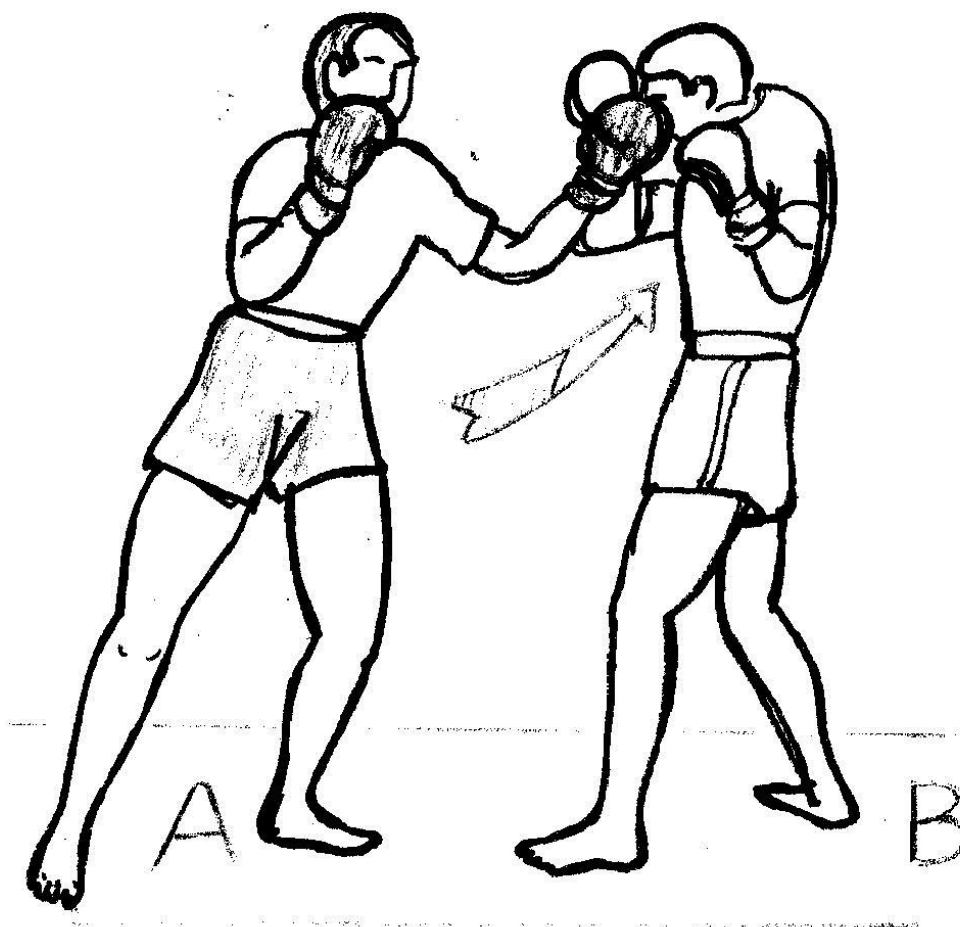


Удары, описанные ниже, поражают наиболее уязвимые места на теле нападающего:

- Прямой удар. Наносится в нос, челюсть, глаза, шею, горло. Способен «вырубить» нападающего, отправив его в нокаут, и свалить с ног. Совет для начинающих: во избежание травмы кисти и костяшек бить следует не кулаком, а основанием ладони:



- Апперкот. Наносится кулаком в челюсть соперника снизу вверх. Мгновенно нейтрализует нападающего. При нанесении удара рекомендуется немного поворачивать кулак в сторону к себе – так удар будет сильнее (для отработки удара нужна тренировка, т.к. не подготовленные костяшки и пальцы можно выбить):



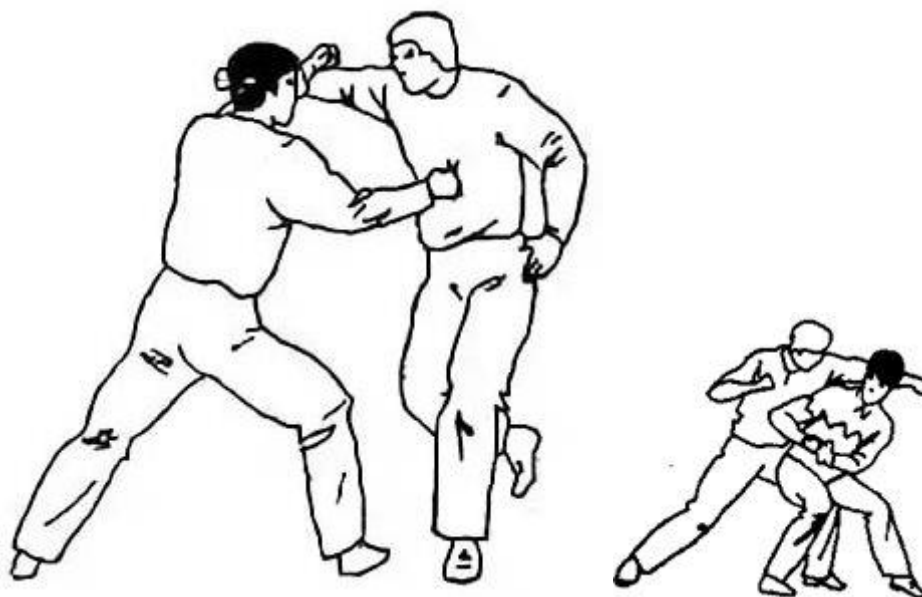
- Удар в пах. Подлый, но безотказный удар, способный серьезно навредить обидчику. Бить можно коленом или ступней, а также рукой наотмашь. Для большей эффективности при ударе коленом противника можно взять за грудки и потянуть на себя. Бить ступней лучше тогда, когда дотянуться коленом невозможно:



- Удар под коленную чашечку. Болезненный и эффективный удар. Наносится сбоку или прямо. Если бить сбоку, противника можно лишить равновесия, а если прямо – сломать ему кость или сустав:



- Удар в «солнышко». Наносится в область солнечного сплетения. Бить можно кулаком или основанием ладони, но как можно резче. При нападении сзади удобно бить локтем. Удар сбивает дыхание и нейтрализует обидчика (сильный удар лишает сознания):



- Удар в голень. Вызывает сильную резкую боль у соперника, а также временный паралич конечности или перелом кости. Рекомендуется бить внутренней стороной подошвы. Бить носком можно, только будучи обутым в прочную обувь с жестким носком или массивным протектором:



- Удар ладонями по ушам. Относится к разряду запрещенных. Быстро выводит соперника из равновесия, оглушая его. Может повредить барабанные перепонки и вызвать ушное кровотечение:



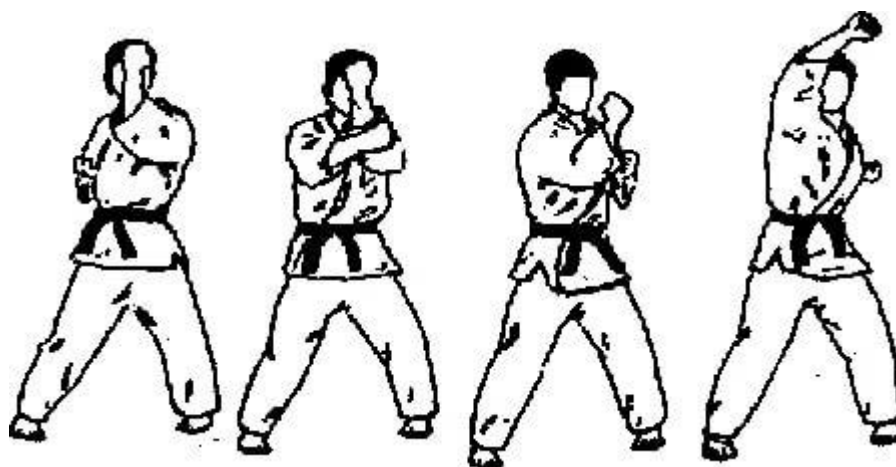
- Удар по пальцам или подъему ступни. Наносить лучше всей пяткой. Способен вызвать временный паралич конечности и перелом пальцев:



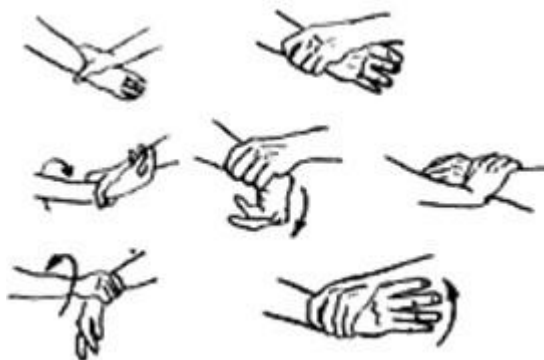
Основные приемы защиты

Приемы самообороны очень разнообразны, и отдельное место среди них занимают приемы защиты. Учитывая то, что информация курса больше предназначена для начинающих, мы опишем всего парочку таковых:

- Блок. Универсальный элемент защиты от ударов руками. Для выполнения простейшего блока руками можно перехватывать руки противника, сбивать их в сторону, просто закрывать лицо предплечьями:



- Захват кисти. Применяется для защиты от ударов руками. При выполнении нужно захватывать именно ту руку, которой бьет соперник:



Защитные элементы всегда более сложны, чем элементы атаки. Для профессионального овладения ими нужно обратиться в спортивную секцию или школу по какому-либо виду боевого искусства (мы рассмотрим виды боевых искусств в следующем уроке). Для успешной защиты требуется быстрая реакция и развитое внимание.

Однако для защиты можно применять не только блоки и захваты кисти, но и специальные приемы. В большинстве ситуаций они показывают большую эффективность, т.к. для их исполнения не требуется наработанных движений и такой сноровки, как для блоков и захватов. Продолжаем наши уроки самообороны.

Общие рекомендации

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

Контроль и оценка результатов

Оценка за выполнение практической работы выставляется по пятибалльной системе и учитывается как показатель текущей успеваемости студента.

Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		Критерии оценки результата
балл (оценка)	вербальный аналог	
5	отлично	Представленные работы высокого качества, уровень выполнения отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом

		сформированы, выполнены все предусмотренные программой обучения практические задания.
4	хорошо	Уровень выполнения работы отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения практические задания выполнены, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.
3	удовлетворительно	Уровень выполнения работы отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения практических заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
2	не удовлетворительно	Теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения практических заданий не выполнено.