

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Учебно-методический комплекс
для студентов непрофильных специальностей
дневной формы обучения
(электронный ресурс)*

2014



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 1 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

Рецензенты:

Н.В. Орлова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Брестский государственный технический университет»

К.И. Белый, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Авторы:

Т.С. Демчук, зав. кафедрой физической культуры, учреждение образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

А.М. Софенко, доцент кафедры физической культуры, канд. пед. наук, доцент, учреждение образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Э.А. Моисейчик, доцент кафедры физической культуры, канд. пед. наук, доцент, учреждение образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» содержит лекционный курс и основы практических занятий, а также зачётных требований для всех учебных отделений.

Учебно-методический комплекс предназначен студентам непрофильных специальностей УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» для подготовки к учебным и самостоятельным формам занятий физическими упражнениями, а также для их подготовки к сдаче зачётных требований.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 2 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	15
1.1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	15
1.2. Формирование личности студента в процессе занятий физическими упражнениями	17
1.3. Основы специальных знаний при занятиях физическими упражнениями	18
1.4. Общая характеристика физических способностей человека	19
1.5. Принципы, средства и методы формирования физической культуры личности	21
1.6. Формы организации и структура занятий в физическом воспитании и спорте	23
1.7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: средства, планирование, самоконтроль	25
1.8. Спорт в Республике Беларусь	27
Глава 2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	28
2.1. Основы содержания и особенности проведения практических занятий со студентами основного и подготовительного отделения	34



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 3 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

2.1.1	Легкая атлетика	35
2.1.2	Плавание	38
2.1.3	Гимнастика	40
2.1.4	Футбол	42
2.1.5	Баскетбол	44
2.1.6	Волейбол	46
2.2.	Основы содержания и особенности проведения практических занятий со студентами специального учебного отделения	48
2.3.	Основы содержания и особенности проведения практических занятий со студентами спортивного учебного отделения	53
2.4.	Методический раздел практических занятий	57
Глава 3	РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	61
3.1.	Аттестация студентов	61
3.2.	Требования к знаниям и умениям студентов основного и подготовительного отделений	68
3.3.	Требования к знаниям и умениям студентов специального учебного отделения	70
3.4.	Требования к знаниям и умениям студентов спортивного учебного отделения	72
3.5.	Примерные зачётные вопросы теоретического раздела . . .	74



**Кафедра
физической
культуры**

Начало

Содержание



Страница 4 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

Глава 4	ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	78
4.1.	Составление и оформление реферата	79
4.1.1	Утверждение и регистрация темы	80
4.1.2	Этапы работы над рефератом	81
4.1.3	Структура реферата	86
4.1.4	Оформление реферата	90
4.1.5	Оценка реферата	95
4.1.6	Примерная тематика рефератов	96
4.2.	Тренировка вестибулярного аппарата	99
4.3.	Прыжки через скакалку	107
4.3.1	Основы техники прыжков	107
4.3.2	Как выбрать скакалку	109
4.3.3	Учимся прыгать	110
4.3.4	Виды прыжков	113
4.3.5	Основы построения занятий	125
4.4.	Комплексы гимнастических упражнений для студентов 1-го курса	132
4.5.	Комплекс упражнений со скакалкой для студентов 2 курса	138
4.6.	Комплексы акробатических упражнений для студентов 1-2 курсов	140
4.7.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса	143
4.8.	Комплекс упражнений по акваэробике	145



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 5 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

4.9. Групповые упражнения на гимнастической скамейке	149
4.10. Упражнения с гимнастической палкой	152
Литература	159



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 6 из 163

Назад

На весь экран

Закреть

Введение

Учебно-методический комплекс» (УМК) создан на основе образовательного стандарта «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин» и типовой учебной программой для высших учебных заведений «Физическая культура». Он предназначен для реализации требований по учебной дисциплине «Физическая культура» со студентами непрофильных специальностей УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина».

Структура УМК состоит из IV разделов, в которых включены: цели, учебный материал, перечень форм учебных занятий и виды учебных работ, проводимые кафедрой физической культуры, зачётные требования, а также материал для самостоятельной подготовки студентов.

Теоретический раздел содержит материал лекций, рассматривающий теоретико-методические основы системы физкультурно-спортивной деятельности в Республики Беларусь.

Практический раздел содержит материал для проведения практических учебных занятий, способствующий расширению двигательных умений и навыков, а также формирующий у студентов опыт реализации физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ.

Раздел контроля знаний содержит материал текущей и итоговой аттестации, позволяющий определить соответствие результатов учебной деятельности студентов требованиям учебной программы по дисциплине



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 7 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

«Физическая культура». **Вспомогательный раздел** содержит материал, предназначенный для самостоятельной работы студентов. Его изучение расширяет теоретические сведения и совершенствует двигательные навыки в области физической культуры и спорта.

Содержание курса «Физическая культура» подчинено главной цели высшего образования – обеспечение наиболее полного развития способностей и интеллектуально-творческого потенциала личности.

Ориентируясь на неё, УМК имеет свою цель – формирование социально-личностных компетенций студента по теории и практике физической культуры и спорта, обеспечивающих использование их средств для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для её достижения необходимо решить следующие задачи:

1. Способствовать в приобретении основ специальных знаний из области физического воспитания и спорта.
2. Содействовать в оптимизации развития физических способностей.
3. Оказать помощь в овладении или совершенствовании жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Научить студента методически правильно применять средства физического воспитания и спорта в жизненной практике.

Основная цель УМК, главная цель дисциплины, цели курсов программы, а также цели каждой формы занятий образуют систему целей — иерархическую структуру с верхними и нижними уровнями. На этих



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 8 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

уровнях система целей программы смыкается с системой форм занятий, обеспечивающих конкретизацию видов деятельности преподавателя и студентов. В отличие от целей верхнего уровня, носящих в значительной степени направляющий, ориентировочный характер, цели нижнего уровня выражаются в заданиях к конкретной форме занятий и перечислению основных требований к уровням знаний, двигательных умений и навыков студентов.

Наличие разветвленных целей и задач в УМК позволяет упорядочить и конкретизировать деятельность преподавателей, ведущих работу на одинаковых курсах разных факультетов, создавая равные условия в требованиях к студентам.

В связи с разным количеством учебных часов, отводимых по учебным планам на разных факультетах, курсах и специальностях, в учебно-методическом комплексе приводятся максимальное количество часов, отводимых на учебные занятия по дисциплине «Физическая культура». Заместители декана по физической культуре и спорту на факультетах, исходя из учебного плана специальности, уменьшают количество часов по практическому разделу до необходимого объёма.

Содержание УМК взаимосвязано с содержанием общенаучных дисциплин: психология, педагогика, анатомия, физиология, гигиена. Их изучение способствует лучшему пониманию воздействий физических упражнений на все функции и системы организма человека.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 9 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

Содержание учебного материала

Примерное количество часов, отводимых на учебные занятия по курсам для основного, подготовительного и специального учебных отделений:

Учебное отделение	Количество часов, отводимых на занятия			
	Курс	Лекции	Практические	Всего
Основное, подготовительное, специальное	1	6	134	140
	2	6	134	140
	3	2	138	140
	4	2	138	140
Итого		16	544	560

Направленность учебных занятий подчинена целям и задачам курса обучения.

Первый курс. Цель курса: формирование мотивационно-целостного отношения студентов к физической культуре.

Задачи курса:

1. Сформировать у студентов понимание роли физической культуры в развитии личности.
2. Сформировать у студентов потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Второй курс. Цель курса: освоение студентами научно-практических основ физической культуры и рационального образа жизни.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 10 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

Задачи курса:

1. Способствовать студентам в приобретении специальных знаний из области физического воспитания и спорта.

2. Содействовать оптимальному развитию физических способностей студента.

Третий курс. Цель курса: овладение студентами системой двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей.

Задачи курса:

1. Оказать помощь студентам в овладении и (или) совершенствовании жизненно важных двигательных умений и навыков.

2. Научить студентов базовой технике различных видов спорта.

Четвёртый курс. Цель курса: приобретение студентами опыта использования физкультурно-спортивных знаний в жизненной практике.

Задачи курса:

1. Научить, методически правильно применять средства физической культуры в жизненной практике.

2. Овладеть умениями и навыками в проведении самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 11 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение времени и форм занятий по курсам и семестрам

Тема занятий	Курс, семестр, форма занятий, часы													
	1		2		3		4		5		6		7	
	1		2		3		4		5		6		7	
	Л	П	Л	П	Л	П	Л	П	Л	П	П	Л	П	П
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2. Формирование личности студента в процессе занятий физическими упражнениями	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3. Основы специальных знаний при занятиях физическими упражнениями	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 12 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

4. Общая характеристика физических способностей человека	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
5. Принципы, средства и методы формирования физической культуры личности	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
6. Формы организации и структура занятий в физическом воспитании и спорте	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—
7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: средства, планирование, самоконтроль	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—
8. Спорт в Республике Беларусь	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—
10. Лёгкая атлетика*	—	22	—	12	—	22	—	12	—	22	16	—	22	16
11. Плавание*	—	10	—	10	—	10	—	10	—	10	10	—	10	10



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 13 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

12. Гимнастика*	–	10	–	10	–	10	–	10	–	10	10	–	10	10
13. Футбол*	–	10	–	10	–	10	–	10	–	10	10	–	10	10
14. Баскетбол*	–	10	–	10	–	10	–	10	–	10	10	–	10	10
15. Волейбол*	–	10	–	10	–	10	–	10	–	10	10	–	10	10
Всего	4	72	2	62	4	72	2	62	2	72	66	2	72	66
Всего за семестр	76		64		76		64		74		66	74		66
Всего за курс	140				140				140			140		

Примечание*: во все разделы практических занятий входят подвижные игры и игровые упражнения, повышающие общую физическую подготовленность и улучшающие психоэмоциональное состояние студентов.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 14 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь

Цель лекции — ознакомление студентов с содержанием и структурой физического воспитания в условиях вуза. К концу лекции студент должен:

- понимать значение физической культуры как учебной дисциплины;
- иметь представление об основных направлениях работы кафедры физической культуры.

Основное содержание:

Физическая культура — составная часть общей культуры человека. Основные направления физической культуры. Физическое воспитание как часть образовательного процесса в Республике Беларусь.

Основы организации физического воспитания студентов в Брестском государственном университете имени А.С. Пушкина.

Значение ежегодного медицинского обследования студентов.

Основные причины приобретения и расширения знаний студентами в области физической культуры.

Основные формы учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». Значение лекций и практических занятий. Аттестационные тре-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 15 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

бования.

Система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со студентами. Работа спортивного клуба. Планирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Проведение спортивных соревнований – важный раздел спортивно-массовой работы кафедры физической культуры. Календарный план и Положение о проведения соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Судейство спортивных соревнований.

Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 16 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

1.2. Формирование личности студента в процессе занятий физическими упражнениями

Цель лекции: ознакомление студентов с основами формирования личности в процессе занятий физическими упражнениями.

К концу лекции студент должен:

- понимать значение физической культуры в формировании личности;
- назвать виды воспитания;
- перечислить виды проявления волевых качеств.

Основное содержание:

Роль физической культуры и спорта в воспитании человека.

Взаимосвязь физического воспитания и других видов воспитания.

Задачи, средства и методы умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания.

Волевые качества, проявляемые студентами, при занятиях физическими упражнениями.

Требования, способствующие развитию волевых качеств.

Комплексный подход в формировании личности студента в процессе занятий физическими упражнениями.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 17 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

1.3. Основы специальных знаний при занятиях физическими упражнениями

Цель лекции: ознакомление студентов с основами специальных знаний, необходимых при занятиях физическими упражнениями.

К концу лекции студент должен:

- перечислить значения занятий физическими упражнениями;
- назвать части и уровни знаний;
- понимать отрицательное влияние на состояние здоровья человека курения, алкоголя и допинга.

Основное содержание:

Значение занятий физическими упражнениями в жизни человека.

Части и уровни знаний в физической культуре и спорте.

Пути познания процесса занятий физическими упражнениями.

Влияние выполнения физических упражнений на организм человека.

Приспособительные реакции, происходящие в организме человека после выполнения физических упражнений.

Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.

Несовместимость курения, употребления алкоголя и применения допинга с занятиями физическими упражнениями.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 18 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

1.4. Общая характеристика физических способностей человека

Цель лекции: ознакомление студентов с основными физическими способностями человека.

К концу лекции студент должен:

- назвать основные проявления физических способностей;
- перечислить основные средства и методы развития физических способностей;
- понимать значение оптимального развития физических способностей в жизненной деятельности.

Основное содержание:

Основные физические способности человека: силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость. Этапы изменения физических способностей в процессе жизни человека.

Закономерности развития физических способностей.

Основные средства, методы и благоприятные возрастные периоды развития силовых способностей.

Основные средства, методы и благоприятные возрастные периоды развития скоростных способностей.

Основные средства, методы и благоприятные возрастные периоды развития координационных способностей.

Основные средства, методы и благоприятные возрастные периоды



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 19 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

развития выносливости.

Основные средства, методы и благоприятные возрастные периоды развития гибкости.

Учёт возраста и пола занимающегося для оптимального развития физических способностей в жизненной деятельности.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 20 из 163

Назад

На весь экран

Закреть

1.5. Принципы, средства и методы формирования физической культуры личности

Цель лекции: ознакомление студентов с системой принципов, средств и методов формирования физической культуры личности.

К концу лекции студент должен:

- назвать основные группы принципов;
- понимать значение принципов в физическом воспитании и спорте;
- перечислить основные классификации и группы физических упражнений;
- назвать основные группы методов, применяемых при выполнении физических упражнений.

Основное содержание:

Система принципов в физической культуре и спорте: социальные, общепедагогические, специфические физическому воспитанию и спортивной тренировке, принципиальные установки юношеского спорта.

Средства и методы формирования физической культуры личности: наглядные, словесные, практические (упражнения).

Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности.

Показатели физического упражнения: характер воздействия, продолжительность и интенсивность выполнения, продолжительность и характер отдыха.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 21 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

Основные группы физических упражнений: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные.

Нагрузка как воздействие физических упражнений на организм человека. Виды нагрузки.

Вспомогательными средствами в физическом воспитании и спорте.

Методы, преимущественно направленные на освоение и совершенствование в технике различных упражнений: целостный и расчленённый.

Методы, преимущественно направленные на развитие физических способностей: непрерывного и интервального. Игровой, соревновательный и круговой метод.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 22 из 163

Назад

На весь экран

Закреть

1.6. Формы организации и структура занятий в физическом воспитании и спорте

Цель лекции — ознакомление студентов с формами и структурой занятий в физическом воспитании и спорте.

К концу лекции студент должен:

- перечислить формы занятий физическими упражнениями;
- назвать основные части занятия.

Основное содержание:

Формы проведения занятий физическими упражнениями: урочные и неурочные.

Основными типами урочных занятий в образовательных учреждениях: изучение нового материала, развития двигательных качеств, обучение и развитие двигательных качеств.

Направленность занятия: избирательная, комплексная. Структура занятий: подготовительная (в спорте — разминка), основная и заключительная часть (в спорте — заминка).

Основы содержания частей занятий. Последовательность применения упражнений различной направленности в занятии.

Формы организации расположения занимающихся на занятиях: фронтальная, групповая, поточная, круговая и индивидуальная.

Подготовка преподавателя (тренера) к занятиям.

Неурочные формы занятий физическими упражнениями: утренняя



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 23 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

гимнастика, пешие прогулки, оздоровительный бег и ходьба, походы, подвижные и спортивные игры, катание на коньках, лыжах, велосипедах.

Основные методические правила проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями: постепенность (постепенное вращивание), доступности (выполнение упражнений соответствующих возрасту и уровню подготовленности), завершение занятия постепенным снижением усилий.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 24 из 163

Назад

На весь экран

Закреть

1.7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: средства, планирование, самоконтроль

Цель лекции — ознакомление студентов с основами проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями: средства, планирование, самоконтроль.

К концу лекции студент должен:

- называть основные средства самостоятельных занятий;
- понимать назначения планирования;
- знать основы методики самоконтроля.

Основное содержание:

Основные преимущества самостоятельных занятий перед учебными занятиями физкультурой.

Комплексное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов.

Физические упражнения как целенаправленные движения человека, совершенствующие его физические и интеллектуальные способности.

Культура выполнения физического упражнения.

Цель выполнения одного упражнения: овладение основой техники упражнения; нагрузка для отдельных мышечных групп рук, ног, туловища; контроль развития отдельных мышечных групп рук, ног, туловища.

Цель выполнения комплекса упражнений: совершенствование физических способностей (скоростных, силовых, координационных, вынос-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 25 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

ливости и гибкости); поддержание на определённом уровне какого-либо физического качества; совершенствование способа выполнения упражнения (в облегчённых, обычных и усложнённых условиях).

Цель длительных занятий физическими упражнениями: изменение формы тела (улучшение телосложения, осанки, повышение или понижение веса за счёт увеличения мышечной или снижения жировой массы); повышение уровня физической подготовленности (совершенствование физических способностей); удовлетворение интереса в процессе индивидуальных или групповых занятий физическими упражнениями (улучшение самочувствия, активный отдых).

Воздействие утренней гигиенической гимнастики, ходьбы, бега, езды на велосипеде, плавания, спортивных и подвижных игр и других видов спорта на организм занимающихся.

Основы планирования самостоятельного процесса занятий физическими упражнениями: целенаправленность, систематичность, конкретность, реальность.

Назначение самоконтроля. Основа методики самоконтроля – определение частоты сердечных сокращений.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 26 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

1.8. Спорт в Республике Беларусь

Цель лекции — ознакомление студентов со спортом как специфической деятельностью человека в Республике Беларусь.

К концу лекции студент должен:

- иметь представление о функциях спорта в современном обществе;
- представлять подготовку спортсменов как многолетний процесс.

Основное содержание:

Спорт как исторически сложившаяся специфическая деятельность человека. Основные функции, направления и классификации спорта.

Виды спорта, входящие в Единую спортивную классификацию Республики Беларусь.

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Цели и задачи этапов подготовки. Структура годичного цикла тренировки.

Организационная структура, цели, задачи и основные программно-методические документы, регламентирующие деятельность специализированных учебно-спортивных учреждений.

Учебные группы и основные формы учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

Основы учебного плана специализированных учебно-спортивных учреждений.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 27 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

ГЛАВА 2

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель занятий: приобщение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями.

В процессе практических занятий студенты:

- проявляют свою позицию по отношению к занятиям физическими упражнениями;
- овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья;
- развивают и совершенствуют физические способности и волевые качества;
- приобретают опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

В процессе практических занятий решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи проявляются в расширении и совершенствовании знаний студентов в области физической культуры и спорта.

Воспитательные задачи заключаются в формировании привычки систематически заниматься физическими упражнениями, гигиенических умений и навыков, взаимоотношений с окружающими в процессе совместного выполнения двигательных действий.

Оздоровительные задачи тесно связаны с воздействием физических



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 28 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

упражнений на все функции организма студентов. Это относится ко всем этапам учебного занятия (организация, проведение, методика применения любых средств), требующих соблюдения обязательного условия — не нанести вред здоровью студента.

Направленность практических занятий на всех курсах носит комплексный характер. Обучение студентов технике упражнений или её совершенствование происходит одновременно с развитием физических способностей: скоростных, силовых, координационных, гибкости и выносливости.

Отличие в проведении учебных занятий на разных курсах состоит в том, что они имеют несколько форм: учебная, учебно-тренировочная, тренировочная. Учебная форма, в основном, применяется на занятиях 1 курса, т. к. 40-50% от времени занятий уделяется объяснению технике выполнения физических упражнений.

Учебно-тренировочные форма занятия проводится на 2-3 курсах и сочетает в себе процесс обучения (до 30-40% времени занятий) с выполнением различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений сопряжённой направленности.

На 4 курсах применяется тренировочная форма, обеспечивающая высокую двигательную активность совершенствования студентов в технике изученных видов спорта и повышения их уровня физической подготовленности.

В связи с разным количеством учебных часов, отводимых по учеб-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 29 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

ным планам на разных факультетах, курсах и специальностях, в учебно-методическом комплексе, приводятся лишь максимальное количество часов по разделам, входящим в практические занятия.

Таблица 2.2. Примерное количество часов, отводимых на практические занятия по курсам и семестрам

Раздел практических занятий *	Курс, семестр, часы							
	1.1	1.2	2.3	2.4	3.5	3.6	4.7	4.8
Лёгкая атлетика	22	12	22	12	22	16	22	16
Плавание	10	10	10	10	10	10	10	10
Гимнастика	10	10	10	10	10	10	10	10
Футбол	10	10	10	10	10	10	10	10
Баскетбол	10	10	10	10	10	10	10	10
Волейбол	10	10	10	10	10	10	10	10
Всего часов	72	62	72	62	72	66	72	66

Примечание*: во все разделы практических занятий входят подвижные игры и игровые упражнения, повышающие общую физическую подготовленность и улучшающие психоэмоциональное состояние студентов.

Заместители деканов по физической культуре и спорту на факультетах, исходя из учебного плана специальности, уменьшают количество часов по разделам до необходимого объёма.

Структура практического занятия по любому разделу программы, от-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 30 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

ражает закономерность в изменении функциональной активности организма студентов в процессе мышечной деятельности и состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия начинается с построения и сообщения направленности и задач занятия. Далее следует выполнение комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, повышающих общую работоспособность организма студента.

В основной части занятия выполняемая работа может быть самой разнообразной: изучение новых или совершенствование ранее изученных упражнений и совершенствование физических способностей студентов. Основными средствами являются вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения из различных видов спорта.

В начале этой части разучиваются новые упражнения. Закрепление и совершенствование ранее изученного материала проводится в середине или конце основной части. Одновременно с овладением или совершенствованием техники упражнений проводится и совершенствование физических способностей студентов. Отдельные упражнения, направленные на совершенствование скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, проводят в начале или середине, а совершенствование выносливости – в конце этой части занятия.

В заключительной части применяются общеподготовительные и дыхательные упражнения, способствующие снижению двигательной актив-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 31 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

ности и готовящие функциональное состояние студента к дальнейшей учебной деятельности. В конце этой части подводится итог занятия и при необходимости даются рекомендации студентам для индивидуальной самостоятельной работы.

Последовательность изучения разделов программы зависит от погодных условий, наличия свободных мест на спортивных площадках, залах и бассейне университета. Занятия по лёгкой атлетике проводятся только на открытом воздухе. Плавание — в бассейне университета. Спортивные игры, подвижные игры, гимнастические упражнения могут проводиться как на открытом воздухе, так и в спортивных залах. Преимущество отдаётся проведению занятий на открытом воздухе.

На каждом практическом занятии проводятся подвижные игры и игровые упражнения, являющиеся важным средством физического воспитания студентов. Их проведение создает благоприятные предпосылки для проявления студентами инициативы, находчивости, двигательного творчества, ловкости, мобилизации своих двигательных способностей. С помощью игры и игровых упражнений оживляется учебный процесс, в котором они выступают как средство физической подготовки и как метод, помогающий решить ряд вспомогательных задач, связанных с повышением эмоционального состояния интереса студентов к занятиям физическими упражнениями.

Разнообразные по своему содержанию и социальные по своей сущности подвижные игры формируют не только физическое развитие студен-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 32 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

та и его личностные качества, но и такое важное качество взаимоотношений между людьми — сотрудничество. Именно этим обуславливается огромное воспитательно-образовательное значение подвижных игр.

При подборе игр и их направленности учитываются состояние здоровья, физическое развитие, подготовленность и учебное отделение студентов: основное, подготовительное, специальное.

Также в процессе практических занятий изучаются:

- основы организации и проведения самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями;
- основы правил соревнований, изучаемых видов спорта.

Принимаются **контрольные упражнения**, с помощью которых оцениваются уровни физической подготовленности студентов.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 33 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

2.1. Основы содержания и особенности проведения практических занятий со студентами основного и подготовительного отделения

При планировании учебного материала практического раздела преподаватель вправе выбирать упражнения по общей и специальной физической подготовке из различных видов спорта, оздоровительных систем и составлять комплексы из них.

В процессе практических занятий преподаватели проводят:

- тестирование **физической подготовленности** и физического развития студентов;
- социологические исследования.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 34 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

2.1.1 Легкая атлетика

Цель занятий: обучение студентов базовым двигательным действиям легкоатлетических упражнений.

К концу занятий студент должен:

- продемонстрировать основы техники изученных легкоатлетических упражнений;
- уметь проводить игры с элементами легкоатлетических упражнений.

Последовательность обучения технике легкоатлетических упражнений

Занятие 1-3. Обучение общеподготовительным упражнениям, применяемых в лёгкой атлетике.

Занятие 4-6. Обучение вспомогательным упражнениям, применяемых в лёгкой атлетике.

Занятие 7. Обучение оздоровительной ходьбе.

Занятие 8-9. Обучение беговым упражнениям.

Занятие 10-11. Обучение прыжковым упражнениям.

Занятие 12-13. Обучение бросковым упражнениям.

Занятие 14-16. Обучение игровым упражнениям, способствующим развитию скоростных способностей.

Занятие 17-19. Обучение игровым упражнениям, способствующим раз-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 35 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

виту скоростно-силовых способностей.

Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально и в парах, способствующие всестороннему функциональному развитию организма студента. Вспомогательные упражнения, выполняемые индивидуально и в парах, способствующие развитию общих физических способностей студента: силовых, скоростных, координационных, гибкости и выносливости.

Ходьба обычная, ускоренная (с поддержанием оптимального темпа, определяемого по частоте сердечных сокращений в минуту) на определённую дистанцию, время. Ходьба с выполнением различных движений руками, туловищем.

Беговые упражнения, способствующие овладению техникой бега: сменяющий, поднимая бедро, захлестывая голень и т. п. Упражнения, способствующие работе рук: на месте, в беге. Высокий старт. Бег по пересеченной местности (с поддержанием оптимального темпа, определяемого по частоте сердечных сокращений в минуту) на определённую дистанцию, время. Челночный бег, ускорения на отрезках.

Оздоровительная ходьба, бег, их чередования.

Прыжковые упражнения, выполняемые толчком одной, обеих ног или их чередованием. Однократные, многократные горизонтальные прыжки (шаги, скачки, связки из них – скачок + шаг + шаг + скачок и т.п.). Прыжки по разметкам (типа «классики»). Прыжки через скакалку на



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 36 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

месте в движении. Запрыгивания и спрыгивания с предметов, прыжки через них.

Бросковые упражнения с набивными мячами и различными предметами, выполняемые вперёд, назад, в сторону (левую, правую), вверх.

Подвижные игры, игровые упражнения, способствующие развитию физических способностей. Учебная практика.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 37 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

2.1.2 Плавание

Цель занятий: обучение студентов базовым двигательным действиям в плавании.

К концу занятий студент должен:

- уметь уверенно держаться на воде;
- продемонстрировать основы техники изученных способов плавания.

Последовательность обучения технике плавания

Занятие 1-2. Ознакомление с водной средой.

Занятие 3-4. Обучение дыханию и скольжению.

Занятие 5-6. Обучение брассу.

Занятие 7-8. Обучение кролю на груди.

Занятие 9. Обучение старту из воды, с тумбочки.

Занятие 10. Демонстрация умения плавать избранным способом.

Подводящие и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для освоения с водной средой. Ходьба по дну бассейна, выполнение общеразвивающих упражнений в воде, лежа на воде держась за бортик (на груди, спине), выдохи в воду (без погружения, с погружением лица), полное погружение в воду и всплытие, доставание предметов со дна, держание на воде с помощью (партнёр, плавательная доска). Прыжки в воду с бортика. Ныряние в длину, отталкиваясь от дна или бортика бассейна.



Кафедра
физической
культуры

Начало

Содержание



Страница 38 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

Упражнения на суше. Комплекс общеразвивающих упражнений пловца. Круговые одновременные или попеременные движения рук назад, вперед. Выполнение имитационных движений гребка руками, ногами (сидя на бортике) способом «кроль на груди», «брасс».

Упражнения в воде. Выполнение гребков руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги. Выполнение движений ног способом «кроль на груди», «брасс», взявшись руками за бортик, или держа доску, круг руками.

Игровые упражнения, игры, способствующие адаптации к водной среде, овладению техникой изучаемого двигательного действия.

Упражнения на суше или в воде, способствующие развитию физических способностей, необходимых для овладения основами техники изучаемых способов плавания.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 39 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

2.1.3 Гимнастика

Цель занятий: обучение студентов основным положениям и базовым движениям рук, ног и туловища в гимнастике.

К концу занятий студент должен:

- продемонстрировать основные положения рук, ног и туловища;
- уметь подобрать упражнения в зависимости от поставленной цели.

Последовательность обучения гимнастическим упражнениям

Занятие 1-2. Обучение положению рук, ног, туловища и движений ими.

Занятие 3-4. Обучение гимнастическим и акробатическим упражнениям.

Занятие 5-6. Обучение упражнениям с предметами.

Занятие 7-8. Обучение прыжкам через скалку.

Занятие 9. Обучение танцевальным упражнениям.

Занятие 10. Демонстрация зачётных комплексов: гимнастические, акробатические упражнения, прыжки через скалку.

Подводящие и специально-подготовительные упражнения.

Положения рук (вниз, в стороны, вверх, вперёд, назад, на пояс, перед грудью, к плечам, перед собой, за голову); ног (основная, узкая, широкая стойка, стойка скрестно); туловища (наклон, поворот, сед, упор присев, упор лёжа).



Кафедра
физической
культуры

Начало

Содержание



Страница 40 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: палка, обруч, набивной мяч.

Прыжки через скакалку на месте, с перемещением вперёд, поворотами в сторону (влево, вправо), отталкиваясь одной, обеими или поочерёдно ногами и вращая её вперёд, назад, в горизонтальной плоскости. Комплекс прыжков через скакалку.

Формы танцевальных упражнений, выполняемых индивидуально или в парах: приставной шаг, шаг голопа, шаг польки, вальсовый шаг. Комплекс танцевальных упражнений.

Комплексы упражнений для развития физических способностей: силы, гибкости, координационных способностей.

Подвижные игры, игровые упражнения, способствующие развитию физических способностей. Учебная практика.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 41 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

2.1.4 Футбол

Цель занятий: обучение студентов базовым двигательным действиям в футболе.

К концу занятий студент должен:

- продемонстрировать основы техники владения мячом;
- уметь организовать и провести игру в футбол.

Последовательность обучения технике игры

Занятие 1-3. Обучение передвижению, ударам и остановкам мяча.

Занятие 4-6. Обучение ведению мяча.

Занятие 7-8. Обучение отбору мяча и финтам.

Занятие 9-10. Двухсторонняя игра.

Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Передвижения бегом (медленно, быстро, спиной вперёд, скрестным, приставным шагом); прыжками (толчком одной или обеими ногами). Повороты (на опорной ноге, переступанием, прыжком). Остановки (прыжком, выпадом). Удары ногой по неподвижному, катящемуся мячу (внутренней стороной стопы, подъёмом, носком, пяткой). Удары на точность, на дальность.

Остановки мяча ногой (внутренней, внешней стороной стопы, подошвой, бедром), грудью.

Ведение мяча по прямой, с изменением направления и различной ско-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 42 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

ростью (в ходьбе, в беге – медленно, быстро, максимально быстро); одной или поочерёдно ногами; в сочетании с ударами по цели. Упражнения выполняются как индивидуально, так и в парах, тройках.

Отбор мяча в выпаде. Финт «уход» выпадам. Упражнения выполняются в парах, тройках.

Упражнения, способствующие развитию физических способностей, необходимых для овладения основами техники игры в футбол.

Игровые упражнения, способствующие овладению техникой изучаемого двигательного действия. Двухсторонняя игра. Учебная практика. Основы правил соревнований.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 43 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

2.1.5 Баскетбол

Цель занятий: обучение студентов базовым двигательным действиям в баскетболе.

К концу занятия студент должен:

- продемонстрировать основы техники владения мячом;
- уметь организовать и провести игру в баскетбол.

Последовательность обучения технике игры

Занятие 1-3. Обучение приёмам техники нападения.

Занятие 4-6. Обучение приёмам техники защиты.

Занятие 7-8. Обучение групповым действиям.

Занятие 9-10. Двухсторонняя игра.

Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Стойка, передвижения (ходьбой, бегом, прыжками), остановки, повороты (вперёд, назад).

Ведение мяча на месте, шагом, бегом, с поворотами. Передача мяча двумя руками от груди, сверху (снизу, одной), одной рукой от плеча, сверху или снизу, сбоку. Ловля мяча одной, двумя руками на месте, с передвижением вперед, при встречном движении, с сопротивлением.

Бросок мяча по кольцу с места, (прыжка, с разных точек зала) двумя руками от груди или одной от плеча. Бросок мяча по кольцу после двойного шага. Штрафные броски.



Кафедра
физической
культуры

Начало

Содержание



Страница 44 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

Овладения мячом выбиванием, накрыванием, вырыванием, его перехваты одной или обеими руками.

Взаимодействия и противодействия в двойках или тройках.

Упражнения, способствующие развитию физических способностей, необходимых для овладения основами техники игры в баскетбол.

Игровые упражнения, способствующие овладению техникой изучаемого двигательного действия. Учебная практика. Основы правил соревнований.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 45 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

2.1.6 Волейбол

Цель занятий: обучение студентов базовым двигательным действиям в волейболе.

К концу занятий студент должен:

- продемонстрировать основы техники владения мячом;
- уметь организовать и провести игру в волейбол.

Последовательность обучения технике игры

Занятие 1-3. Обучение стойкам и перемещениям, передаче и приёму мяча двумя руками.

Занятие 4-6. Обучение подачам и приёму мяча.

Занятие 7-8. Обучение атакующим ударам и блокированию.

Занятие 9-10. Двухсторонняя игра.

Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Стойки и перемещения: ходьба, бег, скачок, выпад. Передачи и приёмы мяча на месте (двумя руками сверху, одной рукой сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу) и с перемещением (вперед, назад, влево, вправо).

Подачи мяча: снизу, сверху через сетку, в зоны. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.

Нападающий удар (прямой, боковой) и блокирование. Взаимодействия игроков в двойках или тройках.

Упражнения, способствующие развитию физических способностей,



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 46 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

необходимых для овладения основами техники игры в волейбол.

Игровые упражнения, способствующие овладению техникой изучаемого двигательного действия. Учебная практика. Основы правил соревнований.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 47 из 163

Назад

На весь экран

Закреть

2.2. Основы содержания и особенности проведения практических занятий со студентами специального учебного отделения

Цель занятий: улучшение состояния здоровья студентов с помощью физических упражнений.

В процессе практических занятий студенты:

- повышают функциональные возможности своего организма;
- овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих улучшение состояния здоровья;
- овладевают основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказанию к имеющемуся заболеванию.

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний и по заключению врача отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. В зависимости от характера заболевания студент может входить в одну из трех групп специального отделения: А, Б и В.

В группу «А» входят студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения.

Группа «Б» состоит из студентов с заболеваниями органов брюшной



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 48 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

полости и малого таза, нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.

Третья группа «В» состоит из студентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

Основой содержания практических занятий специальных медицинских групп являются *общеразвивающие* упражнения и комплексы из них, способствующие всестороннему функциональному развитию организма студентов. В комплексы постоянно включаются новые упражнения, постепенно увеличивая количество их повторений и серий выполнений. Общеразвивающие упражнения выполняются на месте, в движении (одиночные, парные, групповые), с предметами и без предметов, с отягощениями, на гимнастической лестнице, скамейке. При выполнении упражнений с отягощениями рекомендуются набивные мячи, гантели массой не более 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин.

Специфичность применяемых общеразвивающих упражнений заключается в выполнении их в спокойном или умеренном темпе.

Применяются *специальные* упражнения, направленные на развитие выносливости, гибкости, координации и силы различных мышечных групп. Выполняются специальные комплексы упражнений различной направленности:

- для коррекции осанки;
- для улучшения функции вестибулярного аппарата;
- для улучшения функции зрения;



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 49 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

- для укрепления свода стопы;
- дыхательные упражнения;
- на растягивание и расслабление.

Применяются упражнения из различных оздоровительных систем: оздоровительный фитнес, шейпинг, калланетика, упражнения циклического характера, связанные с проявлением выносливости (ходьба, медленный бег, плавание), направленные на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Также применяются элементы и специальные упражнения из различных видов спорта (легкая атлетика, плавание, спортивные игры), имеющих оздоровительную направленность.

В содержание занятий необходимо включать подвижные игры и игровые упражнения, обеспечивающие высокую эмоциональность проведения занятий и не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий их выполнения.

Проведение занятий в специальных медицинских группах имеет свои особенности:

- индивидуальный подбор и дозирование упражнений с учётом показаний при имеющемся заболевании студента;
- постоянный педагогический контроль изменений функционального состояния и уровня здоровья студента.

В группе «А» показаны общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении как в зале, так и на открытом воздухе: ходь-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 50 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

ба, медленный бег, их чередования. Проводится оздоровительное плавание. По мере улучшения функциональной подготовленности студентов можно включать упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется **упражнения с изменением положения тела и его частей**, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, выполняемые на месте или в движении.

В группе «Б» применяются общеразвивающие упражнения, выполняемые в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа. Чередовать выполнение общеразвивающих упражнений с дыхательными упражнениями (через каждые 3-4 упражнения). Полезны упражнения циклического характера: ходьба, медленный бег, плавание.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

В группе «В» показаны общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности суставов, улучшения осанки, выполняемые в различных исходных положениях: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках.

Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

Студенты, имеющие проблемы с позвоночником (сколиоз, кифоз, лордоз) выполняют упражнения у гимнастической стенки и с **гимнастиче-**



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 51 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

ской палкой (на месте, в ходьбе), плавают способом брасс.

При плоскостопии выполняют упражнения для укрепления мышц свода стопы **упражнения с предметами** (захват пальцами стоп карандашей, шариков, перекладывание их с места на место, катание палки подошвами), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

Рекомендуются **упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, поясницы, передней и задней поверхности бедер.**

Широко используются **упражнения на координацию и равновесие.**



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 52 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

2.3. Основы содержания и особенности проведения практических занятий со студентами спортивного учебного отделения

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При зачислении в спортивное отделение учитывается хорошая общая и специальная физическая подготовленность студента, наличие у него спортивного разряда или звания, а также желание совершенствовать свое спортивное мастерство. В группе спортивного отделения могут заниматься одновременно студенты разных курсов и факультетов.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией студента и реальными условиями вуза для проведения учебно-тренировочного процесса.

Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

- повышение уровня спортивного мастерства студента;
- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и участия в них;
- приобретение теоретических и методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента.

При составлении учебных планов необходимо учитывать квалификацию студентов, вида спорта и технологию планирования, принятую



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 53 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

в системе специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь, и рассчитанное на различные по длительности отрезки времени: перспективное (на ряд лет), текущее (на год) и оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

Спортивное учебное отделение

Спортивная квалификация	Наполняемость учебных групп (кол-во человек)	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год (не более)
Группы спортивного совершенствования (мс, мс)	6–8	14–16	560
Учебно-тренировочные группы (кмс, 1 разряд)	8–10	12–14	480
Учебно-тренировочные группы (1-2 разряд)	10–12	10–12	360



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 54 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

Учебно-тренировочные группы (2-3 разряд)	12–15	6–8	240
Группы спортивной специализации	15	6	210
Игровые виды спорта	Двойной игровой состав	6-16	Согласно спортивной квалификации

Планирование должно основываться на принципах спортивной тренировки: цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки.

Исходными данными для составления годовой программы учебно-тренировочного процесса по виду спорта являются:

- календарь спортивных соревнований на год;
- структура годичного цикла, длительность периодов и этапов;
- основная цель и задачи по периодам и этапам;



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 55 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

- общее количество часов, отводимых на год и по месяцам на учебно-тренировочные занятия;
- общее количество учебно-тренировочных занятий, планируемых на год и по месяцам;
- перечень общих объёмов основных тренировочных средств, планируемых на год и по месяцам;
- система контрольных упражнений;
- количество соревнований;
- оптимальные показатели спортивного результата.

Тематика практических занятий для групп спортивного учебного отделения разрабатывается преподавателем на основе месячного, а затем недельного плана.

Соревновательная деятельность студентов и подготовка к ней планируются в соответствии с календарным планом спортивного клуба вуза.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 56 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

2.4. Методический раздел практических занятий

В процессе практических занятий студентам сообщаются основные направления сведений методического характера, с помощью которых они смогут:

- самостоятельно подбирать и применять различные средства физической культуры в своей жизни;
- самостоятельно контролировать и оценивать уровень функционального и физического состояния своего организма;
- владеть организационными основами и методикой проведения занятий по физической культуре и спорту.

1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Показатели самоконтроля: дыхание, пульс, артериальное давление, температура тела. Настроение. Самочувствие. Физическая работоспособность. Приспособляемость к нагрузкам.

Сведения о физическом развитии: рост, вес, окружность грудной клетки. Уровень развития физических способностей.

Применение номограмм, стандартов, функциональных проб и тестов для оценки функционального развития.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 57 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Варианты утренней гимнастики с общей или специальной преимущественной направленностью. Организация и проведение занятий в разное время года (в помещении, на открытом воздухе).

3. Профилактика утомления в период учёбы в вузе

Педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления физической работоспособности. Упражнения (дыхательные, мышечные, гимнастика для глаз) для снижения утомления при работе за столом. Рациональное питание и сон как важные факторы восстановления работоспособности.

4. Формирование и коррекция осанки, телосложения

Комплексы упражнений для формирования и коррекции осанки. Определение формы стоп и осанки. Упражнения для укрепления мышц рук, туловища и ног.

5. Основы проведения занятий оздоровительной ходьбой и бегом

Методика применения оздоровительной ходьбы и бега. Практические рекомендации занимающимся оздоровительной ходьбой и бегом.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 58 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

6. Основы занятий с отягощениями

Комплексы упражнений с собственным весом, гантелями, гириями, штангой, направленные на развитие силовых способностей. Методики их применения.

7. Фитнес для всех

Популярные виды аэробики. Фитнес для женщин и для мужчин. Базовые танцевальные упражнения.

8. Разные пути к здоровью

Основы оздоровительных систем Купера, Стрельниковой, Амосова, Гринштата.

9. Основы регуляции эмоционального состояния человека

Методика снижения (релаксация) и повышения (тонизация) эмоционального состояния с помощью физических упражнений.

10. Основы закаливания холодом и теплом

Закаливание холодом на открытом воздухе (обтирание, обливание, ветер, снег, мороз и ледяная вода). Методика посещения бани, сауны.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 59 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

11. Уроки для будущих родителей

Рациональный образ жизни будущих родителей (чистота, физическая активность, умеренность). Гимнастика вдвоём. Рациональный образ жизни будущей мамы.

12. Основы методики занятий физическими упражнениями с ребёнком от рождения до школы

Физические упражнения для новорождённого. Физическое воспитание ребёнка от года до трёх лет и от четырёх до шести лет.

13. Основы занятий физическими упражнениями пожилых людей

Выбор пути — семь условий здоровой старости. Рекомендации Котлярова, Амосова, Преображенского на будущее.



Кафедра
физической
культуры

Начало

Содержание



Страница 60 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

ГЛАВА 3

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1. Аттестация студентов

Приложение для аттестации

Цель аттестации — определение соответствия результатов учебной деятельности студентов требованиям учебной программой по дисциплине «Физическая культура».

Аттестация студентов позволяет:

- определить уровень теоретической и методической подготовленности студентов;
- выявить различия студентов в зависимости от уровня их знаний;
- определить степень достижения поставленных задач в соответствии с требованиями учебной программы;
- позволяет подтвердить правильность избранной направленности процесса обучения студентов;
- дает информацию о путях дальнейшего совершенствования учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Правилами аттестации обучающихся при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утверждаемыми Министерством образования Республики Беларусь.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 61 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

При освоении содержания учебной программы по данной дисциплине студенты проходят текущую и итоговую аттестацию.

Формой текущей аттестации студентов всех учебных групп является выполнение зачётных требований организационного, теоретического, методического и практического разделов учебной программы.

Организационный раздел:

- регулярность посещения учебных занятий;
- участие студентов в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований, иных спортивно-массовых мероприятий.

Теоретический раздел:

- усвоение студентами теоретических знаний по физической культуре.

Методический раздел:

- овладение **организационными основами** и методикой проведения занятий по различным разделам учебной программы (**легкая атлетика, плавание, гимнастика, футбол, волейбол, баскетбол**, подвижные игры);
- выполнение практических заданий преподавателя по организации, методике проведения и контроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Практический раздел:

- овладение студентами практическими умениями и навыками по физической культуре.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 62 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

– выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.

Зачетные требования и контрольные нормативы, определяющие уровень физической подготовленности студентов, разрабатываются методической комиссией кафедры физической культуры и утверждаются заведующим кафедрой физической культуры. Утверждённые зачетные требования и контрольные нормативы доводятся до сведения студентам зам. деканами по физической культуре и спорту на факультетах.

Сроки, порядок выполнения зачетных требований и контрольных упражнений, также определяются зам. деканами по физической культуре и спорту на факультетах.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 63 из 163

Назад

На весь экран

Закреть

Контрольные нормативы физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделений

Тест	Пол	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег на 100 м, с	М	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
	Ж	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более
Бег на 1000 м, мин, с	М	3:20	3:30	3:40	3:50	4:00	4:10	4:20	4:30	4:40	4:41 и более
	Ж	4:25	4:35	4:45	4:55	5:05	5:15	5:25	5:35	5:55	5:56 и более
Прыжок в длину с места, см	М	235	230	225	220	215	212	210	207	205	204 и менее
	Ж	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149 и менее
Подтягивание на перекладине, количество раз	М	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 64 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

Поднимание туловища, количество раз*		Ж	54	52	50	48	46	44	42	40	38	37 и менее
Плавание	Без учёта времени, м	М	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
		Ж	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
	50 м, мин, с**	М	0:46	0:48	0:50	0:52	0:54	0:56	0:58	1:00	1:05	1:10
		Ж	0:55	1:00	1:04	1:07	1:10	1:15	1:20	—	—	—

Примечание: * – подъём туловища девушки выполняют без учёта времени.

Примечание: ** – способ плавания юноши и девушки выполняют по выбору.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 65 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

При определении уровня физической подготовленности студентов применяются шесть тестовых упражнений, результаты выполнения которых оцениваются по 10-балльной шкале. *В одном занятии принимается только одно тестовое упражнение.*

Отметка «0» выставляется, если студент отказался от выполнения тестового упражнения или не выполнил минимальный контрольный норматив. Отметки за выполнение контрольных нормативов суммируются, и в качестве интегральной оценки уровня физической подготовленности определяется их среднее значение в баллах. Положительными являются отметки не ниже 4-х баллов.

Студент не может быть аттестован по практическому разделу, если он получил отметку «0» более чем в 50% тестовых упражнений.

Текущая аттестация студентов, обучающихся в специальных медицинских группах, проводится по общим требованиям, с учетом их медицинских показаний. При этом из программных требований практического раздела исключаются те виды контрольных и тестовых упражнений, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Аттестация студентов, обучающихся в группах ЛФК и занимающихся на базе государственных учреждений здравоохранения, проводится при условии обязательного наличия у них документов, подтверждающих посещение занятий. В этом случае, обязательным условием положительной аттестации студентов является оценка уровня **теоретических знаний по вопросам** лекций учебной программы.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 66 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

Студенты основного, подготовительного и специального медицинско-го учебного отделения, освобожденные от учебных занятий по медицин-ским показаниям *на срок более одного месяца*, выполняют **написание реферата** по теме пропущенного раздела программы или по теме, отра-жающей оздоровительно-профилактическую значимость использования средств физической культуры.

Студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию – кандидат в мастера спорта, мастер спорта Республики Беларусь, мастер спорта международного класса Республики Беларусь – могут быть освобождены от сдачи зачета по дисциплине "Физическая культура".

Результаты итоговой аттестации студентов по учебной дисциплине "Физическая культура" выражаются отметками «зачтено» или «не за-чтено», которые заносятся в зачётную книжку студента и зачётно-экзаме-национную ведомость.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 67 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

3.2. Требования к знаниям и умениям студентов основного и подготовительного отделений

Студенты должны знать:

- знать требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья человека;
- основные классификации физических упражнений и олимпийских видов спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- основы методики проведения занятий при выполнении физических упражнений;
- основы организации и методики проведения общей физической подготовки;
- показатели оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- основные реакции адаптации организма к физическим нагрузкам;
- основы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 68 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

судейства.

Студенты должны уметь:

- соблюдать требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять физические упражнения и их основные показатели в процессе самостоятельных занятий;
- составлять комплексы физических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями физической подготовленности и здоровья;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения;
- организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 69 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

3.3. Требования к знаниям и умениям студентов специального учебного отделения

Студенты должны знать:

- требования безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья человека;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;
- основы методики проведения занятий при выполнении физических упражнений;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- основные реакции адаптации организма к физическим нагрузкам;
- показатели оценки состояния здоровья;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию.

Студенты должны уметь:

- соблюдать требования безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- использовать средства физического культуры для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 70 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

- использовать средства физической культуры для коррекции физического и функционального состояния;
- применять физические упражнения и их основные показатели в процессе самостоятельных занятий;
- оценить уровень физического развития и функциональной подготовленности;
- оказывать содействие в организации и судействе соревнований.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 71 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

3.4. Требования к знаниям и умениям студентов спортивного учебного отделения

Студенты должны знать:

- требования безопасности на занятиях избранным видом спорта;
- терминологию избранного вида спорта;
- классификацию упражнений, составляющих соревновательную и тренировочную деятельность в избранном виде спорта;
- требования безопасности на занятиях избранным видом спорта;
- основы планирования спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- теоретические основы техники избранного вида спорта;
- методику начального обучения в избранном виде спорта для всех видов подготовки спортсмена;
- основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;
- достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международном уровне;
- правила проведения соревнований по избранному виду спорта.

Студенты должны уметь:

- соблюдать требования безопасности на занятиях избранным видом спорта;
- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 72 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

- организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;
- применять технические и специальные средства тренировки в избранном виде спорта;
- поддерживать необходимый личный уровень физической подготовки для демонстрации техники избранного вида спорта;
- дозировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок в зависимости от возраста, пола и квалификации спортсмена;
- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;
- выполнять правила соревнований и спортивной этики;
- достойно отстаивать честь вуза на соревнованиях различного уровня.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 73 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

3.5. Примерные зачётные вопросы теоретического раздела

Вопросы по каждому курсу охватывают базовые знания, содержащиеся в материале лекций. Преподаватель может увеличить представленное количество вопросов или несколько изменить их в формулировке.

1-й курс

1. Что понимается под физической культурой общества?
2. Что понимается под физической культурой личности?
3. Какие основные понятия физической культуры вы знаете?
4. Объясните значение физической культуры в формировании личности.
5. Какие бывают направления физической культуры?
6. Назовите основные группы средств, применяемых в физическом воспитании.
7. Назовите основные группы методов, применяемых в физическом воспитании.
8. Назовите основные группы принципов, применяемых в физическом воспитании.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 74 из 163

Назад

На весь экран

Закреть

2-й курс

1. Что составляет основу знаний в физическом воспитании и спорте?
2. Перечислите дисциплины, составляющие основу специальных знаний при занятиях физическими упражнениями.
3. Объясните значение знаний анатомии при занятиях физическими упражнениями.
4. Объясните значение знаний физиологии при занятиях физическими упражнениями.
5. Объясните значение знаний педагогики при проведении занятий физическими упражнениями.
6. Обоснуйте значение знаний психологии при проведении занятий физическими упражнениями.
7. Объясните значение знаний теории и методики физического воспитания при занятиях физическими упражнениями.
8. Назовите основные физические способности человека.
9. Объясните значение оптимального развития физических способностей в жизненной деятельности человека.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 75 из 163

Назад

На весь экран

Закреть

3-й курс

1. Что такое спорт?
2. Перечислите основные группы видов спорта, получивших развитие в Республике Беларусь.
3. Назовите основные компоненты системы спортивной подготовки.
4. Что понимается под системой соревнований?
5. Что понимается под системой тренировки?
6. Как развивается спортивная форма?
7. Какие реакции организма спортсмена возникают в процессе тренировки?
8. Перечислите формы занятий физическими упражнениями.
9. Назовите структурные части занятия.
10. Что понимается под планированием в физическом воспитании и спорте?
11. Что понимается под контролем в физическом воспитании и спорте?



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 76 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

4-й курс

1. Объясните взаимосвязь физического и трудового воспитания.
2. Объясните взаимосвязь физического и умственного воспитания.
3. Объясните взаимосвязь физического и нравственного воспитания.
4. Объясните взаимосвязь физического и эстетического воспитания.
5. Объясните значение физического воспитания в укреплении здоровья ребёнка.
6. Перечислите основные формы физического воспитания детей дошкольного возраста.
7. Перечислите основные средства физического воспитания детей дошкольного возраста.
8. Объясните значение физического воспитания в жизни детей школьного возраста.
9. Перечислите урочные формы организации занятий физическими упражнениями.
10. Перечислите самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.
11. Расскажите о возрастной периодизации человека.
12. Объясните значение занятий физическими упражнениями в зрелом возрасте.
13. В чём особенность занятий физическими упражнениями лиц пожилого возраста?



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 77 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

ГЛАВА 4

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Цель раздела — оказание помощи студентам в самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура».

В процессе самостоятельной работы студенты:

- расширяют теоретические сведения в области физической культуры;
- совершенствуют двигательные умения и навыки;
- совершенствуют физические способности и волевые качества;
- укрепляют здоровье и приобретают опыт использования физкультурноспортивных знаний в жизненной деятельности.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 78 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

4.1. Составление и оформление реферата

Реферат — сокращённое изложение содержания источника информации (или его части) с основными фактическими сведениями и выводами.

Составление реферата выполняет студент, пропустивший по уважительной причине половину и более занятий одного из разделов учебной программы «Физическая культура». Если студент пропустил занятия нескольких разделов учебной программы, то он выполняет реферат по каждому пропущенному разделу.

Составление реферата базируется на изучении:

- нормативных и методических документов, регламентирующих физическое воспитание человека в разные возрастные периоды жизни;
- источников информации, отражающих прошлые, современные и прогнозируемые взгляды теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Основными источниками информации являются статьи журналов и сборников, статьи энциклопедических словарей и справочников, брошюры, книги, методические рекомендации и указания, учебники и учебные пособия, монографии, диссертации.

Составление реферата является самостоятельной работой студента. Ответственность за достоверность данных, содержащихся в нём, несёт студент-исполнитель.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 79 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

4.1.1 Утверждение и регистрация темы

Темы рефератов ежегодно перерабатываются и утверждаются кафедрой физической культуры.

Тематика рефератов должна:

- соответствовать содержанию лекционного курса и практических занятий;
- способствовать расширению знаний студентов в области физической культуры и спорта;
- содействовать формированию у студента совокупности знаний, умений и навыков, предусмотренных в образовательных стандартах и учебных программах дисциплины «Физическая культура».

Утвержденные темы едины для студентов основного, подготовительного и спортивного отделений всех факультетов непрофильных специальностей. **Список тем рефератов** находится на кафедре.

Преподаватель, ведущий дисциплину «Физическая культура» в учебной группе, предлагает студенту тему реферата в зависимости от пропущенного раздела учебной программы. Однако студент вправе сам выбрать тему по пропущенному разделу или предложить ее с обоснованием целесообразности выбора. Одновременно с выбором темы определяется срок написания и предоставления реферата.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 80 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

4.1.2 Этапы работы над рефератом

Работа над рефератом состоит из нескольких этапов: выбор источников информации, их чтение и составление реферата (реферирование).

Выбор источников информации

Литературу выбирают из списка, имеющегося на кафедре физической культуры или самостоятельно, в библиотеке. Предпочтение отдаётся литературе, изданной после 1980 года.

Чтение и его виды

Процесс чтения выбранной литературы бывает трёх основных видов: просмотровое, ознакомительное и изучающее.

Просмотровое (предварительное) чтение даёт самое общее представление о содержании источника.

Начинать надо с заголовка, являющегося исходной смысловой точкой чтения, важной для дальнейшего понимания содержания текста. Далее следует обратить внимание на фамилию автора, время издания (год), аннотацию и оглавление.

Такой вид чтения позволяет ориентироваться в общей композиции источника и понять, стоит ли использовать его в дальнейшей работе.

Ознакомительное (поисковое) чтение – это поиск и выделение текста в источнике, необходимого для составления реферата. Такой вид чтения позволяет:



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 81 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

- понять общее содержание текста;
- разделить весь текст на две части, содержащих основную и вспомогательную информацию;

– выделить абзацы текста, несущие информацию по теме реферата. Основная информация источника имеет главное значение для составления реферата, а вспомогательная, для его составления, почти не используется. Ознакомление с каждой из частей происходит в самом общем виде.

Изучающее чтение – это тщательная проработка и осмысление выбранного текста, способствующее полному пониманию и освоению содержащейся в них информации.

Особое внимание обращается на абзацы текста, которые служат указателями перехода автора от одной мысли или темы к другой. Производится анализ и оценка их информации, что позволяет определить предложения или сочетания слов, несущие основную смысловую нагрузку в текстах как абзаца, так и первоисточника.

Необходимо обращать внимание на первые предложения выбранного абзаца. Именно в них, чаще всего, содержится ответ на вопрос «О чём сообщается в данном абзаце читаемого текста?».

Следует обратить внимание и на последние предложения абзаца, так как в них содержатся сведения, уточняющие и конкретизирующие содержание абзаца (результаты, комментарии, выводы к ним).



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 82 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

Обязательное условие при любом виде чтения – ведение записи. Их следует делать на карточках или отдельных листах бумаги с точными ссылками на источник (название, глава, страница, абзац, строка). Ведение записи способствует лучшему восприятию и пониманию прочитанного и позволяет сократить время на поиск необходимого текста при повторном обращении к источнику.

Реферирование

Реферирование представляет собой процесс сжатия (компрессию) текста первичного документа. Результатом этого процесса является составление реферата — вторичный документ. В основе реферирования лежит оценка информации первоисточника, аналитико-синтетическая переработка его текста с целью извлечения наиболее существенных сведений и представления их в максимально краткой форме.

Выполняемый реферат должен быть *сводного* типа (обзорный), составленный на основе не менее двух источников информации. Последовательность действий при составлении такого реферата приводится по книге Л.Н. Бахтиной [2, с. 73-74]. Текст приводится в сокращенном виде.

- 1. Внимательно прочитайте тексты, предназначенные для обзорного реферирования. Сформулируйте объединяющую их тему.*
- 2. Составьте план реферата.*
- 3. В каждом тексте выделите коммуникативные блоки. Определите, какие из них войдут в Ваш реферат.*



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 83 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

4. Определите:

- а) какой из текстов будет базовым, даст основную информацию и языковые средства для Вашего реферата;
- б) какой информацией дополнит его второй (третий и т.д.) текст;
- в) какая нужная для реферата информация повторяется во всех текстах.

5. В каждом из отобранных коммуникативных блоков:

- а) выделите (отметьте, выпишите) предложения, содержащие основную информацию, при необходимости произведите в них возможные сокращения или трансформации;
- б) если основное содержание коммуникативного блока не выражено чётко в предложении, сформулируйте его самостоятельно;
- в) при наличии в обоих текстах повторяющихся коммуникативных блоков выберите тот его вариант, где основная информация выражена более полно и чётко, более экономными языковыми средствами.

6. Объедините получившиеся фрагменты реферата в соответствии с составленным планом.

Текст реферата не должен содержать информацию, которой нет в первичных документах, интерпретацию их содержания, критические замечания и точку зрения автора реферата. Основными требованиями к составлению реферата являются объективность, полнота, единство стиля, язык, композиция.



Кафедра
физической
культуры

Начало

Содержание



Страница 84 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

Объективность — точное изложение существа реферируемых работ и взглядов их авторов, без полемики с ними и без оценки излагаемого.

Полнота — изложение всех основных, существенных положений, содержащихся в первичных документах.

Единство стиля — использование тех же языковых средств, единой терминологии, сокращений, что и в первичных документах.

Язык реферата должен быть литературным, точным, кратким, ясным и простым, без сложных грамматических конструкций и сложных стилистических оборотов.

Определённую помощь в языково-стилистическом составлении реферата может оказать таблица лексических средств научного произведения, приведённая в книге А.Ф. Ануфриева [1, с. 55-57].

Композиция реферата — это взаимное расположение и соотношение трёх его частей: введения, основной части, заключения. Она должна быть внутренне логична.

Типичными ошибкам при составлении реферата являются:

- искажение смысла первичных документов;
- не включение в текст реферата основной информации;
- избыточная информация;
- ненужное дублирование словесной информации;
- отсутствие логики в подаче информации.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 85 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

4.1.3 Структура реферата

Структурными элементами реферата являются титульный лист, план, введение, основная часть, заключение, список использованной литературы.

Титульный лист это первая страница реферата. На ней приводятся следующие сведения:

- полное наименование университета;
- полное наименование кафедры, по предмету которой составляется реферат;
- тема реферата;
- предмет, по которому составляется реферат;
- фамилия и инициалы студента, курс, группа, факультет на котором он обучается;
- фамилия и инициалы, учёная степень, учёное звание, должность преподавателя;
- место (город) и год написания.

План реферата — это его оглавление. Оно включает наименование всех заголовков структурных элементов реферата, начиная с введения, с указанием страниц, на которых они находятся.

Введение должно составлять 1 страницу текста и содержать:

- актуальность темы реферата;
- объект и предмет реферата;



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 86 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

- цель и задачи реферата;
- методы реферирования;
- перечисление структуры и объёма реферата.

Следует показать *актуальность* (значимость) изучаемой темы в физическом воспитании человека. Объяснить кому, когда и для чего понадобится выполненный реферат, т.е. его теоретическое или практическое значение.

Основными признаками актуальности тем по предмету «Физическая культура» являются: потребность человека в оздоровлении, обучении, воспитании и тренировке в разные возрастные периоды его жизни.

Объект реферата – это явление или процесс в физическом воспитании и спорте, на которое направлено внимание автора реферата. *Предмет* реферата – это то, что изучает автор реферата в этом процессе или явлении, на что направлена его мысль.

Цель реферата формулируется предельно точно, выражая то основное, что намеревается сделать автор. Основными целями реферата могут быть расширение или углубление сведений по конкретной теме дисциплины «Физическая культура».

Например: «Целью реферата является изучение физического воспитания студентов вузов».

Задачи реферата конкретизируют его цель. Их необходимо формулировать в форме перечисления.

Например: «Изучить самостоятельные формы занятий студентов фи-



Кафедра
физической
культуры

Начало

Содержание



Страница 87 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

зическими упражнениями», «Обобщить средства, применяемые в физическом воспитании студентов 1-2 курсов», «Определить...» и т. п.

Содержание задач раскрывается в основной части реферата.

Методы реферирования необходимо перечислить и дать им краткую характеристику.

В последнем абзаце введения, начинающемся со слов: «Реферат состоит из ...», перечисляются структурные элементы реферата (введение, количество имеющихся глав или основная часть, заключение), а также количество таблиц, иллюстраций, использованных источников и указывается полный объём страниц.

Основная часть должна быть изложена на 2-5 страницах. Её текст может быть цельным или состоять из нескольких глав. Название основной части или её глав не должны совпадать с названием общей темы реферата.

В этой части последовательно, с соблюдением логической преемственности между главами или текстовыми отрезками плана приводятся все существенные сведения и положения первичных документов, описываются различные точки зрения авторов, раскрываются поставленные во введении задачи.

Допускается включать в текст основной части цифровой материал, таблицы и иллюстрации, если они помогают раскрыть основное содержание первоисточника и сокращают объём реферата.

Заключение составляет 1 страницу текста. В нём подводится общий



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 88 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

итог реферата, формулируются выводы, сделанные авторами первоисточников. Выводы должны соответствовать задачам реферата.

Список использованных источников

В список включается любой источник информации, использованный при составлении реферата.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 89 из 163

Назад

На весь экран

Закреть

4.1.4 Оформление реферата

Очень важно, чтобы текст реферата был правильно оформлен. Это отражает общую культуру автора реферата и его умение работать с источниками информации.

Общие требования

Общий объем реферата зависит от объёма первоисточников и должен составлять от 7 до 10 страниц в компьютерной обработке.

Текст реферата должен быть оформлен в соответствии с нормами орфографии и пунктуации русского языка и напечатан на листах формата А4 (210 x 297 мм) с одной стороны. Излагаемый материал следует располагать по всей ширине листа, соблюдая следующие размеры полей: левое 30 мм, правое 10 мм, верхнее 15 мм и нижнее 20 мм. Расстояние между строками составляет один интервал. Печать производится шрифтом Times New Roman 14 размера, четкого и черного цвета. Размер абзацного отступа по всему тексту реферата должен составлять 0,8 см.

Наименования «ОГЛАВЛЕНИЕ», «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ» и название основной части служат заголовками структурных элементов реферата. Они печатаются прописными буквами по центру текста, без точки в конце и не подчёркиваются. Перенос слов в них не допускается. Каждый заголо-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 90 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

вок структурного элемента реферата начинается с нового листа. Расстояние между заголовками структурных элементов и текстом составляет два интервала.

Нумерация

Вся нумерация страниц в тексте реферата, сквозная и производится арабскими цифрами. Первой страницей является титульный лист, второй — оглавление. Они включаются в общую нумерацию страниц, однако номер на них не ставят. Номер проставляется с третьего листа, в середине его верхней части цифрой 3, без знака №. и точки в конце.

Заголовки структурных элементов реферата: «СОДЕРЖАНИЕ», «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ» и название основной части не нумеруют. Номер глав (если они имеются) располагается после слова «Глава», затем ставится точка и далее приводится заголовок главы.

Таблицы и иллюстрации нумеруются в отдельности, последовательно в пределах всего текста.

Таблицы и иллюстрации

Таблица — форма организации материала в тексте издания, при котором систематически представленные группы взаимосвязанных данных располагаются по графам и строкам таким образом, что каждый отдельный показатель входит в состав и граф и строк.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 91 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

Таблица состоит из следующих элементов:

- порядковый номер и заголовок;
- головка;
- заголовок граф;
- подзаголовок граф;
- строки (горизонтальные ряды);
- боковик (заголовки строк);
- графы.

Надпись «Таблица» с указанием ее номера помещают в левой части строки перед заголовком таблицы. Располагают заголовок над таблицей, симметрично тексту и пишется он строчными буквами (первая буква заголовка прописная).

Головка – верхняя часть таблицы, в которой размещаются заголовки граф.

Заголовок граф начинается с прописной буквы, а подзаголовок – со строчной, если он составляет одно предложение с заголовком графы.

Подзаголовки граф, имеющие отдельное название, пишутся с прописной буквы.

Строка — ряд данных в таблице, расположенный горизонтально и помещенный между горизонтальными линейками.

Боковик — левая графа таблицы, содержащая данные о строках таблицы.



Кафедра
физической
культуры

Начало

Содержание



Страница 92 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

Графа — ряд данных в таблице, расположенный вертикально и помещённый между вертикальными линейками.

Если в реферате одна таблица, её не нумеруют и слово «Таблица» не пишут. Примеры построения и оформления таблицы приведены в приложении 3.

Иллюстрация — изображение, поясняющее или дополняющее основной текст, помещаемое на страницах издания. К иллюстрации относятся диаграмма, схема, график, рисунок.

Диаграмма — условное графическое изображение числовых величин или их соотношений, выполненное при помощи линий, плоскостей, геометрических фигур и др.

Схема — условное графическое изображение какого-либо объекта (явления, процесса), в общих чертах передающее суть его характера и структуры.

График — чертёж, наглядно изображающий количественное соотношение и развитие взаимосвязанных процессов или явлений в виде кривой, прямой, ломаной линии, построенной в одной системе координат.

Иллюстрацию следует располагать в реферате непосредственно после текста, в котором она упоминается. Её обозначают словом «Рисунок», указывают номер и приводят название, которое печатается после номера строчными буквами (первая буква прописная). Номер и название располагаются непосредственно под иллюстрацией. Название иллюстрации представляет собой её словесную характеристику. Если в реферате



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 93 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

только одна иллюстрация, ее не нумерую и слово «Рисунок» не пишу.

Цитаты

Цитата — часть текста, заимствованная из какого-либо источника без изменения и использованная в другом тексте.

Цитируемый текст заключается в кавычки и должен точно соответствовать источнику, с обязательной ссылкой на него и указанием страницы, на которой он находится. Например: [16, с. 32].

Наиболее распространённая форма цитаты — прямая. В начале предложения автор реферата сообщает, кто и в какой работе, по какому поводу написал то, что он собирается процитировать. Далее ставится двоеточие, открываются кавычки и с прописной буквы приводится выбранная цитата, кавычки закрываются, ставится точка. Все знаки препинания внутри заимствованной цитаты воспроизводятся без изменений.

Допускается воспроизведение только части цитируемого текста, но при условии, что мысль автора цитаты не будет искажена опусканием слов или словосочетаний. Опускание слов или словосочетаний в цитате обозначается многоточием (...).

Библиографическое описание источников

Сведения об источниках, включенных в список, необходимо давать в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1. – 2003 и располагать в алфавитном порядке фамилий первых авторов или заглавий.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 94 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

4.1.5 Оценка реферата

Реферат сдаётся преподавателю в срок, установленный при регистрации темы (до начала зачетной сессии). Проверенный реферат, утверждается преподавателем или возвращается для устранения недостатков.

При проверке реферата учитывают:

- количество использованных источников информации;
- структуру и содержание (соответствие изложенного материала теме и плану реферата, логичность и последовательность текста, грамотность, доступность и доходчивость языка);
- оформление (соответствие требованиям настоящих методических рекомендаций);
- аккуратность работы, по внешнему виду.

По утвержденному реферату со студентом проводится собеседование по его теме. После собеседования на титульном листе реферата преподаватель пишет «зачтено» или «не зачтено», расписывается и указывает дату.

После собеседования утверждённый реферат сдаётся преподавателем на кафедру физической культуры.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 95 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

4.1.6 Примерная тематика рефератов

Тема, по которой пишется реферат, выбирается студентом самостоятельно и согласуется зам. деканами по физической культуре и спорту на факультетах. Студент вправе предложить свою тему реферата, с обоснованием её выбора.

1. Основные понятия физической культуры.
2. Функции физической культуры в современном обществе.
3. Физическая культура личности.
4. Основы системы физического воспитания в Республике Беларусь.
5. Средства физического воспитания и спорта.
6. Методы физического воспитания и спорта.
7. Принципы физического воспитания и спорта.
8. Физические способности человека и основные формы их проявления.
9. Силовые способности и методика их развития.
10. Скоростные способности и методика их развития.
11. Координационные способности и методика их развития.
12. Выносливость и методика её развития.
13. Гибкость и методика её развития.
14. Направленное воздействие физических упражнений на формирование осанки.
15. Направленное воздействие физических упражнений на формиро-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 96 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

вание телосложения.

16. Всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания.

17. Взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

18. Взаимосвязь физического и умственного воспитания.

19. Взаимосвязь физического и трудового воспитания.

20. Взаимосвязь физического и эстетического воспитания.

21. Формы построения занятий в физическом воспитании.

22. Основы методики проведения утренней гимнастики.

23. Основы методики проведения самостоятельного тренировочного занятия.

24. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

25. Закаливание организма и основные правила закаливания.

26. Формирование волевых качеств человека в процессе занятий физическими упражнениями.

27. Личность педагога как фактор воспитания подрастающего поколения.

28. Творческие качества преподавателя физического воспитания.

29. Стил ь деятельности педагога по физическому воспитанию и спорту.

30. Речевая культура тренера-преподавателя.

31.Основа рационального (здорового) образа жизни при занятиях физическими упражнениями – культура жизни человека.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 97 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

32. Значение семьи в формировании физической культуры личности ребёнка.

33. Игра как основная форма организации занятий физическими упражнениями детей.

34. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.

35. Физическое воспитание школьников.

36. Физическое воспитание студенческой молодёжи.

37. Использование основных направлений физической культуры взрослым населением.

38. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

39. Спорт в современном обществе.

40. Характеристика вида спорта (на примере одного вида по выбору: футбол, баскетбол, плавание, лыжи, лёгкая атлетика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, фигурное катание и т. д.).



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 98 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

4.2. Тренировка вестибулярного аппарата

Многие физические упражнения состоят из вращательно-поступательных движений с различной скоростью. Техника их выполнения предъявляет высокие требования к работе вестибулярного аппарата, отвечающего за ориентировку, равновесие и удержание определённой позы тела занимающегося в пространстве. От состояния его тренированности во многом зависит и процесс овладения техникой упражнений, т.к. сигналы, поступающие от вестибулярного аппарата к мышцам, оказывают большое влияние на их тонус, силу сокращения и тем самым на координацию движений.

Обучение технике вращательных упражнений без предварительной тренировки вестибулярного аппарата нередко приводит к его повышенной возбудимости и появлению неприятных ощущений у занимающихся: головокружение, потеря равновесия, тошнота, а иногда и рвота. Всё это снижает их работоспособность и желание заниматься физическими упражнениями. Поэтому с первых учебных занятий со студентами необходимо применять специальные упражнения, в результате выполнения которых порог возбудимости вестибулярного аппарата значительно снижается и повышается его устойчивость к быстрому изменению тела в пространстве.

Тренировка вестибулярного аппарата в основном связана с активными перемещениями тела занимающегося в различных плоскостях: лице-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 99 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

вой, боковой и горизонтальной.

Активные перемещения заключаются в выполнении различных упражнений, связанных с наклонами, поворотами и вращениями всего тела или его частей в условиях проведения учебного или тренировочного занятия.

Базовыми упражнениями в тренировке вестибулярного аппарата являются движения головой:

1. Наклоны вперёд-назад.
2. Наклоны в стороны (влево-вправо).
3. Повороты в стороны (влево-вправо).
4. Круговые вращения (справа налево, слева направо).

Вначале упражнения 1-3 выполняются по разделению, под счёт. Например,

- на «раз» наклонить голову вперёд;
- на «два» наклонить голову назад.

Выполнение упражнения 4 так же следует начинать под счёт:

- на «раз» наклонить голову вперёд;
- на «два» наклонить голову к левому плечу;
- на «три» наклонить голову назад;
- на «четыре» наклонить голову к правому плечу.

Первоначальное исходное положение, при выполнении перечисленных упражнений – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Движения в каждом направлении выполнять по большой амплитуде, в спокойном равномерном темпе по 5-10 раз. Количество серий – 1-3. По мере повышения



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 100 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

устойчивости занимающегося увеличивается длительность выполнения упражнений, и меняется их исходное положение, а также условия выполнения: ноги вместе, руки опущены и прижаты к телу, глаза закрыты.

Освоив эти упражнения, следует переходить к более сложным упражнениям, в которых принимает участие верхняя часть туловища занимающегося: наклоны вперёд, в стороны, повороты, вращения.

1. Наклоны вперёд с различным положением рук: на поясе, к плечам, за головой.

2. Тоже, но с движениями рук при наклоне: касание опоры, вверх, в стороны.

3. Наклоны туловища в стороны с различным положением рук: на поясе, к плечам, за головой.

4. Тоже, но с движениями рук при наклоне: вверх, в стороны, вперёд.

5. Повороты туловища в стороны с различным положением рук: на поясе, к плечам, за головой, перед грудью.

6. Тоже, но с разведением рук в стороны при повороте.

7. Повороты туловища в стороны из наклона вперёд. Руки могут находиться за головой, в стороны.

8. Круговые вращения туловища в левую (правую) сторону с различным положением рук: на поясе, к плечам, за головой.

Наиболее удобное положение при выполнении перечисленных упражнений – ноги на ширине плеч, слегка согнутые в коленях. Количество повторений 3-10 в каждом направлении, а количество серий – 1-3. При



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 101 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

выполнении упражнений 1, 3, 5, 7 можно использовать гимнастическую палку, находящуюся за головой на плечах.

После овладения этими упражнениями следует приступать к вращениям на месте, выполняемые как в левую, так и в правую сторону различными способами: переступанием, на носке или пятке опорной ноги.

1. Вращения переступанием (в левую, правую сторону) с различным положением рук: внизу, на поясе, за головой, в стороны.

2. Вращения переступанием в положении наклона вперед, руки за головой на затылке. Выполняют несколько вращений в одну сторону — отдых по самочувствию, а затем вращение выполняется в другую сторону. Количество повторений постепенно увеличивается с 3 до 10 раз. В последующем это упражнение можно выполнять с партнёром, который помогает увеличить скорость вращения и страхует от падения (при выполнении с закрытыми глазами).

3. Вращения на передней части левой (правой) стопы, отталкиваясь другой ногой.

4. Вращения на пятке левой (правой) стопы, отталкиваясь другой ногой.

Исходное положение при выполнении упражнений 3-4: ноги на ширине или чуть шире плеч, согнуты в коленях. Руки при вращении разводятся в стороны и помогают сохранению равновесия. Вращения выполняются на 90-180, а затем на 360 и более градусов. Количество повторений и серий, как и в предыдущей группе упражнений: 3-10 и 1-3.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 102 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

После вращений следует переходить к поворотам прыжком на месте. Повороты прыжком выполняются в левую или правую сторону на $180 - 360^\circ$. Выполняют несколько поворотов прыжком в одну сторону – отдых по самочувствию, а затем упражнение выполняется в другую сторону. Руки при прыжках помогают вращению – разводятся в стороны или быстрым движением выводятся снизу-вверх перед собой, согнутые в локтевых суставах. Количество прыжков от 3 до 10 в каждой серии. Количество серий – 1-3.

Когда достигнута устойчивость при выполнении упражнений с вращениями на месте и поворотами прыжком, переходят к упражнениям с вращениями при перемещении вперед и назад. Они выполняются шагом или прыжком, с поворотами в как левую, так и правую сторону. Количество вращений от 3 до 10 в каждой серии. Количество серий – 1-3.

Более сложными упражнениями при тренировке вестибулярного аппарата являются перекаты через бок, с прямым телом из положения лежа. Выполняются упражнения на матах или на траве (иногда с небольшого склона). Упражнение выполняется в обе стороны по 3-10 раз в 1-3 сериях.

Самыми сложными являются кувырки вперёд и назад, технике которых необходимо научить. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой кувырков, также тренируют и вестибулярный аппарат. Последовательность выполнения упражнений при обучении ку-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 103 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

вырку вперёд:

- группировка из различных исходных положений: сидя, лёжа;
- из упора присев перекаты назад и вперёд на спине;
- из упора присев перекат назад и перекатом вперёд принять сед в группировке;
- из упора присев перекат назад и перекатом вперёд принять упор присев;
- из упора присев кувырок вперёд и принять сед в группировке;
- из упора присев кувырок вперёд и принять упор присев.

Последовательность выполнения упражнений при обучении кувырку назад:

- из упора присев перекаты назад и вперёд на спине;
- из положения, лёжа на спине опора локтями за головой;
- из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой;
- из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Целесообразно выполнять 3-5 перекатов через бок или кувырков с 1,5-2 минутными паузами между сериями, заполняемыми упражнениями на расслабление, бегом трусцой или пассивным отдыхом. Таких серий в одном занятии необходимо выполнять 1-3.

Главное, при разучивании и выполнении упражнений, соблюдать принцип постепенности, где основное правило: от простого движения – к сложному. В начале все упражнения выполняются в спокойном равно-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 104 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

мерном темпе, а длительность их выполнения увеличивается индивидуально, в зависимости от подготовленности, самочувствия и настроения студента во время занятий.

С улучшением подготовленности вестибулярного аппарата, темп выполнения упражнений возрастает, так как успешный тренировочный эффект возникает только при быстрой смене положения тела в пространстве. Как только становится возможным правильно повторять движения с небольшой скоростью, следует перейти к упражнениям с изменением скорости: начинать движения медленно и постепенно ускорять их, а затем снижать, т.е. варьировать скорость выполнения. Если у занимающегося возникает затруднение в контроле движений своих двигательных действий, нужно немедленно снизить скорость выполнения упражнения. Все упражнения необходимо выполнять не только с открытыми, но и с закрытыми глазами. При выполнении упражнений с закрытыми глазами сзади выполняющего должен стоять партнер, страхующий его от падения.

Из приведённых упражнений можно составлять различные комплексы, направленность которых состоит в повышении или поддержании тренированности вестибулярного аппарата. Наиболее простые и хорошо освоенные упражнения необходимо постоянно включить в утреннюю зарядку и самостоятельные занятия физическими упражнениями студента.

Выполнение приведённых упражнений способствует не только улуч-



Кафедра физической культуры

Начало

Содержание



Страница 105 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

шению функций вестибулярного аппарата, но и расширяет личный двигательный опыт студента, что в последующем облегчает овладение многими сложными двигательными действиями в дальнейшей жизни.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 106 из 163

Назад

На весь экран

Закреть

4.3. Прыжки через скакалку

4.3.1 Основы техники прыжков

Прыжки через скакалку являются одним из средств физического воспитания. Все они состоят из определённых движений ногами, руками и туловищем. Различные сочетания этих движений и составляют основу техники прыжков через скакалку.

В структуре техники прыжка выделяют базовые и дополнительные движения. Базовые – это отталкивания ногами (ногой) и вращение скакалки руками (рукой). Они составляют основу техники любого прыжка. Дополнительные движения – это индивидуальные особенности выполнения определённых требований к технике прыжка.

Как и любое упражнение, прыжок через скакалку имеет три фазы: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная фаза — это определённое исходное положение. Основная фаза – отталкивание ногами (ногой) от опоры и последующие движения руками, ногами и туловищем в безопорном положении. Заключительная фаза прыжка — приземление на обе или одну ногу.

Основой исходного положения при прыжках через скакалку является Ваше естественное положение, когда Вы стоите на месте. Ступни ног на ширине 5-20 см одна от другой (найдите удобное положение для себя), локти находятся у туловища или чуть касаются его, предплечья разведены в стороны (почти параллельны полу). Это наиболее простое и



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 107 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

основное исходное положение для прыжков через скакалку.

Для того чтобы подпрыгнуть вверх, надо оттолкнуться. Оттолкнуться, когда туловище находится в вертикальном положении и все суставы ног выпрямлены, невозможно. Для этого надо чуть подать плечи вперёд и немного согнуть ноги – это подготовка к отталкиванию. Из этого положения происходит отталкивание, т. е. распрямление ног в суставах. Под воздействием работы мышц выпрямление ног в суставах происходит с определённой последовательностью. Первыми начинают разгибаться тазобедренные суставы, затем коленные. Заканчивается выпрямление ног подошвенным сгибанием в голеностопных суставах — высоким подниманием на носках. Далее ноги отрываются от опоры.

Наибольшим разнообразием отличаются движения в безопорном положении. Они могут быть простыми и сложными, с широкой и малой амплитудой. Сгибание ног при приземлении происходит в обратной последовательности по сравнению с отталкиванием. Мягкое, упругое приземление является окончанием одного прыжка и подготовкой к отталкиванию для следующего прыжка.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 108 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

4.3.2 Как выбрать скакалку

Сейчас продается много разнообразных скакалок. Какую скакалку выбрать? Это зависит от Вас. Однако при выборе любой скакалки следует обратить внимание на два требования. Первое - скакалка не должна быть легкой: будет плохо вращаться. Второе - длина скакалки должна соответствовать вашему росту. Длинная скакалка – будете путаться в ней, короткая – излишне наклонять туловище вперёд при прыжках. И в том, и в другом случае удовольствия от прыжков не получите.

На наш взгляд, лучше скакалку сделать самому из верёвки или бельёвого шнура от 5 до 10 мм диаметром и длиной примерно 2,5-3 м. Для определения её длины следует встать на середину шнура, ноги на ширине плеч. Взять концы шнура в руки и подтянуть кисти к подмышечным впадинам так, чтобы шнур был натянут. Это и будет оптимальной длиной скакалки. Завязать на концах шнура узлы – скакалка готова.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 109 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

4.3.3 Учимся прыгать

Тем, кто не умеет прыгать или давно не прыгал, рекомендуем проделывать следующие упражнения для ног и рук, выполняемые без скакалки и со скакалкой.

Упражнения для ног.

1. Стоя в основном исходном положении, плавно подняться на носки (как можно выше), а затем опуститься в исходное положение. Прode-айте это 10-15 раз, отдохните 30 секунд и повторите ещё 2-4 серии. Первые 2 серии упражнение выполняйте медленно, а 2 оставшиеся — чуть быстрее.

2. Выполните невысокие подскоки в течение 10-15 секунд, обращая внимание на быстрое разгибание ног и мягкое приземление. Повторите 2-4 серии. Отдых между сериями 30 секунд.

3. Попрыгайте в течение 10-15 секунд, выполняя вращательные движения кистями рук вперёд, а затем назад.

4. Удерживая скакалку перед собой, слегка раскачивать ее вперёд-назад. При движении скакалки к Вам – перепрыгнуть через нее. Не подпрыгивайте высоко от пола. Достаточно подпрыгнуть так, чтобы скакалка могла пройти под ногами.

На приземление следует обратить особое внимание. При выполнении упражнений 2 и 3 следует добиваться мягкого, упругого приземления. Для этого во время отталкивания надо оттягивать пальцы ног и при-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 110 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

земляться сначала на носки, а затем опускаться на всю стопу, плавно сгибая ноги в коленных суставах. Жесткое приземление на всю стопу или только на носки, без амортизации в коленных суставах, приводит к быстрому утомлению мышц голени и стопы, что приводит к появлению мышечной боли. Её появление резко снижает интерес к занятиям.

Упражнения для рук.

1. Вращение скакалки одной рукой вперёд. Стоя в исходном положении, возьмите оба конца скакалки в одну руку и вращайте ее сбоку от себя. Выполнив 20-30 вращений, переложите скакалку в другую руку и повторите упражнение. Добейтесь того, чтобы скакалка вращалась с одной скоростью. Вращайте её только движением кисти.

2. Вращение скакалки одной рукой с изменением скорости и направления вращения. Привыкнув к равномерному движению скакалки, начните постепенно менять скорость её вращения (то ускоряя, то замедляя). Выполнив 20-30 вращений, переложите скакалку в другую руку и повторите упражнение.

3. Подскоки с вращением скакалки одной рукой сбоку от себя. Вращайте скакалку в том же темпе, в каком прыгаете. Выполнив 20-30 подскоков, переложите скакалку в другую руку и повторите упражнение. В момент удара скакалки о пол Вы должны подпрыгнуть.

4. Подскоки с вращением скакалки одной рукой сбоку от себя, изменяя скорость её вращения. Выполнив 20-30 подскоков, переложите скакалку в другую руку и повторите упражнение.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 111 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

При необходимости повторить упражнения 1-4, вращая две скакалки (в каждой руке по скакалке).

При выполнении подскоков сохраняйте естественную осанку. Такое положение тела позволяет управлять движениями рук и ног, а также способствует незатруднённому дыханию.

Когда освоите упражнения для ног и рук, можно считать, что Вы готовы к прыжкам через скакалку. У многих они получатся сразу, но лучше начать с одного прыжка. Медленно вращая скакалку вперед, перепрыгнете через нее. Затем выполнить два прыжка подряд, три, четыре и т.д. Не спешите, главное — сразу научиться прыгать легко и свободно. Потребуется время, чтобы научиться координировать движения рук и ног. Очень скоро количество ошибок уменьшится, Вы почувствуете уверенность в своих движениях и с каждым разом сможете выполнять больше прыжков, не задевая скакалку.

Прыжки можете считать освоенными, если Вы прыгаете в течение 30 секунд, не сбиваясь. Прыжки более 30 секунд требуют проявления специальной выносливости и, следовательно, более длительной подготовки.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 112 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

4.3.4 Виды прыжков

Все прыжки через скакалку делятся на две большие группы: на месте и с перемещением. Они могут выполняться в обычных или усложнённых условиях. Обычные условия — это условия, позволяющие выполнять простые движения, без дополнительных требований к прыжкам. Например: прыжки с вращением скакалки вперёд, отталкиваясь обеими ногами. Усложнённые условия ставят определённые требования к технике прыжка. Например: прыжки с вращением скакалки назад, выполняемые с закрытыми глазами.

Как правило, любой прыжок выполняется не с одним, а с несколькими требованиями. Ниже приводятся основные требования, предъявляемые к прыжкам через скакалку. Такое разделение позволяет представить: а) из каких основных групп состоят прыжки; б) в каких условиях они выполняются; в) какие основные требования предъявляются к технике прыжка; г) обеспечить преемственность в последовательности обучения представленных прыжков; д) изложить основы методики обучения; е) способствовать составлению комплексов прыжковых упражнений с учётом определённой цели, интереса, подготовленности, возраста занимающегося.

В процессе выполнения прыжков через скакалку предлагаемое разделение поможет решить следующие задачи:

1. Содействовать развитию всех функций и систем организма чело-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 113 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

века.

2. Способствовать совершенствованию координационных способностей, являющихся основой овладения техникой различных физических упражнений.

3. Укрепить опорно-двигательный аппарат, несущий основную нагрузку при выполнении многих физических упражнений.

Прыжки на месте. Эта группа прыжков выполняется на небольшом пространстве – 2х2 м или чуть больше.

Требования к отталкиванию ногами. Отталкивания в прыжках происходят обеими ногами или одной, а также в различных сочетаниях (комбинациях). Нога, которой выполняют отталкивание, называется толчковой, а другая нога, выполняющая дополнительные движения, — маховой.

Комбинация прыжков: на обеих ногах + с ноги на ногу + на обеих ногах + на левой ноге + на обеих ногах + на правой ноге + на обеих ногах.

Требования к дополнительным движениям ногами. В этом случае ноги, в момент отталкивания или в безопорном положении, могут быть: одна впереди или сзади; сведены скрестно; разведены вперёд-назад или в стороны; вместе, колени подтянуты к груди или голени отведены назад. Это основные направления движений ногами, комбинаций из которых великое множество. Туловище, как правило, находится в естественном положении и редко наклонено вперёд.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 114 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

1. Прыжки на левой ноге, правая впереди.
2. Прыжки на правой ноге, левая впереди.
3. Прыжки на обеих ногах.

Комбинация прыжков: на обеих ногах + на левой ноге, правая вперёд + на обеих ногах + на правой ноге, левая вперёд + на обеих ногах.

4. Прыжки с ноги на ногу, маховая вперёд.
5. Прыжки с ноги на ногу, маховая назад.
6. Прыжки на левой ноге, правая назад.
7. Прыжки на правой ноге, левая назад.

Комбинация прыжков: на обеих ногах + на левой ноге, правая вперед + на обеих ногах + на левой ноге, правая назад + на обеих ногах + на правой ноге, левая вперед + на обеих ногах + на правой ноге, левая назад + на обеих ногах.

8. Прыжки с ноги на ногу, поднимая маховую, согнутую коленом к груди.

9. Прыжки с ноги на ногу, поднимая маховую, согнутую коленом к груди и разгибая её вперёд.

10. Прыжки с разведением ног вперёд-назад (правая вперёд, левая назад или наоборот), приземляясь, одна нога перед другой. После каждого отталкивания смена положения ног.

11. Прыжки с разведением ног вперёд-назад (правая вперёд, левая назад или наоборот), приземляясь ноги вместе.

12. Прыжки с разведением ног вперёд-назад (правая вперёд, левая



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 115 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

назад или наоборот), приземляясь ноги вместе. После каждого отталкивания смена положения ног.

Комбинация прыжков: на обеих ногах + с разведением ног (правая вперёд, левая назад) + на обеих + с разведением ног (левая вперёд, правая назад) + на обеих ногах.

13. Прыжки на левой ноге, правая в сторону.

14. Прыжки на правой ноге, левая в сторону.

15. Прыжки с ноги на ногу, маховая в сторону.

16. Прыжки с разведением ног в стороны.

17. Прыжок с разведением ног в стороны, приземляясь ноги врозь + прыжок ноги вместе.

Комбинация прыжков: на обеих ногах + на левой ноге, правая в сторону + на обеих ногах + на правой ноге, левая в сторону + на обеих ногах + ноги врозь + на обеих ногах +, с разведением ног в стороны, приземляясь ноги врозь + ноги вместе + на обеих ногах.

18. Прыжки ноги скрестно, правая перед левой.

19. Прыжки ноги скрестно, левая перед правой.

20. Прыжки ноги скрестно (левая перед правой или правая перед левой). После каждого отталкивания смена положения ног.

21. Прыжки ноги скрестно, с двойной сменой положения ног (левая перед правой + правая перед левой или наоборот), приземляясь ноги вместе.

Комбинация прыжков: на обеих ногах + ноги скрестно (правая перед



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 116 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

левой), + на обеих ногах + ноги скрестно (левая перед правой) + на обеих ногах + ноги скрестно, с двойной сменой положения (правая перед левой + левая перед правой или наоборот) + на обеих ногах.

22. Прыжки с поворотом таза вправо.

23. Прыжки с поворотом таза влево.

24. Прыжки с поворотами таза. После каждого отталкивания менять направление поворота.

Комбинация прыжков: на обеих ногах + с поворотом таза влево + на обеих ногах + с поворотом таза вправо + на обеих ногах.

25. Прыжки на правой ноге, подтягивая левую, согнутую коленом к груди.

26. Прыжки на левой ноге, подтягивая правую, согнутую коленом к груди.

27. Прыжки с ноги на ногу, подтягивая маховую, согнутую коленом к груди.

28. Прыжки на обеих ногах с подтягиванием коленей к груди.

Комбинация прыжков: на обеих ногах + на правой ноге, подтягивая левую, согнутую коленом к груди + на обеих ногах + на левой ноге, подтягивая правую согнутую коленом к груди + на обеих ногах + на обеих ногах, с подтягиванием коленей к груди + на обеих ногах.

29. Прыжки на правой ноге, отводя голень левой назад.

30. Прыжки на левой ноге, отводя голень правой назад.

31. Прыжки с ноги на ногу, отводя голень маховой ноги назад.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 117 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

Комбинация прыжков: на обеих ногах + на правой ноге, отводя голень левой назад + на обеих ногах + на левой ноге, отводя голень правой назад + на обеих ногах + на обеих ногах, с отведением голеней назад + на обеих ногах.

32. Прыжки на правой ноге в положении «ласточка».

33. Прыжки на левой ноге в положении «ласточка».

34. Прыжки с ноги на ногу в положении «ласточка».

Комбинация прыжков: на правой ноге в положении «ласточка» + на левой ноге в положении «ласточка» + с ноги на ногу в положении «ласточка».

Требования к работе рук при вращении скакалки. По этому требованию вращение скакалки происходит обеими руками и специально не оговаривается. Если необходимо, оговариваются дополнительные условия: «Правая (левая) рука находится за спиной. Скрестная работа рук (правая перед левой или наоборот). Вращение скакалки одной рукой в горизонтальной плоскости».

Требования к направлению вращения скакалки. Основное направление вращения скакалки всегда вперёд. В остальных случаях направление вращения скакалки оговаривается: «Вращение назад. Вращение в левую сторону. Вращение в правую сторону. Вращение в горизонтальной плоскости над опорой».

Требования к количеству оборотов скакалки за один прыжок. Как правило, один прыжок соответствует одному обороту скакалки. Научив-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 118 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

шись уверенно выполнять различные прыжки, Вы сможете выполнить два, три и более оборота скакалки за один прыжок. Для этого необходимо высоко подпрыгнуть. Это потребует хорошей физической подготовленности. Мировым рекордом является пять оборотов скакалки за один прыжок.

Требования к темпу и ритму выполнения прыжков, а так же скорости вращения скакалки. Темп прыжков определяется количеством отталкиваний в единицу времени, обычно за 1 минуту. Он находится в прямой зависимости от скорости вращения скакалки: чем выше скорость вращения, тем темп выше. Темп прыжков бывает равномерным – прыжки с постоянной скоростью вращения скакалки. Также темп может быть переменным – прыжки с изменяющейся скоростью вращения скакалки (быстрее медленнее, медленнее быстрее). Минимальный темп составляет около 60, а очень высокий – 240 и более прыжков в минуту.

При прыжках следите за тем, чтобы скакалка слегка касалась пола, а движения рук были равномерными. Ручки или концы скакалки надо держать без напряжения вращайте её только кистями рук. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. Для замедления движения скакалки руки надо слегка развести в стороны или уменьшить вращательные движения кистями.

Способность изменять темп прыжков определяется уровнем вашей физической подготовленности и требует хорошо освоенной техники прыжка. Поэтому научитесь прыгать долго в равномерном темпе (от 1 до 3



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 119 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

минут), а затем пробуйте изменять темп – то увеличивая, то уменьшая его.

Японец Кацуми Судзуки перепрыгнул через скакалку 37 427 раз подряд. На это он затратил 4 часа 22 минуты 50 секунд. Темп составлял 142 прыжка в минуту. В южнокорейском городе Пусан 55-летний Пак Пон Та за час совершил 14 628 прыжков через скакалку (244 прыжка в минуту).

Ритмом прыжков является определённое чередование активных мышечных усилий в отталкивании и относительно слабых движений в безопорном положении. У каждого занимающего в силу его индивидуальных особенностей свой ритм выполнения прыжков. Он зависит от физического состояния занимающегося, сложности техники прыжка, от состояния опоры, на которой выполняются прыжки и многих других факторов.

Требования к отягощениям, используемых при прыжках. Отягощения могут быть в виде манжет на запястьях рук, голенях ног или в виде пояса. Изготавливаются манжеты из плотной ткани в виде мешочков с тесёмками. Наполнителем может служить обычный песок. Вес отягощений может быть различным. Но самые первые отягощения должны быть небольшими и составлять 3-5% от вашего собственного веса тела. В дальнейшем вы сможете увеличивать вес отягощений или обходиться без них, выполняя различные комбинации прыжков.

Требования к прыжкам, выполняемым с закрытыми глазами. Это



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 120 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

требование предполагает проявление высокого уровня координационных способностей. В этих прыжках проявляется не только слаженность в движениях рук и ног, но и умение сохранять равновесие в необычной обстановке, вырабатывается чувство ритма, времени, ориентировки в пространстве. Ориентироваться приходится на звук удара скакалки о поверхность пола, грунта, на звук в воздухе, зависящий от скорости вращения скакалки и указывающий её место нахождения.

Все движения при выполнении прыжков характеризуются определённой координационной сложностью. Простые прыжки не требуют значительного проявления координационных способностей человека, а сложные наоборот – требуют значительного их проявления. В структуре проявления координационных способностей при прыжках через скакалку выделяют: а) умение выполнять необходимые движения ногами, руками и туловищем, а также способность управлять ими в прыжках; б) способность к овладению новыми прыжками; в) способность к импровизациям движений в прыжках и построения из прыжков различных комбинаций.

Требования к жесткости места отталкивания. Прыгать можно везде: в помещении, на открытом воздухе. Существенно влияет на выполнение прыжков жёсткость места отталкивания (твёрдое, упругое, рыхлое).

Твердое покрытие — плотный грунт или асфальтовое покрытие площадки (такое имеется в каждом дворе), деревянный пол в спортивном зале. На этом покрытии разучиваются новые и совершенствуют ранее



Кафедра физической культуры

Начало

Содержание



Страница 121 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

изученные прыжки. Однако жёсткая опора приводит к быстрому утомлению мышц ног (икроножных и стопы). Поэтому длительность серии прыжков на первых занятиях не должна превышать одну минуту.

Наилучшее место для прыжков через скакалку – это стадион или спортивный зал, имеющих искусственное покрытие. Упругая опора позволяет длительно выполнять различные по сложности прыжки. Но и в этом случае надо помнить, что сложность и количество прыжков следует увеличивать постепенно. Продолжительность прыжковых серий постепенно увеличивайте от 30 секунд до 30 минут, количество серий также возрастет от 1 до 3. Прыгать лучше в спортивной обуви, хорошо смягчающей удары при приземлении. Если занятия проходят в помещении, его следует проветрить.

Рыхлая опора — песок, требует хорошего владения техникой прыжка и предъявляет повышенные требования к физической подготовленности занимающегося. Выполнять прыжки при такой опоре лучше босиком: эффективно укрепляются связки и мышцы стоп. Однако рыхлая опора, как и жесткая, приводит также к быстрому утомлению мышц ног. Длительность серии прыжков, как и на твёрдом покрытии, не должна превышать одной минуты.

Прыжки с перемещением. Эта группа прыжков выполняется на свободном пространстве. Что позволяет перемещаться вперёд, назад, в левую, правую сторону или по определённым фигурам: квадрат, ромб, круг, восьмёрка и т.п. При выполнении этих прыжков необходимо от-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 122 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

талкиваться не только вверх, но и в сторону перемещения. Требования, предъявляемые к прыжкам такие же, как и к прыжкам на месте.

Прыжки с выполнением поворотов в сторону. Эти прыжки служат связующим звеном между прыжками на месте и прыжками с перемещением. Ведь повороты уже перемещения, но на месте. Начинать надо с поворотов на 45° в любую, удобную для вас сторону. Затем постепенно, при каждом прыжке, увеличивая поворот примерно на 45° , завершите полный круг. Для этого надо выполнить 8 прыжков, чтобы вернуться в то исходное положение, с которого вы начинали. Освоив поворот в одну сторону, постарайтесь выполнить его в другую. После этого приступайте к прыжкам с поворотами на большее количество градусов, повторяя последовательность предыдущего прыжка. Только количество прыжков для завершения полного круга будет меньшим. Таким образом, вы постепенно увеличите угол поворота и сможете выполнить прыжок с поворотом на 360° . Освойте прыжки в обе стороны, отталкиваясь при этом обеими или одной ногой.

К этой же группе относится бег через вращаемую скакалку. Ведь бег – это серия прыжков с ноги на ногу. Отталкивание ногой сменяется безопорным положением, приземление происходит на маховую ногу с последующим отталкиванием. Отталкивание ногами происходит поочередно. Вращения скакалки выполняются под правую или левую ногу. Более сложное вращение – это вращение под каждый беговой шаг.

Выполняя любые по сложности прыжки, избегайте следующих оши-



Кафедра физической культуры

Начало

Содержание



Страница 123 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

бок:

- приземление на всю стопу или прямые ноги;
- чрезмерное сгибание ног при приземлении;
- чрезмерное сгибание ног в безопорном положении (подтягивание коленей вверх или голеней под ягодицы);
- руки прямые, локти далеко от туловища;
- вращение скакалки руками от плеча;
- туловище и голова сильно наклонены вперед;
- губы сильно сжаты, мышцы лица напряжены;
- рот открыт, язык находится между зубами.

Предложенные группы прыжков и требования к их выполнению могут каждому составить свой комплекс, учитывая уровень физической подготовленности, или придумать новое прыжковое упражнение. Совсем не обязательно прыгать, используя все многообразие прыжков. Одним нравятся однообразные многократные прыжки. Другим не свойственна однообразная работа, и они предпочитают осваивать все новые и новые прыжки. Главное — прыгать.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 124 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

4.3.5 Основы построения занятий

Каждое занятие состоит из трёх взаимосвязанных составных частей: подготовительной, основной и заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерность в изменении работоспособности человека при выполнении физических упражнений. Подготовительная часть – вработываемость, подготовка организма к предстоящей работе. Основная часть – относительно устойчивое состояние организма, выполнение всех намеченных упражнений. Заключительная часть – снижение работоспособности, подготовка к переключению на другую деятельность.

Все прыжковые упражнения необходимо выполнять после небольшой разминки (подготовительная часть занятия), во время которой нужно подготовить мышцы, связки и суставы ног. Выполнение разминки способствует не только вработываемости, но и предотвращает травмы ног, несущих основную нагрузку при прыжках.

Нагрузку в занятии нужно увеличивать постепенно. Если не соблюдать это требование, то на следующий день будут сильно болеть мышцы. Чем менее вы подготовлены, тем чаще чередуйте прыжковые упражнения с общеразвивающими или ходьбой.

Принцип постепенности увеличения нагрузки остается главным не только в процессе одного занятия, но в процессе всего периода ваших занятий прыжками через скакалку. Не следует торопиться и доводить себя до изнеможения, выполняя максимальное количество прыжков и их



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 125 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

серий. Мышечная боль, вызванная чрезмерной нагрузкой, сильно снижает интерес к прыжкам, а соответственно к занятиям. Многие, начав прыгать, терпят неудачу. Основная причина в том, что они в короткий срок хотят решить все свои проблемы (стать выносливее, уменьшить свой вес). Научитесь прыгать медленно. Поначалу надо считать не количество прыжков, а общее время, затраченное на прыжки

При выполнении любых физических упражнений нагрузка характеризуется несколькими компонентами. Вот основные из них, которые необходимо учитывать для планирования и контроля прыжков через скакалку в занятии.

1. Продолжительность прыжков.
2. Интенсивность выполнения.
3. Продолжительность и характер отдыха между сериями прыжков.
4. Количество серий прыжков.

Продолжительность прыжков обуславливает величину физиологических и биохимических сдвигов, происходящих во время их выполнения. Длительность прыжков колеблется от 30 секунд до нескольких десятков минут. Прыгать 30 секунд это немного. Однако необходимо учитывать, что в среднем на первых занятиях вы будете выполнять 4-6 различных прыжков и повторять их от 1 до 3 серий. Постепенно, от занятия к занятию, увеличивая их продолжительность и количество серий. Суммарная длительность нагрузки при выполнении прыжков может колебаться от 10 до 60 минут. При этом обязательно нужно учитывать, что продолжи-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 126 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

тельность прыжков тесно связана с их интенсивностью.

Интенсивность прыжков, характеризуется повышением частоты сердечных сокращений, величиной напряжения мышц и активизации сердечно-сосудистой системы во время их выполнения. Чем выше интенсивность, тем выше частота сердечных сокращений и меньше по времени выполняются прыжки. Чем ниже интенсивность, тем меньше частота сердечных сокращений и больше по времени выполняются прыжки без перерыва.

Продолжительность интервала (секунды, минуты) и характер отдыха (пассивный, активный) между сериями прыжков во многом определяет величину и характер сдвигов в организме, вызванных нагрузкой. Выполнение работы малой интенсивности в виде общеразвивающих упражнений или ходьбы (активный отдых) наиболее благоприятно влияет на протекание восстановительных процессов.

Количество серий прыжков (при одинаковых значениях их продолжительности и интенсивности, длительности и характере отдыха) определяет суммарную величину ответных реакций организма.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой, приведенные ниже, можно применять в подготовительной части занятия или в период активного отдыха между сериями прыжков. Они помогут поддерживать хорошую подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, а также укрепить мышцы рук, плечевого пояса и спины. Количество повторений одного упражнения 6-10 раз.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 127 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

Упражнения для улучшения подвижности в плечевых суставах. Выполняются в положении стоя.

1. Сложите скакалку вдвое. Держите её сзади на ширине плеч. Поднимите руки вверх, слегка растягивая скакалку, а затем вернитесь в исходное положение.

2. Сложите скакалку вдвое. Держите её на ширине плеч или уже. Поднимая руки вверх, пронесите их прямыми назад, а затем вернитесь в исходное положение.

3. Сложите скакалку вчетверо. Поднимите вверх прямые руки со скакалкой. Опустите в сторону левую руку и сильно потяните за голову правую. То же в другую сторону.

4. Сложите скакалку вчетверо. Держите её сзади: правая согнутая рука находится над правым плечом, а левая за спиной. Разгибая левую руку, сильно потяните правую вниз, за спину. То же, поменяв положение рук.

Упражнения для улучшения подвижности в плечевых суставах. Выполняя эти упражнения, держите скакалку натянуто, старайтесь не касаться её ногой.

1. Сложите скакалку вчетверо. Присядьте, положив скакалку перед собой, на пол, держа её за концы. Переступите через скакалку сначала одной ногой, затем другой. Вернитесь в исходное положение.

2. Сложите скакалку вчетверо. Стоя, держите её перед собой. Сгибая ногу, пронесите её вперед через скакалку, а затем назад. То же другой



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 128 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

ногой.

3. Сложите скакалку вчетверо. Лежа на спине, держите её в поднятых руках. Сгибая ноги, пронесите их под скакалкой, затем вернитесь в исходное положение.

4. То же, но поочередно одной и другой ногой. Упражнения для укрепления мышцы рук, плечевого пояса и спины.

1. Сложенную вчетверо скакалку держите согнутыми руками за головой. По очереди разгибайте то одну, то другую руку, напрягая трицепсы. Повторите каждой рукой.

2. Серединой скакалки, сложенной вдвое, зацепите за дверную ручку, крючок или обмотайте вокруг дерева на уровне груди. Возьмите рукой оба конца скакалки. Прижав локоть к туловищу, сгибайте руку, напрягая бицепсы. Повторите каждой рукой.

3. Держите сложенную вчетверо скакалку впереди вертикально (правая рука вверх, левая вниз). Плавно растягивайте скакалку, напрягая правую дельтовидную и левые грудные мышцы. Поменяйте положение рук.

4. Держите сложенную вчетверо скакалку впереди горизонтально. Плавно растягивайте её в стороны, напрягая мышцы спины.

Примерный план занятия, цель которого – повышение уровня общей работоспособности (выносливости).

Подготовительная часть – 3-4 мин: подсчет частоты пульса; ходьба (на носках, пятках и т.п.) или медленный бег (можно на месте); дви-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 129 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

жения стопами (сгибание и разгибание, круговые движения); упражнения для улучшения подвижности в плечевых и тазобедренных суставах; прыжки без скакалки. Все упражнения в подготовительной части выполнять спокойно, плавно.

Основная часть – 15-30 мин: 2 прыжковых упражнения; упражнения для поддержания подвижности в плечевых суставах; 2 прыжковых упражнения; упражнения для укрепления мышц живота; 2 прыжковых упражнения; подсчет пульса; упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах со скакалкой и без нее; 2 прыжковых упражнения; наклоны и повороты туловища.

На одном занятии выполняйте 4-6 вариантов прыжков, чередуя их с общеразвивающими упражнениями. Продолжительность серии прыжков длится от 30 секунд до 30 минут, а количество серий от 1 до 3. Всегда необходимо помнить, что сложность, количество и длительность прыжков следует увеличивать постепенно.

Заключительная часть – 1-2 мин: подсчёт пульса; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; самомассаж ног; водные процедуры.

Заниматься следует 3 раза в неделю, через день. Первые 3-4 недели лучше выполнять прыжки с частотой от 80 до 120 в минуту и только через 15-20 регулярных занятий увеличить количество прыжков в минуту. Дышите ритмично. Прыгайте мягко, упруго сгибая ноги. Приземляться на носки, несколько повернутые внутрь, чтобы нагрузка равномерно



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 130 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

распределялась на все пальцы стопы с дальнейшим опусканием на всю стопу

Если цель вашего занятия снижение веса тела, то для этого нужно выполнять прыжковые упражнения в медленном темпе не менее 15-20 мин. Эффект значительно возрастает, если прыгать без перерыва 30 мин и более. Однако к этому нужно длительно готовиться, постепенно увеличивая время прыжков. Во время занятий с частотой около 100 прыжков в минуту тратится на каждый килограмм веса 0,237 ккал.

Следовательно, зная свой вес и время, которое прыгали, можно посчитать, сколько калорий вы расходуете за занятие. Например: ваш вес 60 кг, расход в минуту чуть больше 14 ккал, за 30 мин – около 427.

Надо осознавать, что занятие физическими упражнениями начинается в голове. Поэтому ваша стратегия в проведении занятий должна быть рассчитана на длительный период – несколько месяцев, а лучше, лет. Большое значение имеют ваше твердое намерение и конкретная целевая установка.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 131 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

4.4. Комплексы гимнастических упражнений для студентов 1-го курса

Комплекс 1. Составлен ст.преподавателем Н.К. Гуриным.

Часть 1-я

1.1 И.п.- о.с.– левую ногу назад, руки вверх наружу (прогнуться);

2– о.с.;

3– 4 - то же, но с другой ноги;

5– руки на пояс;

6– руки вперед;

7 – руки вниз;

8 – держать.

2.1 - 2 - левой выпад вперед и покачивание в выпаде, руки в стороны
с пружинным отведением назад до отказа;

3 - приставляя левую назад упор присев;

4 - встать, о. с.;

5 - 7 - то же, но с другой ноги;

8 - держать (упор присев, голову наклонить вперед).

3.1 -левую в сторону на носок, голову поднять;

2 - упор присев, голову наклонить вперед;

3 - 4 то же, но с другой ноги;

5- 6 - встать, руки в стороны (медленно);



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 132 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

7- руки на пояс;

8- держать.

4.1 - левую в сторону на носок, наклон влево;

2 - левую приставить, выпрямиться;

3 - 4 - то же, но в другую сторону;

5 - наклон вперед, руки свободно к полу;

6 - выпрямиться, руки на пояс;

7-встать на носки, руки в стороны;

8- упор присев.

Часть 2-я

1.1 – шаг левой вперед, руки вперед (туловище слегка наклонено вперед);

2 – правую вперед на носок, руки в стороны ладонями кверху, туловище слегка вправо);

3 – с шагом правой назад, левая впереди на носке, движением книзу руки вперед книзу;

4 – приставляя левую, руки вверх;

5 – левую согнуть вперед, левую руку в сторону, правую вперед, ладонью книзу, туловище в пол-оборота направо;

6 – приставить левую, руки вверх (счет 4);

7 - 8 - повторить счет 4 и 5, но с другой ноги.

2.1 -движением наружу руки скрестно перед телом, полуприсед, ту-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 133 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

ловище слегка наклонено вперед, голова опущена;

2 - встать выпрямляясь, движением книзу руки вверх;

3 - 4 - полуприсед на правой, левую вперед на носок, наклон вперед, руки к левому носку;

5 - 6 - приставляя левую к правой, стойка на коленях, движением книзу руки в стороны;

7 - 8 - сесть на пятки, руки на пояс.

3.1- 2 - стойка на коленях;

3-4 - сесть на пятки,

5- стойка на правом колене выставлением левой согнутой вперед;

6 - встать на левую, правая сзади на носке, руки в стороны;

7-8 - два шага с правой назад и приставить левую, движением книзу правую руку влево;

4.1 - полуприседая и разгибая ноги, движением книзу руки вправо, слегка наклон вперед;

2- то же но в другую сторону;

3- полуприседая и разгибая ноги, движением книзу руки вверх;

4- полуприседая и разгибая ноги, движением влево руки вправо,

5-7 - то же, но в другую сторону;

8- движением рук наружу - о.с.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 134 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

Комплекс 2. Составлен преподавателями Н.С. Милашук., С.Г. Ларюшиной

Часть 1-я

1. и.п.- о.с.

1-стойка на носках

2-и.п.

3-4-тоже, что и 1-2

5-стойка на носках

6-полуприсед руки вперёд

7-стойка на носках, руки на пояс.

8-и.п.

2. и.п.- о.с.

1-стойка на левой, правую на полупальцы

2-поднимаясь на носки, сменить положение ног

3-тоже что 2

4-и.п.

5-правую назад на носок

6-и.п.

7-8-тоже с другой ноги, что 4-5

3. и.п.- о.с., руки на поясе.

1-правую вперёд на носок

2-полуприсед, правую вперёд на пятку



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 135 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

3-правую вперёд на носок

4-и.п.

5-8-тоже с другой

4. и.п.- о.с.

1-выпад правой в сторону, правая рука вверх

2-левая рука вверх

3-круг руками влево, руки вверх

4-приставляя праву дугами наружу руки вниз – и.п.

5-8-тоже в другую сторону

Часть 2-я (на равновесие).

1. и.п.- о.с.

1-2-стойка на носках, руки вперёд

3-4-стойка на носках, руки вверх

5-6-стойка на носках, руки в сторону

7-8-и.п.

2. и.п.- о.с.

1-2-стойка на левой, согнуть правую, руки вперёд

3-4-праву вперёд к низу, руки в сторону

5-6-дугой наружу правую назад к низу

7- равновесие на левой, руки в стороны

8-и.п., руки вниз

3. и.п.- о.с.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 136 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

- 1-стойка на левой, правую вперёд к низу, правую руку вверх, левую руку в сторону
- 2- махом правую назад к низу, руки в сторону
- 3-равновесие на левой
- 4-и.п., руки на пояс
- 5- шаг правой
- 6- левая в сторону на носок
- 7- шаг левой
- 8- правую в сторону на носок
4. и.п. - правую в сторону на носок, руки на пояс
- 1-2-стойка на левой, правую согнуть вперёд
- 3-4-полуприсед на левой, правую в сторону к низу, левая рука в сторону, правая вперёд
- 5-6-держать
- 7-8-и.п.-о.с.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 137 из 163

Назад

На весь экран

Закреть

4.5. Комплекс упражнений со скакалкой для студентов 2 курса

Составлен преподавателями Н.С. Милашук, С.Г. Ларюшиной

Направленность комплекса – развитие координации

Часть 1-я

1. и.п.- о.с., скакалка в правой руке.

1-4-вращение скакалки над головой.

5-8-вращение внизу прыжки под правую ногу.

2. и.п.- о.с., скакалка в правой руке.

1-вращение над головой.

2-вращение внизу прыжок под правую ногу.

3-вращение над головой.

4-вращение внизу прыжок под правую ногу.

5-7-тоже.

8-и.п.-о.с., руки вперёд, скакалка в двух руках.

3. и.п.- о.с., руки вперёд, скакалка в двух руках.

1-4-прыжки через скакалку под правую ногу, вращение скакалки вперёд.

5-8-прыжки на двух с промежуточным подскоком

4. и.п.- о.с., руки вперёд, скакалка в двух руках.

1-4-прыжки через скакалку под левую ногу, вращение скакалки впе-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 138 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

рёд.

5-8-прыжки на двух с промежуточным подскоком.

5. 1-4-прыжки на правой ноге, вращение скакалки вперёд.

5-8-прыжки на двух с промежуточным подскоком.

6. 1-4-прыжки на левой ноге, вращение скакалки вперёд.

5-7-прыжки на двух с промежуточным подскоком.

Часть 2-я

1. 1-4-правая рука в сторону левая рука перед собой, намотка скакалки на правую руку.

5-8-размотка с правой руки, левая перед грудью.

2. 1-3-прыжки на двух вращение скакалки назад.

4-поворот.

5-6-прыжки на двух вращение скакалки вперёд.

7-поворот.

8-стойка на носках, руки вперёд, скакалка сзади.

3. 1-прыжок под правую ногу руки внизу вращение сбоку вперёд.

2-прыжок под правую ногу, руки скрестно впереди.

3-прыжок под правую ногу, руки внизу.

4-прыжок под правую ногу, руки скрестно впереди.

5-8-тоже.

4. 1-7-прыжки на двух подряд.

8-двойной.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 139 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

4.6. Комплексы акробатических упражнений для студентов 1-2 курсов

Составлен ст.преподавателем Н.К. Гуриным

Для студентов 1 курса

1. И.п. – о.с., равновесие («ласточка») на правой (левой) ноге, руки вверх, в стороны, держать.
2. Упор присев и кувырок вперед в упор, присев скрестно.
3. Поворот кругом.
4. Перекат назад, стойка на лопатках, держать.
5. Кувырок через плечо в упор на колене.
6. «Полушпагат», руки в стороны.
7. Встать – и.п. – о.с.

Для студентов 2 курса

1. И.п. – о.с., равновесие («ласточка») на правой (левой) ноге, руки вверх, в стороны, держать.
2. Кувырок вперед с поворотом кругом.
3. Перекатом назад стойка на лопатках, держать.
4. Кувырок назад через плечо в упор, стоя на колене правом (левым).
5. С поворотом кругом, сед ноги врозь.
6. Лечь на спину, «мост» (держатель), опускание в положение лежа на



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 140 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

спине.

7. Перекат назад, перекатом вперед встать – и.п. – о.с.

Методика выполнения акробатических элементов:

РАВНОВЕСИЕ («ласточка») выполняется из основной стойки отведением левой (правой) ноги назад, руки вперед - в стороны.

Ошибки при выполнении: недостаточный прогиб в позвоночнике; опущена голова; сгибание ног.

КУВЫРОК ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ – выполняется из упора присев с легким толчком ног, руки поставить на шаг вперед. Встречая опору, согнуть руки, наклонив голову к груди, легко опуститься лопатками на опору и сгруппироваться. Сохраняя плотную группировку, удерживая руками голени, выполнить перекат вперед.

Ошибки при выполнении: удар головой или спиной; руки ставятся слишком близко к ногам; неплотная или несвоевременная группировка; дополнительная опора руками при перекаате; разгибание ног в конце переката.

Подводящие упражнения: из положения упора согнувшись, опорой ногами о возвышение, сгибая руки, опуститься на лопатки; группировка сидя, лежа на спине, перекат назад до опоры на шею - лопатки и обратно не отпуская рук; кувырок вниз по наклонной плоскости; выполнение переката вперед с помощью партнера.

СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ – выполняется из упора присев скрестно



Кафедра
физической
культуры

Начало

Содержание



Страница 141 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

перекатом назад, увеличив вращающий эффект за счет плотной группировки. В момент касания опоры лопатками опереться ладонями о спину, разогнуться в тазобедренном суставе до прямого положения тела.

Ошибки при выполнении: малая подвижность в грудной части позвоночника.

Подводящие упражнения: из упора лежа, согнувшись, опускание и поднятие ног; то же с опорой руками о спину; стойка на лопатках с помощью партнера; самостоятельное выполнение стойки на лопатках перекатом назад из положения седа.

КУВЫРОК НАЗАД ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО — выполняется из стойки на лопатках, голова отводится влево, сгибая правую ногу, тяжесть тела переносится назад и, переставляя руки за плечи назад, опускаем ногу до касания пола за головой в упор на колене, левая нога назад.

Ошибки при выполнении: плохая подвижность в грудной части позвоночника; раннее поднятие головы: одновременное сгибание ног.

ПОЛУШПАГАТ - выполняется на правой (левой) ноге. Правая нога согнута; ноги предельно разведены, руки в стороны.

Ошибки при выполнении: малая подвижность в тазобедренных суставах.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 142 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

4.7. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса

Составлен преподавателями Н.С. Милашук, С.Г. Ларюшиной
Часть 1-я.

1. И.п. - лёжа на спине, колени к груди, обхватив их руками.

1-2 - оторвать плечи от пола (вдох).

3-4 - выпрямить руки и ноги (выдох).

5-6 - группировка (вдох).

7-8 - и.п..

Повторить 8-10 раз.

2. И.п. - упр лёжа на локтях, задержаться на три глубоких вдоха и выдоха.

Повторить 3-4 раза.

3. И.п. - лёжа на спине упор на локтях, правую согнуть, левую оторвать от пола.

1-2 - смена положения ног.

3-4 - тоже, что 1-2.

5-8 - тоже, что 1-4.

Повторить 16 раз

4. И.п. - лёжа на спине руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.

1-2 - поднять таз вверх (вдох).

3-4 - задержаться (выдох).



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 143 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

5-6 - медленно опускаемся.

7-8 - и.п..

Часть 2-я.

1. И.п. - лёжа на животе упор на согнутых руках.

1 - разогнуть руки прогнуться.

2 - и.п..

Повторить 16 раз.

2. И.п. - лёжа на животе, руки вверх.

1 - прогнуться в спине (вдох).

2 - и.п..

3-4 - тоже, что 1-2.

Повторить 8-10 раз.

3. И.п. - лёжа на животе.

1 - прогнуться, руки и ноги не касаются пола (вдох).

2 - ноги врозь, руки вперёд в сторону.

3 - тоже, что 1.

4 - и.п. (выдох).

Повторить 8-10 раз.

4. И.п. - лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - стойка на лопатках. 3-4 - и.п.

Повторить 8-10 раз.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 144 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

4.8. Комплекс упражнений по аквааэробике

Составлен преподавателями Н.С. Милашук, С.Г. Ларюшиной

1. Бег на месте, ладонями отталкивать воду от себя, удерживая вертикальное положение(1 мин.).
2. Два гребка руками вперёд от себя с продвижением вперёд и два гребка к себе с продвижением назад (три восьмёрки).
3. Колени в сторону, ладонями отталкивать воду в противоположном направлении. Выполнять, чередуя темп (4 восьмёрки).
4. Бег с захлестом голени, гребки руками в стороны от груди (30 сек.).
5. Бег с захлестом голени, гребки руками в стороны попеременно (30 сек.).
6. Лыжный бег ладонями отталкивать воду от груди вперёд (30 сек.).
7. То же что и 6 руки работают попеременно (30 сек.).
8. Махи прямыми ногами вперёд, правая рука к левой ноге и наоборот (30 сек.).
9. Бег на месте ноги на ширине плеч руками отталкивать воду вниз (1 мин.).
10. Удерживая вертикальное положение отведение правой ноги в сторону (быстро и максимально быстро,30сек.).
11. Из вертикального положения подтянуть ноги к груди согнутые в коленях, затем на выдохе ноги вниз врозь (30сек.).
12. Удерживая вертикальное положение отведение левой ноги в сто-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 145 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

рону (быстро и максимально быстро,30 сек.).

13. То же что и 11 .

14. Левая рука в сторону, правая на бедро поворот вправо.

15. То же что и 11.

16. Правая рука в сторону левая на бедро поворот влево.

17. Из положения ноги согнутые в коленях вперёд на выдохе ноги вниз врозь руки в стороны, затем вернуться в исходное положение и на выдохе ноги вниз вместе,руки в стороны(30 сек.).

18. То же что и 2.

19. Лыжный бег.

20. Лыжный бег через группировку, подтягива ноги к груди – вдох, опуская – выдох (1 мин.).

21. Из группировки давящие движения стопами правая нога вперёд левая назад, носки на себя (30 сек.), добавить поворот на 90 градусов и при группировке возврат в И.П. (30 сек.).

22. То же что 21 левая нога вперёд.

23. И.П. ноги широко, выдох - вытолкнуть себя вверх и вернуться в И.П. через группировку.

24. Ходьба прямыми ногами.

25. Удар правой ногой вперёд, руки в противоположную сторону от уда-ра, опустить через согнутое колено вниз(16 ударов).

26. То же что 25 левой ногой.

27. Чередование ударов левой и правой ногами (16 ударов).



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 146 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

28. Удар двумя ногами вперёд и вниз, ноги вместе (16 ударов).
29. Удар двумя ногами вперёд и вниз, ноги в стороны (16 ударов).
30. Удерживаясь в вертикальном положении ноги вместе, согнуть в коленях перекач назад в горизонтальное положение руки вперёд (8 перекатов).
31. То же что 30 ноги врозь (8 перекатов).
32. Из вертикального положения, группировка, ноги вперёд руки в стороны, группировка, ноги вниз (16 повторов).
33. То же что 32 но ноги врозь.
34. Удар правой в сторону, руки помогают удержаться в вертикальном положении (8 ударов).
35. То же что 34 левой.
36. Чередование ударов в сторону правой и левой ногами (8 ударов).
37. Из вертикального положения жим ногами вниз (16 раз).
38. Удерживая вертикальное положение ноги к груди перекач на правый бок, ноги вместе и обратно (8 раз).
39. То же в правую сторону.
40. Чередование перекатов вправо и влево (8 раз).
41. Горизонтальное положение на правом боку - ножницы, руками двигать в противоположном направлении ног (30 сек.).
42. Кроль на правом боку, ладони отталкивают воду от себя (10 сек.).
43. Бег на правом боку удерживая горизонтальное положение туловища (10 сек.).



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 147 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

44. Бег горизонтально на правом боку с переходом в вертикальное положение и наоборот(3 повтора).

45. То же что 43 на левом боку.

46. То же что 44 на правом боку.

47. Бег на правом боку с переходом в вертикальное положение и бег на левом боку.

48. Свидение и развидение ног согнутых в коленях(10 сек.) в вертикальном положении.

49. Колени вправо и влево из положения сидя, руки помогают удерживать равновесие.

50. Бег коленом наружу ладонью коснуться стопы.

51. Из вертикального положения ноги вперёд и встороны и обратно(8 раз).



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 148 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

4.9. Групповые упражнения на гимнастической скамейке

Составлен преподавателями Н.С. Милашук, С.Г. Ларюшина

Количество занимающихся на одной скамейке не должно превышать пяти человек.

1. И.П. - О.С. лицом к скамейке.

1-2 поворот налево, руки на плечи впереди стоящему.

3-4 медленное приседание.

5-6 выпад левой вперёд (немного влево), левую руку вверх.

7-8 выпрямить левую ногу, руки вверх, поворот направо, руки на плечи рядом стоящего.

2. 1-2 поворот направо, согнуть правую в колене, дугой книзу левую руку на плечо впереди стоящего, правую руку вверх.

3-4 выпрямить правую ногу, руки вверх, поворот налево, руки на плечи рядом стоящего.

5-6 поворот налево, шаг правой в сторону, стойка ноги врозь над скамейкой, дугой кверху парвую руку на плечо впереди стоящего.

7-8 сесть (ноги прямые).

3. 1-2 наклон вправо.

3-4 выпрямиться.

5-6 наклон влево.

7-8 выпрямиться.

4. 1-2 правую руку вверх и с поворотом туловища направо, положить



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 149 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

руку за голову сзади сидящего.

3-4 наклон вперёд.

5-6 выпрямиться.

7-8 правую руку вверх и с поворотом туловища налево, положить руку на плечо впереди сидящего.

5. 1-2 левую руку вверх и с поворотом туловища налево, положить руку за голову сзади сидящего.

3-4 наклон вперёд.

5-6 выпрямиться.

7-8 левую руку вверх и с поворотом туловища направо, положить руку на плечо впереди сидящего.

6. 1-2 согнуть ноги, глубокий наклон вперёд (замах вёслами).

3-4 разогнуть ноги, наклон назад, руки согнуть и подтянуть их к груди (гребок).

5-8 то же что 1-4

7. 1-2 выпрямиться, руки на плечи впереди сидящего.

3-4 направляющий наклоняется вправо (начало движения "волны"), за ним, с некоторым опозданием (на полсчёта), выполняет наклон следующий занимающийся и т.д..

5-8 продолжение "волны".

8. 1-4 продолжение "волны" в другую сторону - направляющий наклоняется влево, за ним сзади сидящий и т.д..

5-6 выпрямиться, согнуть ноги в коленях.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 150 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

7-8 встать, поворот направо (на левой ноге), построиться в одну шеренгу лицом к скамейке.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 151 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

4.10. Упражнения с гимнастической палкой

Составлен преподавателями Н.С. Милашук, С.Г. Ларюшиной
И.П. - О.С. ,палку вниз.

1. 1 палку вверх, подняться на носки.

2 И.П.

3 присед, руки скрестно, левая над правой, палку перед грудью.

4 Встать, обратным разворотом палку вперёд.

5 присед,руки скрестно,правая над левой, палку перед грудью.

6 встать обратным разворотом палку вперёд.

7 палку вверх, прогнуться.

8 палку за голову.

2. 1 наклон вправо, палку вверх.

2 выпрямиться, палку за голову.

3-4 то же в другую сторону.

5 выпад вправо, правую руку согнуть, отведя палку влево, левую выпрямить в сторону, смотреть на левую кисть.

6 толчком приставить правую, палку вверх, голову поднять.

7 выпад влево, левую руку согнуть, отведя палку вправо, правую выпрямить в сторону, смотреть на правую кисть.

8 толчком приставить левую, палку вверх, голову поднять.

3. 1 разводя руки, палку вниз сзади (за спину).

2 наклон вперёд, руки до отказа назад.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 152 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

3 выпрямиться, палку вниз сзади (за спину).

4 присед , палку зажать под коленями.

5 руки в сороны.

6 руки вверх.

7 руки вниз, взяться за палку.

8 встать, палку вниз сзади (за спину).

4. 1-2 правую ногу скрестно перед левой, поворот на 360 градусов (налево на носках), с поочерёдным перехватом палки в положение стойки ноги скрестно левая перед правой, палку вниз.

3 приставить левую, наклон вперёд, палку положить на пол.

4 выпрямиться, дугами кнаружи руки вверх.

5 наклон вперёд, хлопок ниже колен.

6 присед, руки вверх.

7 дугами наружу руки вниз, взяться за палку.

8 встать, палку вниз.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 153 из 163

Назад

На весь экран

Закреть

Краткий словарь основных терминов

Предложенные понятия отражают одну из сторон деятельности человека в области физической культуры, направленную на воспитание, образование, развитие личности, на изменение или сохранение свойств и возможностей его организма.

ВИД СПОРТА — конкретный вид соревновательной деятельности.

ВЫНОСЛИВОСТЬ — способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.

ГИБКость — комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

ГИПОДИНАМИЯ — нарушение функций организма (опорно-двигательный аппарат, кровообращение, дыхание, пищеварение) при ограничении двигательной активности и недостаточном мышечном напряжении.

ГИПОКИНЕЗИЯ — уменьшение объёма произвольных движений вследствие малой подвижности.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ — уровень овладения двигательным действием, при котором управление движением осуществляется при активной роли мышления.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК — уровень овладения двигательным дей-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 154 из 163

Назад

На весь экран

Закрыть

ствием, при котором управление движением осуществляется автоматизированно, т.е. не требует специально направленного на него внимания.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ — совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ — выполнение упражнения по определённым правилам, способность управлять двигательными действиями для достижения наиболее эффективного решения поставленной цели и ощущения красоты выполнения упражнения.

ОБУЧЕНИЕ — передача педагогом знаний, навыков, своего опыта применения физических упражнений в жизненной практике, с ориентацией на формирование физической культуры личности обучаемого.

ОБЩЕЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ — получение систематизированных знаний и навыков опыта предыдущих поколений по использованию физических упражнений в жизненной практике.

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений.

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ — комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

СПОРТ — это собственно соревновательная деятельность и подго-



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 155 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

товка к ней, основанная на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА — составная часть вида спорта, отличающаяся от других составляющих формой или содержанием соревновательной деятельности.

СПОРТИВНАЯ ФОРМА — состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата.

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА — процесс, построенный на системе упражнений и направленный на развитие и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.

СПОРТИВНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ — это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ — деятельность человека, направленная на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА — вид культуры, представляющий собой совокупность научных и практических достижений в физическом воспитании и спорте, используемых человеком в повседневной деятельности с целью оздоровления, духовного и физического совершенствования.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 156 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА — процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ — уровень достигнутого развития физических способностей, формирования двигательных навыков в результате процесса физического воспитания.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ — комплекс мероприятий с использованием физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ — использование физических упражнений как средства активного отдыха, способствующих восстановлению работоспособности.

ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ — комплекс морфологических и психофизических свойств человека, обеспечивающих требования какого-либо вида мышечной деятельности.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ — двигательные действия человека, выполняемые по закономерностям физического воспитания с определённой целью.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ — вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование физических способностей, овладение основами специальных знаний и формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 157 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ — процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питание, труд, быт), либо под воздействием целенаправленного использования физических упражнений.

ФИТНЕСС — это совокупность множества видов физической активности, рационального питания, оздоровительных комплексов и медицинских процедур.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 158 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев, 1998. – 167 с.
2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1987. – 224 с.
4. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
5. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Г. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
6. Волков, В. М. Человек и бег / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
7. Волков, Ю.Г. Как написать диплом, курсовую, реферат / Ю.Г. Волков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 128 с.
8. Глазко, Т.А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учебное пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ /Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов, В.М.Михаленя. – Минск, 1995. – 120 с.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 159 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

9. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С.Григорович [и др.]; под общей редакцией Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – Минск, 2008.
10. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Академия, 2004. 272 с.
11. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Загвязинский, Р. Астахов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
12. Закон республики Беларусь от 18 июня 1993 г. №2445-XII "О физической культуре и спорте"
13. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасёв, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
14. Кузнецов, И.Н. Рефераты, контрольные, курсовые и дипломные работы / И.Н. Кузнецов, Л.В. Лойко; под ред. А.В. Макарова. – Минск: Завигар, 1998. – 146 с.
15. Куликович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е.К. Куликович. – Минск, 1998. – 88 с.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 160 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

16. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учебное пособие / Р.И. Купчинов – Минск, 2004.
17. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
18. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры /Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.
19. Мильнер, Е. Г. Формула жизни / Е. Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
20. Научные работы: Методика подготовки и оформление / сост. И.Н. Кузнецов. – 2-е изд. перераб. и доп. – Минск: Амалфея, 2000. – 544 с.
21. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / И.И. Лосева [и др.]; под общей редакцией И.И. Лосевой. – Минск, 2005. – 120 с.
22. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 349 с.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 161 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

23. Положение о порядке проведения спортивных мероприятий и материального обеспечения их участников и судей в пределах Республики Беларусь
24. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21 декабря 2004 г. №10 "Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом".
25. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 29 декабря 2010 г. №123 «Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2011 – 2014 год».
26. Разницын, А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницын. – Гродно, 2002.
27. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э. Я. Степанкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
28. Теория и методика физического воспитания : учебник : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевича. – Киев : Олимпийская литература, 2003.
29. Типовая учебная программа для высших учебных заведений "Физическая культура". Утверждена Министерством образования Республики Беларусь 14.04.2008, регистрационный №ТД-СГ 014/тип. – Минск, 2008. – 80 с.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 162 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть

30. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.
31. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
32. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.
33. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
34. Ядов, В. А. Социологические исследования. Методология. Программы. Методы / В. А. Ядов. – М., 1972.



*Кафедра
физической
культуры*

Начало

Содержание



Страница 163 из 163

Назад

На весь экран

Заккрыть