

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО ИРНИТУ В Г. УСОЛЬЕ - СИБИРСКОМ

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной работе


О.В. Черепанова
« 20 » 10 2022 г.

ОГСЭ. 04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания

по выполнению практических работ

Специальность	18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений
Квалификация	техник
Форма обучения	очная
Год набора	2021

2022 г.

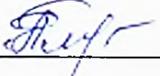
Методические указания по дисциплине ОГСЭ. 04 Адаптивная физическая культура составлены в соответствии с рабочей программой.

Составитель:

Подкорытов Аркадий Владимирович, преподаватель

Методические указания рассмотрены и рекомендованы утверждению на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 2 от «19» 10 2022 г.

Председатель ЦК  Л.Е. Гладышева

Введение

Цель методических указаний: в результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

знать:

З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни;

З3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.

Результатом освоения дисциплины является определенный этап сформированности следующих общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 191 с. URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-473042#page/4>

Дополнительная литература:

2. Рипа М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : Юрайт, 2021 – 158 с. URL: <https://urait.ru/viewer/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-472837#page/1>

3. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина [и др.]. – Новосибирск : СГУПС, 2020. – 114 с. URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/164631/#4>

4. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал. – Тула : Тульский государственный университет

URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=35932>

Электронные ресурсы:

Российские ресурсы:

1. Электронная библиотека ИРНИТУ: <http://elib.istu.edu/>
2. Электронно-библиотечная система «Лань»: <http://e.lanbook.com/>
3. ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/>
4. Научные электронные журналы на платформе eLIBRARY.RU: <http://elibrary.ru/>
5. ЭБС PROФобразование: www.profspo.ru/
6. ЭБС Znanium.com: <http://znanium.com/>
7. ЭБС «Академия»: <http://www.academia-moscow.ru/>

Зарубежные электронные научные журналы и базы данных

База данных Springer Nature Experiments (панее Springer Protocols):

<https://experiments.springernature.com/>

Доступ из внутренней сети вуза

Wiley Online Library: <http://onlinelibrary.wiley.com/>

Доступ из внутренней сети вуза

Общее количество часов на выполнение практических работ 166.

Общие критерии оценки:

При оценке техники выполнения двигательного действия преподаватель руководствуется следующими критериями.

Форма промежуточной аттестации	Требования к умениям
«зачтено»	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.
	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность в движений; в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.
	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя мало активным, допускал небольшие нарушения правил.
«не зачтено»	Двигательное действие не выполнено или выполнено не правильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся неловкий, нерасторопный, не умеет играть в коллективе (команде)

Таблица – Перечень практических работ

№	Тема	Вид, номер и название работы	Коды общих и профессиональных компетенций	Количество часов
Раздел 1. Основы физической культуры				
	Тема 1	Практическое занятие №1. Техника		4

Оздоровительная и адаптивная физическая культура	безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.		
	Практическое занятие №2. Основы здорового образа жизни студента.	ОК 01-06, 08,09	2
	Практическое занятие №3. Средства и методы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	ОК 01-06, 08,09	2
	Практическое занятие №4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	ОК 01-06, 08,09	2
	Практическое занятие №5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной и адаптивной физической культурой.	ОК 01-06, 08,09	2
	Практическое занятие №6. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	ОК 01-06, 08,09	4
	Практическое занятие №7. Обучение упражнениям на гибкость.	ОК 01-06, 08,09	4
	Практическое занятие №8. Обучение упражнениям на формирование осанки.	ОК 01-06, 08,09	4
	Практическое занятие №9. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	ОК 01-06, 08,09	4
	Практическое занятие №10. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	ОК 01-06, 08,09	4

		Практическое занятие №11. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	ОК 01-06, 08,09	4
		Практическое занятие №12. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	ОК 01-06, 08,09	4
2	Тема 2 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Практическое занятие №13. Техника выполнения физических упражнений и оздоровительных систем адаптивной физической культуры.	ОК 01-06, 08,09	12
		Практическое занятие №14. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	ОК 01-06, 08,09	12
		Практическое занятие №15. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	ОК 01-06, 08,09	12
3	Тема 3 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практическое занятие №16. Техника ходьбы.	ОК 01-06, 08,09	10
		Практическое занятие №17. Техника легкоатлетических упражнений.	ОК 01-06, 08,09	8
		Практическое занятие №18. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и	ОК 01-06, 08,09	10

		методов легкой атлетики.		
		Практическое занятие №19. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	ОК 01-06, 08,09	10
5	Тема 4 Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	Практическое занятие №20. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.	ОК 01-06, 08,09	8
		Практическое занятие №21. Техника основных способов передвижения на лыжах.	ОК 01-06, 08,09	8
		Практическое занятие №22. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.		8
	Тема 5 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Практическое занятие №23. Правила подвижных и спортивных игр.	ОК 01-06, 08,09	10
		Практическое занятие №24. Техника и тактика игровых действий.	ОК 01-06, 08,09	10
		Практическое занятие №25. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	ОК 01-06, 08,09	8
Итого				166

Техника безопасности на физкультурно-оздоровительных занятиях.

Количество часов на выполнение – 4 ч.

Цель работы – обучить технике безопасности обучающихся, показать места занятий, оборудование, инвентарь, раздевалки.

Основные понятия физической культуры

Физическая культура – органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник – человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования. Физическое развитие – это биологический процесс становления и развития форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания. Программа физического воспитания предусматривает изучение обучающимися теоретических тем и овладение рядом практических навыков физических упражнений из различных видов спорта.

I. Общие требования безопасности

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;
- присутствовать на занятии в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строй и движения;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

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

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымывать с мылом руки.

Практическая работа № 2

Основы здорового образа жизни студента.

Количество часов на выполнение – 2ч.

Цель работы – привить навыки здорового образа жизни.

Оборудование – гимнастическая скамейка.

Задания: 1) составить личный режим дня на один день, на неделю, с учетом труда, отдыха, сна и питания, 2) правила рационального питания, 3) основные принципы закаливания, 4) виды оздоровительной деятельности.

Здоровье человека – это его способность сохранять соответствующие возрасту и полу психофизическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации.

Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал, сохраняющий и улучшающий здоровье человека.

Исходя из этого, сформулируем основные положения, которые должны быть положены в основу здорового образа жизни:

- Соблюдение режима дня – труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом;
- Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе;
- Разумное использование методов закаливания;
- Рациональное питание.

Рациональное питание – это питание здорового человека, построенное на научных основах, способное количественно и качественно удовлетворить потребность организма в энергии.

Энергетическая ценность пищи измеряется в калориях (одна калория равна количеству тепла, необходимого для нагревания 1 литра воды на 1 градус). В тех же единицах выражаются и энергетические затраты человека. Чтобы вес взрослого человека оставался неизменным при сохранении нормального функционального состояния, приток энергии в организм с пищей должен быть равен расходу энергии на определенную работу. В этом состоит основной принцип рационального питания, учитывающего климатические и сезонные условия, возраст и пол работающих. Но главным показателем энергообмена является величина физической активности. При этом колебания в обмене веществ могут быть весьма значительными. Например, обменные процессы в энергично работающей скелетной мышце могут возрасти в 1000 раз по сравнению с мышцей, находящейся в покое.

Даже при полном покое энергия расходуется на функционирование организма — это так называемый основной обмен. Расход энергии в покое за 1 час равен примерно 1 килокалории на килограмм массы тела.

В настоящее время за счет чрезмерного потребления жиров и углеводов, главным образом кондитерских изделий и сладостей, калорийность суточного рациона человека доходит до 8000 и даже 11 000 ккал. В то же время имеются наблюдения, что снижение калорийности рациона до 2000

ккал и даже ниже приводит к улучшению многих функций организма при условии сбалансированности питания и достаточном содержании витаминов и микроэлементов. Подтверждается это и при изучении питания долгожителей. Так, средняя калорийность рациона абхазцев, живущих 90 лет и больше, на протяжении многих лет равняется 2013 ккал. Превышение калорийности пищи по сравнению с физиологической нормой приводит к избыточному весу, а затем и к ожирению, когда на этой основе могут развиваться некоторые патологические процессы — атеросклероз, некоторые эндокринные заболевания и др.

В питании надо учитывать не только количество съеденной пищи, но и ее качественную характеристику. Вот почему основными элементами рационального питания являются сбалансированность и правильный режим. Сбалансированным считается рацион, в котором обеспечивается оптимальное соотношение основных пищевых и биологически активных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов. Важнейшим принципом сбалансированности питания является правильное соотношение основных пищевых веществ — белков, жиров и углеводов. Это соотношение выражается формулой 1:1:4, а при тяжелом физическом труде — 1:1:5, в пожилом возрасте — 1:0,8:3. Сбалансированность предусматривает и взаимосвязь с показателями калорийности.

Исходя из формулы сбалансированности, взрослый человек, не занимающийся физическим трудом, должен получать в сутки 70—100 г белков и жиров и около 400 г углеводов, из них не более 60—80 г сахара. Белки и жиры должны быть животного и растительного происхождения. Особенно важно включать в пищу растительные жиры (до 30% от общего количества), обладающие защитными свойствами против развития атеросклероза, снижающие содержание холестерина в крови. Очень важно, чтобы в пище содержалось достаточное количество всех необходимых человеку витаминов (всего их около 30), особенно витаминов А, Е, растворимых только в жирах, С, Р и группы В — водорастворимых. Особенно много витаминов в печени, меде, орехах, шиповнике, черной смородине, ростках злаков, моркови, капусте, красном перце, лимонах, а также в молоке. В периоды повышенных физических и умственных нагрузок рекомендуется принимать витаминные комплексы и повышенные дозы витамина С (аскорбиновой кислоты). Учитывая возбуждающее действие витаминов на центральную нервную систему, не следует принимать их на ночь, а поскольку большинство из них кислоты, принимать только после еды, чтобы избежать раздражающего действия на слизистую оболочку желудка. Таким образом, из всего вышесказанного можно вывести основные правила рационального питания:

- не переедать;
- разнообразить пищевой рацион, употребляя в любое время года зелень, овощи, фрукты; ограничить употребление животных жиров, в том числе сливочного масла, соли, сахара, кондитерских изделий; меньше употреблять жареных продуктов;

- не есть горячей и острой пищи;
- тщательно пережевывать пищу;
- не есть поздно вечером;
- питаться не реже 4—5 раз в день малыми порциями, стараться принимать пищу в одно и то же время.

Соблюдение режима дня- эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Недаром ослабленный, больной человек или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях способен спать длительное время. Это – физиологическая защита организма, потребность, как лечение, обусловлена сложными психофизиологическими процессами. Во время сна происходят изменения всей жизнедеятельности организма, уменьшается расход энергии, восстанавливаются и начинают функционировать системы, которые понесли сверхнагрузку (переутомление или болезненные изменения). Происходит накопление богатых энергией фосфорных соединений, при этом повышаются защитные силы организма. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных и снижению защитных сил организма.

Необходимо приучаться соблюдать режим дня. Это понятие включает в себя следующие моменты: 1) достаточный и полноценный сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; 2) рациональное питание в одни и те же часы; 3) определенное время для приготовления уроков, отдыха на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями, свободных занятий и помощи семье. Отсутствие четкого, строго соблюдаемого режима самым неблагоприятным образом влияет на организм. Работоспособность уменьшается, успеваемость снижается, а с течением времени появляются и признаки расстройства здоровья.

Закаливающие процедуры- физиологическая сущность закаливания человека заключается в том, что под влиянием температурных воздействий, с помощью природных факторов организм постепенно становится невосприимчивым (конечно, до известных пределов) к простудным заболеваниям и перегреванию. Такой человек легче переносит физические и оказывают душ, бани, сауны, кварцевые лампы. Закаливание к теплу и холоду проводится различными раздражителями.

Основными принципами закаливания являются:

- психические нагрузки, менее утомляется, сохраняет высокую работоспособность и активность.

Основными закаливающими факторами являются воздух, солнце и вода. Такое же действие постепенность возрастания закаливающих факторов;

- систематичность их применения;
- меняющаяся интенсивность;
- разнообразие средств при обязательном учете индивидуальных свойств организма.

Природная способность человека приспосабливаться к изменениям окружающей среды, и прежде всего температуры, сохраняется лишь при постоянной тренировке. Под влиянием тепла или холода в организме

происходят различные физиологические сдвиги. Это и повышение активности центральной нервной системы, и усиление деятельности желез внутренней секреции, и рост активности клеточных ферментов, и возрастание защитных свойств организма. У человека повышается устойчивость к действию и других факторов, например, недостатку кислорода в окружающем воздухе, возрастает общая физическая выносливость.

Самыми распространенными методами закаливания являются водный и воздушный методы.

Закаливание воздухом можно проводить в виде воздушных ванн, меняя интенсивность нагрузки путем постепенного понижения или повышения окружающей температуры от сезона к сезону, продолжительности процедуры и площади обнаженной поверхности тела. В зависимости от температуры воздушные ванны подразделяются на теплые (свыше 22°), индифферентные ($21—22^{\circ}$), прохладные ($17—20^{\circ}$), умеренно холодные ($13—16^{\circ}$), холодные ($4—13^{\circ}$), очень холодные (ниже 4°). Воздушные ванны, кроме тренирующего воздействия на механизмы терморегуляции, в частности на кровеносные сосуды кожи, оказывают воздействие и на весь организм. Вдыхание чистого свежего воздуха вызывает более глубокое дыхание, что способствует лучшей вентиляции легких и поступлению в кровь большего количества кислорода. При этом повышается работоспособность скелетных и сердечной мышц, нормализуется артериальное давление, улучшается состав крови и т. д. Воздушные ванны благотворно действуют на нервную систему, человек становится более спокойным, уравновешенным, улучшается настроение, сон, аппетит, повышается общая физическая и психическая работоспособность.

Водные процедуры оказывают на организм не только температурное, но и механическое действие, подразделяясь на горячие (свыше 40°), теплые ($40—36^{\circ}$), безразличные ($35—34^{\circ}$), прохладные ($33—20^{\circ}$), холодные — с температурой воды ниже 20°C . Начинать закаливание водой лучше всего в закрытом помещении при обычной, привычной для организма комнатной температуре воздуха, в любое время года. Сначала рекомендуется принимать местные водные процедуры, например, обтирания мокрым полотенцем сразу же после утренней гигиенической гимнастики. Начав обтирания с воды около 30° , постепенно ее снижают на 1° ежедневно, доведя до 18° и ниже в зависимости от самочувствия. Процедуру начинают с рук, затем обтирают плечи, шею, туловище. После этого надо растереться массажным полотенцем до покраснения кожи и приятного чувства тепла.

Закаливание приносит огромную пользу не только здоровым, но и больным людям. Многие, казалось бы, уже обреченные на хронические недомогания люди сумели не только полностью вылечиться от одолевавших их болезней, но и целиком восстановить утраченные силы и здоровье.

Разумное чередование труда и отдыха- важнейшим фактором восстановления работоспособности является соблюдение правильного режима, то есть чередования периодов труда и отдыха.

Для улучшения вработываемости необходимо иметь хороший предварительный отдых. Считается, что общее время работы и отдыха должно соотноситься, как 1:2, то есть при 8-часовом рабочем дне отдых может составлять часов 16. Различают пассивный и активный отдых. К пассивному отдыху относятся все виды отдыха, когда человек не производит сколько-нибудь заметной мышечной и умственной работы. Прежде всего, это сон, успокаивающий, освежающий и исцеляющий. После бессонной ночи человек чувствует себя «разбитым», работает с трудом. Во время сна отдыхают мозг, мышцы, менее интенсивно работают сердце, желудок и другие органы. Для наиболее полноценного отдыха и восстановления сил важно соблюдать определенные гигиенические правила, среди которых одним из главных является постоянное время отхода ко сну. Не менее важно также вставать в одно и то же время. Привычка засыпать и просыпаться в определенный час развивает условный рефлекс на время, помогающий человеку отдыхать. Нормой считается 7—8 ч сна. Однако это в среднем. Есть люди, которым достаточно спать 5 ч, а иным и 10 ч может оказаться недостаточно. Исходя из своей индивидуальности и особенностей работы, надо установить свой собственный, наиболее рациональный режим сна. Не обязательно, например, все 8 ч спать ночью, можно 1—2 ч перенести на дневное время.

Пассивный отдых жизненно необходим, но им нельзя злоупотреблять. Известно, например, что при малоподвижном образе жизни, при слишком длительном лежании человек становится менее выносливым к физическим нагрузкам, скорее устает, становится не только слабым, но и дряхлеет. При утомлении от длительного однообразного труда часто необходимо переключиться на другой вид деятельности. В этом случае импульсы от различных нервных рецепторов, в том числе мышечных, зрительных, слуховых или кожных, переносятся с одних групп нервных клеток на другие, которые до сих пор находились в состоянии относительного покоя. В этом-то и заключается суть активного отдыха. Если работа протекала в сидячей позе, без значительных движений и при минимальной затрате энергии, то такой отдых просто необходим, ведь в этих условиях происходит относительный застой крови, особенно в нижних конечностях и тазовых органах. Замедляется подвижность грудной клетки, отчего ухудшается снабжение организма кислородом. Активный отдых должен предусматривать упражнения для конечностей, особенно ног, — ходьба и бег (можно на месте), дыхательные движения с акцентом на усиленный вдох с небольшой задержкой дыхания, наклоны и вращения туловища, рук, ног, подскоки. Упражнения заканчиваются спокойной ходьбой, глубоким, ровным дыханием и расслаблением («встряхиванием») конечностей. Гимнастические упражнения в течение рабочего дня не только улучшают деятельность центральной нервной системы, но и оживляют, нормализуют все физиологические процессы, поднимают эмоциональный тонус, способствуя тем самым высокой работоспособности. Чтобы повысить возбудимость нервной системы, снять утомление, требуется ставить перед

ней все новые задачи, требующие новых нервно-рефлекторных ответов. Поэтому упражнения должны быть не шаблонными и регулярно обновляться. Также активные формы отдыха очень важны и в течение периода между двумя рабочими днями. Особое место здесь занимает утренняя гимнастика. Она проводится сразу же после сна, то есть длительного пассивного отдыха. Обливание прохладной водой после зарядки вызывает раздражение огромного количества нервных рецепторов кожи и также способствует активизации корковых процессов, снимает сонливость. Хороший эффект от организованного активного отдыха достигается лишь при умеренных нагрузках. После тяжелой работы, при физических перегрузках в течение дня физкультурные упражнения могут оказаться дополнительной нагрузкой на организм и не дадут желаемого результата. В этом случае можно рекомендовать лишь небольшие прогулки перед сном, а также нетрудные, не вызывающие утомления и обязательно интересные, эмоционально насыщенные занятия, такие, как настольные игры, коллекционирование, игра на музыкальных инструментах и т. п. Очень важно правильно организовать отдых не только в течение, но и вне работы: это ежедневное после-рабочее время, два выходных дня в неделю и ежегодный отпуск.

Практическая работа № 3

Средства и методы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Количество часов на выполнение – 2ч.

Цель работы – ознакомить обучающихся со средствами и методами оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Оборудование –

Задания: 1) задачи физических упражнений, 2) классификация физических упражнений, 3) средства АФК, 4) методы АФК.

Средства адаптивной физической культуры

К средствам АФК относятся физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы. Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося. Решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебно-профилактические, образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Физические упражнения:

- 1) укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;
- 2) улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ;
- 3) благоприятно влияют на центральную нервную систему (ЦНС), повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;

4) улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;

5) улучшают функции сенсорных систем.

Физические упражнения, являясь осознанными целенаправленными действиями, связаны с целым рядом психических процессов (вниманием, памятью, речью и др.), с представлениями о движениях, с мыслительной работой, эмоциями и переживаниями и т.п.

Развивают интересы, убеждения, мотивы, потребности, формируют волю, характер, поведение и являются, таким образом, одним из средств духовного развития человека; т.е. влияют одновременно на организм и личность.

Чтобы целенаправленно подбирать физические упражнения соответственно индивидуальным особенностям занимающихся, условиям проведения занятий, характеру физкультурной деятельности в разных видах адаптивной физической культуры, все упражнения делятся на группы по определенным признакам. Единой классификации не существует, так как одно и то же упражнение обладает разными признаками и может войти в разные классификационные группы.

Наиболее распространенными являются следующие классификации:

1) по целевой направленности: упражнения общеразвивающие, спортивные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально-подготовительные;

2) по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств: упражнения на развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости и т.п.;

3) по преимущественному воздействию на определенные мышечные группы: упражнения на мышцы спины, брюшного пресса, плеча, предплечья, голени, бедра, мимические мышцы и т.п.;

4) по координационной направленности: упражнения на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др.;

5) по биомеханической структуре движений: циклические (ходьба, бег, плавание, передвижение в коляске, на лыжах, гребля, и др.), ациклические (метание спортивных снарядов, гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах и др.), смешанные (прыжки в длину с разбега, подвижные и спортивные игры и др.);

6) по интенсивности выполнения заданий, отражающей степень напряженности физиологических функций: упражнения низкой интенсивности (ЧСС - до 100 уд./мин), умеренной (ЧСС - до 120 уд./мин), тонизирующей (до 140 уд./мин), тренирующей (до 160 уд./мин и больше);

7) по видам спорта для разных нозологических групп инвалидов: упражнения и виды спорта для инвалидов по зрению, слуху, интеллекту, с поражениями опорно-двигательного аппарата, рекомендованных на основе медицинских показаний и противопоказаний и соответствующих программ

Паралимпийских игр;

8) по лечебному воздействию: упражнения на восстановление функций подвижности мышц, и суставов, упражнения, стимулирующие установочные рефлексы, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др.;

9) по исходному положению: упражнения, выполняемые в положении лежа на животе, на спине, на боку, сидя, стоя, на коленях, присев, на четвереньках и др.;

10) по степени самостоятельности выполнения упражнений: активное самостоятельное, с поддержкой, с помощью, страховкой, тактильным сопровождением движений, с опорой на костыли, палку, с помощью протезов и технических устройств, в ходунках, коляске, условиях разгрузки (на подвеске), в форме ортопедической укладки, пассивных упражнений и др.;

11) по интеграции междисциплинарных связей: художественно-музыкальные, хореографические танцевальные упражнения, упражнения формокоррекционной ритмопластики (работа с глиной), рисование, упражнения, связанные с ролевыми двигательными функциями в сказко-, драмо-, игротерапии, тематических игровых композициях и др., активизирующих мышление, речь, внимание, память, элементарные математические способности.

Методы адаптивной физической культуры

К методам развития физических способностей относятся:

- методы стандартного непрерывного упражнения;
- методы стандартного интервального упражнения;
- методы переменного упражнения.

Для развития общей выносливости используется метод равномерной тренировки или длительного равномерного упражнения. Сущность его заключается в длительном выполнении циклических упражнений. Сила воздействия упражнений прогрессивно повышается от 25 до 75% максимальных возможностей занимающихся.

Среди методов стандартного интервального упражнения выделяют три вида.

Применение этих методов должно вызывать повышение частоты пульса до 150 уд/мин, а после паузы в 45—90 с при снижении пульса до 120 уд/мин выполняется следующее упражнение или серия движений.

Метод экстенсивной интервальной работы характеризуется силой воздействия в беге в пределах 60—80%, а в силовых упражнениях — 50—60% максимальной мощности. Каждое упражнение повторяется от 20 до 30 раз. Направленность воздействия — развитие общей, специальной и силовой выносливости.

Метод интенсивной интервальной работы характеризуется силой воздействия в беге от 80 до 90%, а в силовых упражнениях — около 75% максимальных возможностей занимающихся. Количество повторений в беге — 10—12. В силовых упражнениях — 8—12 в каждой серии.

длительность пауз — 2—3 мин. Направленность воздействия — развитие специальной скоростной и силовой выносливости, скоростной силы, быстроты, частично максимальной силы.

Среди методов переменного упражнения выделяют методы переменного непрерывного упражнения и методы переменного интервального упражнения. Типичным примером переменного непрерывного упражнения является непрерывный бег с переменной скоростью (фартлек). Методы переменного интервального упражнения характеризуются определенным порядком чередования нагрузки и отдыха.

Метод интервального упражнения с убывающей нагрузкой можно представить на примере последовательного пробегания отрезков 800, 400, 200, 100 м с достаточными интервалами отдыха.

Интервальное упражнение с варьирующей интенсивностью характеризуется колебаниями нагрузки то в сторону увеличения, то в сторону уменьшения с адекватно меняющимися интервалами отдыха.

Игровой метод. Применение этого метода позволяет комплексно развивать двигательные качества. Игровой метод обладает широкой доступностью для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Характерными чертами игрового метода являются:

- ярко выраженная эмоциональная направленность, на фоне которой протекает двигательная деятельность занимающихся;
- относительно самостоятельный выбор решения двигательных задач;
- многообразие двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно меняющейся обстановки;
- сложные и противоречивые взаимоотношения занимающихся в процессе игры.

Указанные черты игрового метода определяют некоторые методические особенности его применения, важные для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

- повышенная заинтересованность занимающихся и меньшая их утомляемость в процессе двигательной деятельности по сравнению с выполнением упражнений монотонного характера;
- преимущественно тренировочная направленность двигательной активности;
- возможность комплексного развития двигательных способностей;
- затрудненные условия для дозирования нагрузок;
- благоприятные возможности для развития координационных способностей и формирования личностных морально-волевых качеств.

Практическая работа № 4

Современные физкультурно-оздоровительные технологии.

Количество часов на выполнение – 2ч.

Цель работы – ознакомить обучающихся с современными физкультурно-оздоровительными технологиями.

Задания: 1) классификации физических упражнений, имеющие наибольшее значение для адаптивной физической культуры, 2) три подхода к классификации физкультурно-спортивных технологий в адаптивной физической культуре.

В адаптивной физической культуре с помощью двигательных действий, решают коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов

Рассмотрим классификации физических упражнений, имеющие наибольшее значение для адаптивной физической культуры.

1. Классификация упражнений по анатомическому признаку, где прежде всего выделяют упражнения для тех или иных суставов (суставных движений): лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных, суставов позвоночника (шейных, грудных, поясничных позвонков), суставов пальцев рук и ног. К данной классификации очень близка классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп, в которой выделяют упражнения для мышц: шеи и затылка, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы (их обычно используют в бодибилдинге, атлетической гимнастике, шейпинге, пауэрлифтинге, гиревом спорте и других видах спорта).

Для адаптивной физической культуры очень важны упражнения для мышц пальцев рук (пальчиковая гимнастика) и ног, а также для мышц лица (мимическая гимнастика).

Однако классификация физических упражнений в зависимости от проработки тех или иных суставов (суставных движений) более конкретна и точна. Поэтому именно ей отдается предпочтение в адаптивной физической культуре.

При подборе упражнений для конкретных суставных движений, а также их сочетаний необходимо учитывать классификацию суставов по осям вращения и формам суставных поверхностей: одноосные (цилиндрический или вращательный, блоковидный); двуосные (эллипсоидный, седловидный, мыщелковый); многоосные (шаровидный, плоский).

2. Классификация упражнений по интенсивности выполняемой занимающимся нагрузки. В большинстве случаев они подразделяются на упражнения максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой и умеренной интенсивности. Хотя значительно чаще данную классификацию применяют для выделения тех или иных методов развития и совершенствования физических качеств, ее можно использовать и для разделения на группы самих упражнений, выполнение которых требует от занимающегося проявления соответствующих усилий.

3. Классификация упражнений по преимущественному воздействию на различные системы и функции организма (органы дыхания, кровообращения, вестибулярный аппарат и др.).

4. Классификация упражнений по нозологическому принципу или лечебному эффекту.

Здесь выделяют упражнения для лечения тех или иных заболеваний: ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, гипертонической болезни и заболеваний сосудов; пневмонии, бронхиальной астмы, муковисцидоза, эмфиземы и др.; нарушений мозгового кровообращения, травматической

болезни спинного мозга, остеохондроза позвоночника и невритов периферических нервов и т. д. Обычно такую классификацию используют в физической реабилитации или при организации занятий по лечебной физической культуре.

5. Классификация упражнений, используемых в основных направлениях адаптивного спорта: паралимпийском, сурдлимпийском, специальном олимпийском.

6. Классификация упражнений по структуре движений (циклические, ациклические, смешанные). В группу циклических упражнений входят: ходьба, бег, плавание и др.; ациклических: гимнастические упражнения на снарядах, метание диска и молота, толкание ядра и др.; смешанных: прыжки в длину или высоту с разбега, опорный прыжок в гимнастике, метание копья с разбега и др.

7. Классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие и совершенствование качеств и способностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. По этому признаку выделяют упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических, волевых и других способностей.

Существует множество и других классификаций физических упражнений. В адаптивной физической культуре очень важно осуществлять индивидуальный подбор упражнений для каждого занимающегося, а также решать прямо противоположную задачу — изыскивать упражнения универсального характера, которые были бы полезны всем без исключения занимающимся, независимо от того, к какой нозологической группе они относятся.

Говоря о классификации технологий физкультурно-спортивной деятельности, отметим, что здесь также существует большое их количество, так как технология — более сложное образование по сравнению с физическим упражнением и включает в себя целый ряд компонентов.

Все технологии физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от направленности стратегии подбора упражнений, методов и организационных форм занятий можно разделить на две группы:

- 1) технологии, ориентированные на улучшение функционального состояния занимающихся, независимо от профиля их заболеваний;
- 2) технологии, предусматривающие коррекцию конкретных проблемных зон организма.

Технологии первой группы предусматривают оздоровление занимающихся, обучение их умениям и навыкам психосоматической саморегуляции, а второй — коррекцию, компенсацию и профилактику тех или иных заболеваний: зрения, осанки, дыхания, сердечно-сосудистой системы и др.

В России выделяют три подхода к классификации физкультурно-спортивных технологий в адаптивной физической культуре.

Первый подход предусматривает классификацию технологий физкультурно-спортивной деятельности, исходя из выделения конкретных проблемных зон

организма. В частности, выделяют технологии (методики) физкультурно-спортивной деятельности для лиц с нарушением зрения, слуха, с умственной отсталостью, при последствиях церебральных параличей, лиц с поражением спинного мозга, с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей, а также технологии совместной работы.

Второй подход предполагает классификацию физкультурно-спортивных технологий в зависимости от вида адаптивной физической культуры, в котором их реализуют тренеры и педагоги. Здесь выделяют технологии физкультурно-спортивной деятельности в: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальных видах двигательной активности. Третий подход предусматривает классификацию технологий в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.

На практике в адаптивной физической культуре реализуют технологии, интегрирующие признаки всех трех выделенных подходов.

Практическая работа № 5

Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной и адаптивной физической культурой.

Количество часов на выполнение – 2ч.

Цель работы – ознакомить обучающихся с врачебно-педагогическим контролем и самоконтролем на занятиях оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Задания: составить и заполнить дневник самоконтроля.

Самоконтроль - это регулярные самостоятельные наблюдения за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле. Он имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и коллективной гигиены, разумного распорядка дня режима учебы, труда, быта и отдыха. На основе получаемых результатов самоконтроля можно вести самооценку функционального состояния своего организма и вести регуляцию занятий физическими упражнениями.

Данные самоконтроля записываются в дневник, они помогают контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения оздоровительных занятий.

В дневнике самоконтроля рекомендуется регулярно регистрировать субъективные и объективные данные самоконтроля.

При занятиях физической культурой по учебной программе, а также в группах здоровья и при самостоятельных занятиях можно ограничиться

такими субъективными показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения и объективными показателями – частотой сердечных сокращений (ЧСС), массой тела, тренировочными нагрузками, нарушениями режима, результатами занятий.

Результаты показывают правильно или неправильно применены средства и методы тренировочных занятий. Показания результатов дают возможность регулировать нагрузку физическими упражнениями. Регуляция дает дополнительные резервы и возможности для роста физической подготовленности. Дать правильную оценку состоянию здоровья очень сложно, т.к. бывают скрыто протекающие патологические процессы, не вызывающие жалоб.

Однако если имеются какие-либо отклонения в состоянии здоровья, они под влиянием физических нагрузок обязательно выявятся.

Такие отклонения в состоянии здоровья, как хронические заболевания зубов, миндалин и желчного пузыря, которые могут и не беспокоить, всегда должны привлекать внимание, т.к. эти очаги хронической инфекции (кариес зубов, хронический тонзиллит, хронический холецистит) далеко не безобидны для занимающихся физической культурой студентов. В очагах заболеваний гнездятся микробы. Усиление кровообращения во время физической нагрузки способствует вымыванию микробов в кровь и попаданию их в другие органы, в первую очередь, в сердце и почки, вызывая в них патологические изменения. В результате (вследствие хронических интоксикаций) может возникнуть воспалительный процесс в сердце (миокардит), в почках (чаще очаговый нефрит).

У студентов с очагами хронической инфекции быстрее наступает усталость, переутомление, перенапряжение сердца, что проявляется в снижении работоспособности и результатов. Своевременное лечение, а в ряде случаев и удаление очагов хронической инфекции способствует исчезновению вызванных или патологических изменений в других органах и системах и предупреждает их возникновение.

Если у обучающегося появляются боли в области печени во время нагрузки, он должен быть тщательно обследован. В основе этих болей чаще всего лежит воспаление желчного пузыря, а иногда и более далеко зашедший процесс - воспаление печени (гепатит), которое сопровождается нарушением ее функции. В этих случаях необходимо длительное и систематическое лечение.

Таким образом, если имеются те или иные отклонения в состоянии здоровья, необходимо немедленно обратиться к врачу и строго соблюдать его указания в отношении как общего режима, так и режима занятий.

Антропометрические измерения следует проводить периодически в одно и то же время суток: рост, стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и сила кисти сильнейшей руки. По полученным данным можно сделать оценку физического развития с помощью следующих антропометрических индексов.

1. Вес - ростовой показатель вычисляется делением массы тела (в г.) на его длину (в см). Хорошая оценка для женщин - 360 - 405г., для мужчин - 380 - 415г.

2. Коэффициент пропорциональности (КП), который измеряется в %.

$КП = L1/L2 * 100$, где L1- длина тела стоя; L2 -дина тела сидя. В норме КП = 87 -92%.

3. Жизненный показатель определяется делением ЖЕЛ на массу тела (г). Частное от деления' ниже 65-70мл/кг у мужчин и 55-60мл/кг у женщин свидетельствует о недостаточной ЖЕЛ или избыточном весе.

4. Индекс пропорциональности развития грудной клетки равен разности между величиной окружности грудной клетки (в паузе) и половиной длины тела. Нормальная разница должна составлять 5-8 см у мужчин 3-4 см у женщин.

5. Силовой показатель (СП). Между массой тела и мышечной силой есть известное соотношение. Обычно чем больше мышечная масса, тем больше сила кисти (кг) $СП = \text{сила кисти(кг)} / \text{общая масса тела(кг)} * 100$.

Для сильнейшей руки этот показатель равен 65 – 80% для мужчин и 48-50% для женщин.

Оценка функциональной подготовленности осуществляется с помощью физиологических проб сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Важным показателем состояния сердечно-сосудистой системы является частота сердечных сокращений (ЧСС).

1. ЧСС. Рекомендуется контролировать ежедневно в одно и тоже время: утром до приема пищи в положении лежа, вечером перед сном в положении сидя. Перед подсчетом ЧСС (пульса) следует отдохнуть в течение пяти минут без движений с расслабленной мускулатурой в том положении, в котором подсчитывается пульс. Затем подсчитать пульс в течение одной минуты, результат записать в дневник самоконтроля.

Если ЧСС имеет тенденцию к стабилизации или замедлению при хорошем общем самочувствии - это может свидетельствовать о хорошем состоянии сердечно - сосудистой системы и дальнейшем ее укреплении.

2. Одномоментная функциональная проба с приседанием (20 раз за 40с).

Увеличение ЧСС на отлично - 20 и меньше, хорошо-21-40, удовлетворительно-41-65, плохо - 66 - 75, очень плохо - 76 и больше.

3. Ортостатическая проба. Занимающийся отдыхает на спине в течение пяти минут, затем подсчитывается ЧСС за 1 минуту, после чего занимающийся встает, отдыхает стоя 1 мин. и снова подсчитывает пульс за 1 мин. По разнице между ЧСС стоя и лежа судят о реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку.

Разница от 0 до 12 ударов - хорошо, 13-18 - удовлетворительно, 19-25- неудовлетворительно и более -25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в этом случае нужно обратиться к врачу.

Для оценки состояния дыхательной и СС систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге и Генчи.

4. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После пяти минутного отдыха делается 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох (80-90% от максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки до (полного) ее прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на 65 сек.

5. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Здесь показатель - 30 сек. С нарастанием тренированности способность задержки дыхания возрастает.

Практическая работа № 6

Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Количество часов на выполнение – 4 ч.

Цель работы – ознакомить с организацией самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Задания: 1) принципы формирования групп АФК, 2) основные задачи групп АФК

Комплектование групп адаптивной физической культуры (ГАФК) проводится по заключению лечебного учреждения и осуществляется с учетом возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и наполняемости в пределах 15-20 человек.

В отдельных случаях при занятиях с лицами с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащими, слабовидящими, с нарушениями опорно-двигательного аппарата) наполняемость групп составляет 5 -10 человек.

Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся круглогодично 2-3 раза в неделю в соответствии с учебными планами, расписанием занятий.

Продолжительность одного занятия устанавливается в зависимости от контингента занимающихся, в пределах 45-60 мин.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы в ГАФК используются спортивные сооружения организаций, на базе которых они созданы, а также парки культуры и отдыха, городские и загородные зоны отдыха, естественные водоемы, кроссовые и лыжные трассы, туристские маршруты и т.д.

1. Группы здоровья АФК.

Группы организуют преимущественно для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и недостаточной физической подготовленностью.

ГЗ комплектуют с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и нозологической группы.

Главная цель занятий — способствовать укреплению здоровья, длительному сохранению на относительно высоком уровне их работоспособности и, в конечном итоге, продлению творческой, активной жизни, долголетию.

Перед ГЗ поставлены следующие основные задачи:

1) повышение функциональной деятельности систем и органов человеческого организма и предупреждение или сдерживание возрастных изменений;

- 2) профилактика различных заболеваний, наиболее часто возникающих при старении;
- 3) восстановление и длительное сохранение высокого уровня физических качеств и жизненно необходимых навыков, взрослого человека;
- 4) организация правильного активного отдыха и досуга населения;
- 5) достижение творческого долголетия.

Учитывая пол, возраст, состояние здоровья, физическую подготовленность, интересы и потребности могут ставиться и частные задачи:

- а) исправление осанки и улучшение функций опорно-двигательного аппарата;
- б) укрепление сердечной мышцы, улучшение деятельности дыхательного аппарата;
- г) улучшение обмена веществ, избавление от лишнего веса;
- д) укрепление нервной системы;
- е) закаливание организма;
- ж) восстановление и совершенствование навыков в базовых видах двигательной деятельности — ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, плавании, физических упражнениях;
- з) восстановление и совершенствование двигательных качеств — силы, выносливости, быстроты, ловкости и др.

В основу занятий групп АФК положен учебный план, рассчитанный на три года.

Периодичность занятий в группе АФК — 2-3 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия 45-60 мин.

Структура занятия:

1. – Подготовительная часть (15-20 мин). Построение группы. Сообщение о задачах занятия, средствах решения. Проверка пульса. Постепенная подготовка (в плане нагрузки к основной части занятия).
2. – Основная часть (30-40 мин.) призвана решать несколько задач (развитие и совершенствование физических качеств: силы, скорости, гибкости, выносливости, а также умения расслаблять мышцы).
- 3 – Заключительная часть (5-10 мин) постепенно снижают нагрузку, выполняют упражнения на расслабление, проверяют пульс, подводят итоги занятий.

Практическая работа № 7

Обучение упражнениям на гибкость.

Количество часов на выполнение – 4 ч.

Цель работы – развитие гибкости у студентов.

Оборудование – гимнастический коврик.

Задания:

Разминка: выполняется от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе.

- ходьба на носках, на пятках, на наружном и внутреннем своде стопы, в полу приседе и приседе;
- бег, бег приставными шагами правым и левым боком вперед; бег спиной вперед;
- прыжковые упражнения: подскоки на правой и левой ноге, прыжки на правой, левой ноге, прыжок в шаге;
- специальные беговые упражнения
- ускорение по диагонали спортзала;
- ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания;
- проведение ОРУ на месте
- круговые вращения головой

И п – о. с. 1-4-поворот вправо 5-8-тоже влево.

- вращения руками

И п – о. с. 1-4-вращения вперед 5-8 назад

- наклоны туловищем вперед

И п – руки в стороны, ноги врозь 1-наклон вперед руки в стороны 2-наклон вперед руками достать до пола 3-наклон вперед руки в сторону 4-и п

- наклоны назад, вперед

И п –руки на пояс, ноги врозь 1-2 пружинистый наклон назад 3- наклон вперед 4-и п

- выпады вперед

И п – одна нога согнута в колени другая прямая в упоре, руки за головой 1-3 пружинистые движения правой ногой 4- и п 5-8- тоже левой

- упор присев, упор лежа

И п- о с 1- упор присев, 2-упор лежа 3- упор присев 4- и п

- махи ногами

И п – руки вперед-в сторону, ноги врозь 1-мах левой ногой, достать ладонь правой руки 2- тоже другой ногой.

- прыжки в группировке

И п – о с 1 прыжок вверх, ноги прямые 2- прыжок в группировке

Основная часть:

Стретчинг – комплекс упражнений, требующий медленного, ровного и глубокого дыхания без всяких задержек. Вдох должен сопровождать начало каждого нового растягивания. Только при выполнении наклонов следует сразу же сделать выдох.

1. Встать прямо, ноги врозь, согнуть в коленях. Поднять одну руку вверх, как бы пытаешься достать воображаемый предмет. Затем руку свободно бросить вниз. Аналогично и с другой рукой.

2. Сидя, ноги врозь, держа ладони на затылке. Наклониться к правому колену, потянуться. Медленно возвратиться в исходную позицию, тоже к левому колену.

3. Встать на четвереньки. Вытянуть вперед правую руку, а левую ногу отвести назад, горизонтально, и с усилием потянуться. Повторить с левыми ногой и рукой.

4. Лечь на спину, руки в стороны, максимально выпрямить ноги. Медленно поднимать правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, коснувшись пола. Голову повернуть вправо. Вернуться в исходную позицию. Повторить упражнение левой ногой.

5. «Кошечка». Встать на четвереньки. Сесть на пятки, наклонив голову между рук и округлить спину. Затем выпрямить туловище, отрывая от пола руки, и потянуться вверх головой.

6. Лечь на спину, поднять сомкнутые прямые ноги, завести их медленно за голову и коснуться пола ногами. Попробовать удержать такое положение в течении какого-то времени, чтобы восстановить легкое и естественное дыхание. После чего нужно сесть и медленно, но сильно потянуться.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения.

Практическая работа № 8

Обучение упражнениям на формирование осанки.

Количество часов на выполнение – 4 ч.

Цель работы – развить навыки правильной осанки.

Оборудование – гимнастический коврик, гимнастическая стенка, гимнастическая палка.

Задания:

Разминка: выполняется от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным, на месте, в ходьбе.

Основная часть:

Упражнение 1. Исходное положение (И. п.) — сед, ноги скрестить, спина прямая, руки сзади (вперед). На каждый счет наклоны головы вправо и влево. Выполнять медленно. 5–10 раз.

Упражнение 2. И. п.— то же. На 1 — повернуть голову вправо, удерживать позу 3—5 с, на 2 — и. п., на 3—4 — то же влево. 4—6 раз.

Упражнение 3. И. п.— то же. На каждый счет подавать плечи вперед и назад. 10—15 раз.

Упражнение 4. И. п.— стойка на коленях с опорой на руки. На 1 — прогнуться в спине, голову вверх, на 2 — согнуть спину, голову вниз. 10—15 раз.

Упражнение 5. И. п.— упор лежа на согнутых руках, ноги вместе. На 1 — выпрямить руки, прогнуться в пояснице, таз от пола не отрывать, на 3—4 — и. п. 4—6 раз.

Упражнение 6. И. п.— то же, но ноги слегка разведены. На 1—2 — медленно выпрямляя руки поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь, таз от пола не отрывать, прогнуться в спине как можно больше, на 3—6 удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу, на 7—8 — и. п., на 9—16 — то же в другую сторону.

Упражнение 7. И. п.— стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3—5 с, затем вернуться в и. п. 4—6 раз.

Упражнение 8. И. п.— стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний — к тазу). На 1 — присед, на 2 — и. п., на 3 — наклон вперед, на 4 — и. п., на 5 — наклон вправо, на 6 — и. п., на 7 — наклон влево, на 8 — и. п. 4—6 раз.

Упражнение 9. И. п.— стоя, прижавшись к стене затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками. Удерживать позу 5—10 с. 4—6 раз.

Упражнение 10. И. п.— стоя ноги врозь. Положить на голову небольшой предмет (книга). Сделать 3—4 приседания, держа ровно голову и спину, так чтобы предмет не упал. 4—6 раз.

Упражнение 11. И. п.— то же. Пройтись несколько метров, удерживая предмет на голове.

Упражнения для стопы Изложенные ниже рекомендации позволят эффективно решить проблему с плоскостопием.

Упражнение 1. Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом, под пятками брусок или стопка книг высотой 15–20 см. Поднять носки стоп и опустить. Повторить 10–20 раз, темп средний. Дыхание во всех упражнениях естественное. Наличие бруска под пятками позволит с большей амплитудой выполнять движение, что полезно для суставов, мышц и связок стопы.

Упражнение 2. Исходное положение то же, но брусок под носками; поднять пятки и опустить. Повторить 10–20 раз.

Упражнение 3. Исходное положение то же, ноги соединены, брусок под пятками; развести носки ног в стороны и свести, не отрывая стоп ног от пола. Выполняя движение в стороны, опускаете носки вниз, а сводя, поднимаете вверх 10–15 раз. Затем, выполняя движение в стороны, поднимайте носки вверх, а сводя, опускайте вниз. Повторить 10–15 раз, темп средний. Это упражнение позволяет выполнять круговые движения сначала носками вниз, а потом вверх, что лучше воздействует на стопу.

Упражнение 4. Исходное положение то же, но брусок под носками; развести пятки и свести, не отрывая ног от пола, такими же круговыми движениями. Повторить 10–15 раз, сначала опуская пятки и разводя их в стороны, а при сведении поднимая вверх. Затем столько же раз выполнить по-другому – поднимая пятки при разведении и опуская при сведении. Такое выполнение позволит вам делать круговые движения сначала пятками вниз, а потом вверх, что лучше воздействует на стопу.

Упражнение 5. Исходное положение то же, но под стопами – гимнастическая или любая другая палка диаметром 5–8 см; следует прокатывать палку стопами – от носков до пяток и обратно в течение одной минуты, темп средний. Прокатывая, надо стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвой стоп.

Упражнение 6. Исходное положение то же, стопы ног соединены, под сводом стоп – палка; развести стопы и свести, стараясь не отрывать свода стоп от палки. Повторить 10–20 раз, темп средний.

Упражнение 7. Исходное положение то же, под стопами резиновый мяч; прокатить мяч от носков до пяток и обратно. Прокатывая мяч, стараться, чтобы стопы плотно прижимались к мячу. Продолжать в течение одной минуты, темп средний.

Упражнение 8. Исходное положение то же, стопы на полу; подогнуть пальцы и за счет этого передвинуть стопу вперед, не отрывая от пола («гусеница»).

На 6–8 счетов двигаться вперед и, так же подгибая пальцы, на тот же счет возвратиться стопы в исходное положение. Повторить 10–20 раз, темп средний.

Упражнение 9. Исходное положение то же, сидя и подогнув пальцы ног.

Ходьба – 20–30 секунд, затем ходьба на наружном крае стоп – 20–30 секунд.

Теперь, разогнув пальцы, ходьба на пятках (15 секунд), на носках (15 секунд) и на полной стопе (30 секунд). Темп медленный.

Заключительная часть: дыхательные упражнения и на растягивание.

Практическая работа № 9

Обучение упражнениям на развитие мышц спины.

Количество часов на выполнение – 4 ч.

Цель работы – развить мышцы спины.

Оборудование – гимнастический коврик.

Задания:

Разминка: выполняется от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным, на месте, в ходьбе.

Основная часть:

Упражнения для развития силы мышц спины.

Техника выполнения: исходное положение – лежа на животе, ладони на затылке, ноги вместе.

1 - подъем верхней части туловища назад. Темп средний. Количество повторений 10–12 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

Варианты выполнения:

а) лежа на животе, руки прямые и вытянуты вперед, подъем вверх рук и верхней части туловища;

б) лежа на животе, одновременный подъем прямых ног и вытянутых перед собой рук.

в) лежа на животе, руки вперед, подъем правой руки и левой руки назад, тоже др. рукой и ногой.

г) лежа на животе, руки в стороны согнуть в локтях, подъем туловища назад, отводить руки назад соединяя лопатки.

д) лежа на животе, ладони под подбородком, подъем туловища назад.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышцы спины, укрепляет поясничный отдел позвоночника.

Важные моменты:

- 1) увеличивайте количество подходов по мере развития мышечной силы;
 - 2) после выполнения последнего движения в каждом подходе задержитесь в статическом положении на 5 секунд;
 - 3) обязательно отдыхайте между подходами в течение одной или двух минут.
 - 4) упражнение выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.
- Заключительная часть: лежа на спине дыхательные упражнения и на расслабление мышц спины.

Практическая работа № 10

Обучение упражнениям на развитие мышц рук.

Количество часов на выполнение – 4 ч.

Цель работы – развитие силы мышц рук.

Оборудование – эспандер, канат, перекладина, гантели.

Задания:

Разминка: выполняется от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным, на месте, в ходьбе.

Основная часть:

Тренировать кисти можно как в зале, так и дома, используя различные техники и снаряды. Для начала – о том, как увеличить силу хвата, работая с эспандером и гимнастическими снарядами.

С эспандером

Использование резинового кольца или пружинного снаряда – классическая схема увеличения силы хвата.

Упражнения:

1. Сжимание и разжимание снаряда – можно работать только двумя-тремя пальцами или – удерживать сжатый эспандер некоторое время.
2. Скручивание резины восьмёркой – отлично развивает силу пальцев.
3. Растягивание пальцами резинок – интенсивность повышается за счет увеличения количества элементов.
4. Сжатие теннисного мячика.

Нагрузку лимитируют количеством повторений, степенью тугости снаряда и временем.

На гимнастических снарядах

Гимнастические снаряды или их имитация помогут развить необычайно сильный хват.

Упражнения:

1. Вис на перекладине - на двух руках с отягощением, на одной руке на время, на нескольких пальцах, на толстой и/или вращающейся перекладине.
2. Вис на канате. В отличие от горизонтальной перекладины, вертикальный хват по максимуму задействует большой палец.

Тренировка предплечий

1. Разгибания кистей с гантелями (хват сверху): вариант, рассчитанный на внешнюю зону предплечья.

2. Сгибания кистей с гантелями (хват снизу): упражнение направлено на развитие внутренней части предплечья.

3. Удержание гантелей – берутся снаряды и удерживаются максимальное время. Отлично развивается статический хват. Для усложнения на ручки гантелей можно намотать полотенце, тем самым сделав их толще. Можно также не просто стоять на месте, а ходить по залу – получится упражнение “прогулка фермера”.

Развитие бицепса:

Отжимание: в широком упоре, на одной руке, от стены, на коленях, в упоре лежа, 5 подходов по 10-20 раз.

Подтягивание: вис с верхним хватом – 6-10 раз, 3-5 подходов.

Развитие трицепса:

Отжимание в узком упоре лежа, в упоре сзади от скамьи, на узком мяче 10-20 раз, 5 подходов.

Подтягивание: вис узким обратным хватом – 6-10 раз, 3-5 подходов.

Заключительная часть: упражнения на восстановление дыхания, на расслабление и растягивание работавших мышц.

Практическая работа № 11

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Количество часов на выполнение – 4 ч.

Цель работы – развитие мелкой моторики рук.

Оборудование – галька, песок, пуговицы, мозаика, паралон, пазлы..

Задания:

Разминка: выполняется от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным, на месте, в ходьбе.

Основная часть:

Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений

1. Пальцевая гимнастика.

Упражнение 1

Ладонь прижата к столу. На 3-й счет пальцы напрягаются и поднимаются, ладонь остается на столе.

Упражнение 2

Ладонь в кулаке, пальцами вниз. На 1-й и 2-й счет пальцы по столу «выползают» из кулака. Ладонь с прямыми пальцами прижата к столу.

На 3-й и 4-й счет пальцы собираются в кулак. Кулак прижат к столу.

Упражнение 3

Поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы.

Поочередно сгибать их в кулак, начиная с большого.

Упражнение 4

Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибать их в том же порядке.

Упражнение 5

Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой.

Упражнение 6

Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:

а) пальцы - в кулак, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;

б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные развести в стороны.

2. Упражнения-игры.

Упражнение 1. «Посыпаем дорожки».

Посыпать «песком» (крупой, галькой) дорожку на полу, на столе, шириной 3-5 см.

Играют: дорожка может идти от одного выложенного из палочек домика к другому. Посыпать надо тремя пальцами, сложив их «щепоткой», не выходя за края дорожки. Цель: развитие моторики трех пальцев, которые держат ручку, карандаш.

Упражнение 2. «Собираем грибы в лесу»

Раскладывают по полу кусочки поролонa (желательно разноцветного, размером 2-3 см, можно использовать крупные пуговицы одинакового диаметра 2-3 см, но разного цвета), собрать все грибы на полянке. Кусочки поролонa брать тремя пальцами правой руки. Собранные «грибы» надо по одному класть в корзинку.

Проследить, чтобы обучающийся собрал все грибы - это развивает внимание и приучает к аккуратности. (Можно выполнять упражнение поочередно правой и левой рукой.)

Упражнение 3. «Разложите по порядку»

Высыпают в миску бусинки (можно пуговицы) двух цветов. Примерно по 5-7 бусинок каждого цвета. «Давай в одно блюдце сложим все бусинки красного цвета, а в другое все зеленые». Перекладывать бусинки надо по одной, беря тремя пальцами. Обязательно доводят работу до конца - этот навык очень важен, поэтому на первых порах берут меньше бусинок и большего размера.

Упражнение 4. «Лепим колобки, колбаски, блинчики».

Из небольшого размятого куска пластилина, скатать шарики, «колбаски», «блинчики». Скатывать «колобки», «колбаски» надо между ладоней.

Упражнение 5. «Открой и закрой».

Банки с закрытыми крышками (банки должны отличаться размерами и формой). Открыть все баночки, а потом снова закрыть, правильно подобрав крышки. Если крышки закручиваются, следить, чтобы крутили крышку, а не банку.

3. Игры-занятия.

«Шнуровка - нанизывание фигурок на шнурок, готовых «бусин» из мелкого материала различных геометрических форм и расцветок.

Раскладывание мелких фигур.

2. Застегивание пуговиц, крючков, молний; завод механической игрушки ключом.

3. Игры с конструктором, кубиками, мозаикой (детали должны быть достаточно крупные).

4. Складывание матрешек, пирамидок.

5. Сминание руками поролоновых шариков, губки, пищащих игрушек.

6. Складывание пазлов. (Картина должна быть простой, с контрастными цветами.)

Заключительная часть: упражнения на дыхания, на внимание, на расслабление и растягивание работавших мышц.

Практическая работа № 12

Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.

Количество часов на выполнение – 4 ч.

Цель работы – развитие и укрепление мышц брюшного пресса.

Оборудование – гимнастический коврик, перекладина.

Задания:

Разминка: выполняется от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным, на месте, в ходьбе.

Основная часть:

Упражнение 1

Техника выполнения: исходное положение – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу около ягодиц.

1. подъем туловища, поясницу плотно прижать к полу. Темп средний.

Количество повторений 10–15 раз в одном подходе.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышцы верхней части живота.

Важные моменты:

1) во время подъема туловища вверх сохраняйте исходное положение согнутых рук так, чтобы они составляли одну прямую линию с плечами;

2) не наклоняйте подбородок к груди, направьте взгляд вверх и вперед;

3) не отрывайте стопы от пола;

4) изолируйте мышцы, не участвующие при выполнении упражнения;

5) сохраняйте равномерный темп выполнения упражнения;

б) подъем верхней части туловища осуществляйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 2

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером. Исходное положение – лежа на спине, руки за голову, ноги прямые, партнер сидит на ваших ногах. Подъем туловища до положения сидя. Темп выполнения

средний с максимальным напряжением мышц верхней части живота.

Количество повторений 10–15 раз в одном подходе.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышцы верхней части живота.

Важные моменты:

- 1) старайтесь выполнять подъем туловища с прямой спиной и сохраняйте исходное положение рук;
- 2) увеличивайте количество подходов по мере развития мышечной силы;
- 3) подъем туловища выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 3

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером. Исходное положение – лежа на боку, руки за голову (или перед грудью), ноги слегка согнуты в коленном суставе. Партнер прижимает ваши лодыжки к полу.

Подъем туловища по направлению к стопам. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз в одном подходе.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает косые мышцы живота.

Важные моменты:

- 1) во время подъема вверх приподнимайте только верхнюю часть туловища;
- 2) увеличивайте количество подходов по мере развития мышечной силы;
- 3) выполняйте подъем на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 4

Техника выполнения: исходное положение – упор сидя сзади, ноги прямые. Опираясь на руки, выполнить подъем вверх прямых ног. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10 раз в одном подходе.

Вариант выполнения:

- а) выполните это упражнение из положения виса на шведской лестнице или на перекладине, стараясь поднять ноги максимально вверх и коснуться перекладины или согнуть колени как можно выше.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышцы нижней части живота.

Важные моменты:

- 1) старайтесь поднимать ноги, не напрягая мышцы бедер, для этого слегка согните колени;
- 2) не отклоняйте туловище сильно назад во время упора на руки;
- 3) выполняйте подъем ног на выдохе, возврат в исходное положение – вдох;
- 4) контролируйте опускание ног вниз, избегайте ударов пятками о поверхность.

Упражнение 5

Техника выполнения: исходное положение – упор сидя сзади на предплечья, ноги прямые, подняты вверх под углом 45°.

Скрещивание ног перед туловищем. Во время выполнения меняйте положение ног: сначала правая нога над левой, затем наоборот. Темп выполнения быстрый, 10–15 секунд в одном подходе.

Вариант выполнения:

а) из вышеописанного исходного положения выполнить попеременные махи ногами вверх-вниз. Для сохранения максимальной скорости движений выполняйте упражнение с маленькой амплитудой.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышцы нижней части живота.

Важные моменты:

- 1) выполняйте в максимально быстром для вас темпе с обязательным минутным отдыхом между подходами;
- 2) сохраняйте прямое положение спины;
- 3) контролируйте дыхание.

Упражнение 6

Техника выполнения: упражнение выполняется в паре с партнером. Исходное положение – лежа на спине, руки обхватывают лодыжки стоящего за вами партнера.

Поднять ноги вверх, ваш партнер толкает ваши ноги вниз. Ваша задача удержать ноги силой мышц нижней части живота от резкого падения на пол. Темп средний. Количество повторений 10 раз в одном подходе.

Вариант выполнения:

а) выполните это же упражнение, не касаясь поверхности пятками.

Характер воздействия: упражнение эффективно развивает мышцы нижней части живота.

Важные моменты:

- 1) избегайте резкого удара пяток о пол;
- 2) регулируйте силу толчка, который выполняет ваш партнер;
- 3) изолируйте группы мышц, не участвующие при выполнении упражнения;
- 4) контролируйте дыхание.

Упражнение 7

Техника выполнения: примите исходное положение – лежа на спине, руки за голову, левая нога согнута в колене, стопа прижата к полу, правая нога также согнута в колене и стопой прижата к бедру левой ноги, правое колено направлено в сторону.

Скручивание туловища, стараясь локтем левой руки достать правое колено. Тоже в другую сторону. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–12 раз в одном подходе.

Заключительная часть: упражнения на восстановление дыхания, на расслабление и растягивание работавших мышц.

Практическая работа № 13

Техника выполнения физических упражнений и оздоровительных систем адаптивной физической культуры.

Количество часов на выполнение – 12 ч.

Цель работы – развитие техники различных физических упражнений и оздоровительных систем адаптивной физической культуры.

Оборудование – гимнастический коврик.

Задания:

Разминка: выполняется от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным, на месте, в ходьбе.

Основная часть:

Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

На изменение техники влияет повышение спортивных результатов, создания нового инвентаря и оборудования, нововведения науки и исследований, а также изменения в правилах соревнований.

В физическом упражнении выделяют три фазы: подготовительную, основную (ведущую) и заключительную (завершающую).

Подготовительная фаза предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (к примеру, стартовое положение бегуна на короткие дистанции, замах при метании диска и т.п.).

Основная фаза состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия (к примеру, стартовый разгон и бег на дистанции, выполнение поворота и финального усилия в метании диска и т.п.).

Заключительная фаза завершает действие (к примеру, пробежка по инерции после финиша, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метаниях и т.п.).

В технике любого упражнения выделяют три элемента: основы техники, основное звено, детали.

К базе техники относятся главные элементы упражнения, без которых оно не должна быть выполнено или будет искажено. К примеру, "прыжок в длину с разбега": разбег, отталкивание, полет, приземление.

Основное звено - это наиболее важный элемент основы техники, к примеру: отталкивание.

Детали техники - к ним относят второстепенные элементы не влияющие на конечный результат.

Техника упражнений зависит от индивидуальных особенностей занимающихся, таких как антропометрические показатели (рост, вес и др.), от двигательных способностей (уровень развития гибкости, силы, быстроты, выносливости), от психики (особенности восприятия, темперамента и др.).

Эталон техники физических упражнений - это техника лучших спортсменов.

Стандарт техники физических упражнений - это основа техники, которой учат всех.

Индивидуальная техника физических упражнений - это техника проявляющаяся в деталях. Грамотное использование индивидуальных особенностей, повышает результаты в выполнении упражнений.

Выдающиеся спортсмены часто имеют индивидуальный (неповторимый) стиль выполнения соревновательных упражнений.

Критерии оценки эффективности техники. Под педагогическими критериями эффективности техники принято понимать признаки, на базе которых можно определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия и эталона.

В практике физического воспитания используются следующие критерии оценки эффективности техники:

1. результативность физического упражнения (в том числе и спортивный результат);
2. параметры эталонной техники. Сущность его состоит по сути в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники;
3. разница между реальным результатом и возможным.

Техника приседания

Классические приседания помогают равномерно нагрузить все мышцы ног: квадрицепс, ягодицы и бицепс бедра. Выполняются они со средней постановкой стоп.

Правильная техника:

1. Ноги на ширине плеч. Спина прямая, лопатки сведены. В пояснице должен быть естественный прогиб.
2. Чтобы присесть безопасно для суставов, необходимо сначала отвести назад таз. Только после этого ноги сгибаются в коленях.
3. Такая техника позволяет сохранить правильное положение, когда колени не выходят за носки.
4. Корпус должен опускаться перпендикулярно поверхности.
5. Колени не должны сводиться внутрь, так как вектор нагрузки в этом случае падает на суставы.
6. Садиться следует до параллели с полом.
7. Выталкивать себя из нижней точки нужно усилием ягодиц. Вверху их необходимо дополнительно сжимать, чтобы максимально проработать мышцы.

Техника отжиманий и ее особенности.

Чтобы сделать правильное отжимание от пола, примите соответствующее исходное положение:

1. Упор лежа, руки прямые, шире плеч.
2. Все тело образует прямую линию. Не стоит опускать или поднимать голову, чтобы не растянуть мышц шеи или травмировать шейные позвонки.
3. Напрягите ягодицы, мышцы ног и брюшного пресса, чтобы максимально стабилизировать положение туловища.
4. Согнув руки коснуться грудью пола.
5. Если вы пока не можете это сделать, применяйте упрощенные отжимания.
6. Когда вы поднимаетесь вверх, не разгибайте полностью локти. Во-первых, это поможет вам сохранить напряжение в грудных мышцах, тем самым

ускоряя их развитие. Во-вторых, полное выпрямление локтей в данной позиции может послужить причиной травмы локтевых суставов.

7. Правильное выполнение отжимания от пола гарантированно развивает такие группы мышц, как: Трицепсы. Их функция – разгибание руки. Грудные мышцы. Их функция – приведение руки, находящейся перпендикулярно к позвоночному столбу, к телу. Поэтому любое упражнение, которое имитирует данное движение, служит для развития этой мышечной группы. Дельтовидные мускулы, а именно их передний пучок. Эта часть мышцы плеча отвечает за поднятие руки перед собой. Поэтому любое движение, при котором руки находятся впереди тела, развивают ее.

8. Правильное дыхание при отжимании от пола немаловажно, особенно для развития сердечной мышцы, ведь неправильное дыхание может негативно на ней отразиться. Правильное дыхание при отжимании от пола: опускаясь вниз, делаете глубокий вдох, живот должен несколько надуться. Выдох - на самом сложном верхнем участке подъема. Допускается также медленный выдох на протяжении всего подъема тела. Задерживать дыхание во время выполнения упражнения категорически запрещено! Это может привести к возникновению избыточного давления и, как следствие, вызвать стойкое повышение АД. А в тяжелых случаях могут даже развиваться повреждения сосудов головного мозга. Если делать такую ошибку систематически, со временем может возникнуть гипертония.

9. Виды отжиманий - От стены и с коленей. Для мышц трицепса. Для грудных мышц. На кулаках или кончиках пальцев. На одной руке. Взрывные. Круговые. С шагами. Разноименные. Вниз головой. На опорах. С отягощением.

Практическая работа № 14

Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.

Количество часов на выполнение – 12 ч.

Цель работы – влияние средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры на морфофункциональное состояние и уровень подготовленности.

Задания:

Во время мышечной работы для увеличения газообмена усиливаются функции дыхания и кровообращения. Совместная работа систем дыхания и кровообращения оценивается рядом показателей: частотой дыхания, дыхательным объемом, легочной вентиляцией, ЖЕЛ, кислородным запросом, потреблением кислорода, ЧСС, минутный объем крови.

Частота дыхания. Средняя ЧД в покое – 15-18 циклов в минуту. Один цикл: вдох, выдох, дыхательная пауза. У спортсменов – 6-12 циклов в минуту за счет увеличения дыхательного объема. При физической работе – 20-40 циклов в минуту.

Дыхательный объем – количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле. В покое - 200-300 мл., при физической работе – до 500 мл и более.

Легочная вентиляция – объем воздуха, проходящий через легкие за 1 минуту (ДО x ЧД). В покое 5-9 л. при интенсивной физической работе – до 150-180л. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – максимальный объем воздуха, выдыхаемый после максимального вдоха (прибор – спиртометр). Средние значения ЖЕЛ у мужчин 3800-4200 мл, у женщин 3000-3500, у спортсменов до 7000 у мужчин, до 5000 у женщин.

Кислородный запрос – количество кислорода необходимое организму в 1 минуту. В покое – 250-300мл. при интенсивной физической работе может увеличиваться в 20 раз.

Суммарный (общий) кислородный запрос – количество кислорода необходимое для выполнения всей предстоящей работы. ПРИМЕР: в беге на 400 м. о.к.з. = 27л.

Максимальная потребность кислорода (МПК) – наибольшее количество кислорода, который может усвоить организм при предельно напряженной для него работе. У не занимающихся спортом МПК 2-3,5 л/мин. У спортсменов (особенно занимающихся циклическими видами спорта) – у женщин 4 л/мин., у мужчин – 6 л/мин. МПК является показателем аэробной (кислородной) производительности организма.

Когда в клетки тканей поступает меньше кислорода, чем нужно для полного обеспечения потребности в энергии, возникает кислородное голодание или гипоксия. Гипоксия наступает по внешним и внутренним причинам.

Внешние причины – загрязнение воздуха, подъем на высоту (в горы, полет на самолете). В этих случаях падает парциальное давление кислорода в атмосферном воздухе и снижается количество кислорода, поступающего в кровь для доставки к тканям.

Внутренние причины – состояние дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, проницаемости стенок альвеол и капилляров, количества эритроцитов в крови и процентного содержания в них гемоглобина, способности усваивать доставляемый кислород.

Двигательная активность человека, занятия физическими упражнениями оказывают существенное влияние на развитие и состояние сердечно-сосудистой системы. Кровь в организме под воздействием работы сердца находится в постоянном движении. В покое кровь совершает полный кругооборот за 21-22 сек., при физической работе - за 8 сек и менее. В результате такого увеличения скорости кровотока значительно повышается снабжение тканей организма кислородом и питательными веществами. Ни один орган не нуждается столь сильно в тренировке и не поддается ей столь легко, как сердце. Работая с большой нагрузкой при выполнении физических

упражнений, сердце неизбежно тренируется. Расширяются границы его возможностей, оно приспособляется к перекачке количества крови намного большего, чем это может сделать сердце нетренированного человека. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями, как правило, происходит увеличение массы сердечной мышцы и размеров сердца. Масса сердца у нетренированного – 300 гр. у тренированного – 500гр.

Показателями работоспособности сердца являются: частота пульса (ЧСС), кровяное давление, систолический и минутный объем крови.

Частота пульса соответствует частоте сердечных сокращений. В покое пульс здорового человека 60-70 уд/мин. (10-12 уд/10сек). ЧСС – наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузки, особенно в циклических видах спорта. Физиологи определяют 4 зоны интенсивности нагрузки по ЧСС:

0 зона – характерна аэробным процессом энергообразования при ЧСС до 130 уд/мин (21-22 уд./10сек). Кислородного долга не возникает. Применяется в целях разминки, для восстановления или для активного отдыха.

I зона – ЧСС = 130-150 уд/мин (22-25 уд/10 сек). Наиболее типична для начинающих, так как прирост достижений и потребление O₂ (с аэробным энергообеспечением) происходит у них с ЧСС = 130 уд/мин (т.н. рубеж или порог готовности).

II зона – ЧСС = 150-180 уд/мин (25-30 уд/10 сек). Подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения (150 уд/мин – порог анаэробного обмена – ПАНО). Однако у слабо подготовленных ПАНО может быть и при 130-140 уд/мин, а хорошо тренированных – 160-165 уд/мин.

III зона – ЧСС более 180 уд/мин (30 уд/10 сек) – совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения, на фоне значительного кислородного долга.

Кровяное давление – создается силой сокращения желудочков сердца и упругостью стенок сосудов. В норме у здорового человека в возрасте 18-40 лет в покое АД 120 / 75 мм. рт. ст. (120 – систолическое, 75 – диастолическое). Постоянная разность давления обеспечивает непрерывный ток крови по кровеносным сосудам.

Физическая работа способствует расширению кровеносных сосудов, снижению тонуса их стенок, а умственная работа, так же, как и нервно-эмоциональное напряжение, приводит к сужению сосудов, повышению тонуса их стенок и даже спазмам. Такая реакция особенно свойственна сосудам сердца и мозга. Длительная напряженная умственная работа, частое нервно-эмоциональное напряжение, не сбалансированные с активными движениями и с физическими нагрузками, могут привести к ухудшению питания, к стойкому повышению кровяного давления, которое, как правило, является главным признаком гипертонической болезни. Свидетельствует о заболевании также и гипотония, это может быть следствием ослабления деятельности сердечной мышцы.

В результате специальных занятий физическими упражнениями кровяное давление претерпевает положительные изменения. Предельная ЧСС у

тренированных людей при физической нагрузке может находиться на уровне 200-240 уд/мин. (33-40 уд/10 сек), а систолическое давление на уровне 200 мм. рт. ст. Нетренированное сердце такой ЧСС достигнуть просто не может, а высокое АД даже при кратковременной напряженной деятельности могут явиться причиной предпатологических и даже патологических состояний.

Систолический объем крови – это количество крови, выбрасываемое левым желудочком сердца при каждом его сокращении. В покое у нетренированного – 50-70 мл, у тренированного – 70-80 мл; при интенсивной мышечной работе – соответственно – 100-130 мл и 200 мл и более.

Минутный объем крови – количество крови, выбрасываемое желудочком за 1 минуту. Наибольший систолический объем наблюдается при ЧСС 130-180 уд/мин (22-30 уд/10 сек), при этом объем циркулируемой крови способен возрастать до 18 л/мин у нетренированных и до 40 л/мин у тренированных. При ЧСС выше 180 уд/мин (30 уд/10 сек) систолический объем начинает снижаться. Поэтому наилучшие возможности для тренировки сердечно-сосудистой системы имеют место при физических нагрузках, когда ЧСС – 130-180 уд/мин (22-30 уд/10 сек), особенно в занятиях циклическими видами спорта на открытом воздухе.

При переходе крови из капилляров в вены давление падает до 10-15 мм. рт. ст., что значительно затрудняет возврат крови к сердцу, так как ее движению препятствует еще и сила гравитации. При малоподвижном образе жизни, венозная кровь может застаиваться (к примеру, в брюшной полости или в области таза, при длительной сидении). Вот почему движению крови по венам способствует деятельность окружающих их мышц, т.н. «мышечный насос».

Сокращаясь и расслабляясь, мышцы то сдавливают вены, то прекращают этот процесс, давая им расправиться, тем самым способствуя продвижению крови по направлению к сердцу, в сторону пониженного давления, так как движению крови в противоположную от сердца сторону препятствуют клапаны, имеющиеся в венозных сосудах. Чем чаще и активнее сокращаются и расслабляются мышцы, тем большую помощь сердцу оказывает мышечный насос. Особенно активно он работает при (ходьбе, беге, плавании, беге на лыжах, коньках). Кроме того, мышечный насос способствует более быстрому отдыху сердца и после интенсивной физической нагрузки.

После резкого прекращения длительной, достаточно интенсивной циклической работы (ходьба, бег) может наступить гравитационный шок. Прекращение ритмичной работы мышц нижних конечностей сразу лишает помощи систему кровообращения: кровь под действием гравитации остается в крупных венозных сосудах ног, движение ее замедляется, резко снижается возврат крови к сердцу, а от него в артериальное сосудистое русло, давление артериальной крови падает, мозг оказывается в условиях пониженного кровоснабжения и гипоксии. Как результат этого явления – головокружение, тошнота, обморочное состояние. Об этом необходимо помнить и не прекращать резко движения циклического характера сразу после финиша, а постепенно (3-5 мин) снижать интенсивность.

При интенсивной мышечной работе, как правило, наступает двигательная гипоксия. Чтобы полнее обеспечить себя кислородом в условиях гипоксии, организм мобилизует мощные компенсаторные физиологические механизмы. Например, при подъеме в горы увеличиваются частота и глубина дыхания, количество эритроцитов в крови, процент содержания в них гемоглобина, учащается работа сердца. Если при этом выполнять физические упражнения, то повышенное потребление O₂ мышцами и внутренними органами вызывает дополнительную тренировку физиологических механизмов, обеспечивающих кислородный обмен и устойчивость к недостатку O₂.

Большую роль в регуляции кислородного обмена имеет углекислота, являющаяся основным раздражителем дыхательного центра, который располагается в продолговатом отделе головного мозга. Изменение содержания углекислого газа в крови оказывает влияние на регуляторные механизмы, обеспечивающие улучшение снабжения организма O₂, и служит мощным регулятором в борьбе с гипоксией. Наиболее доступный способ выработки устойчивости к гипоксии – упражнения с задержкой дыхания. Физическая нагрузка оказывает двойной тренирующий эффект: повышает устойчивость к кислородному голоданию и увеличивает мощность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способствуют лучшей утилизации кислорода.

Практическая работа № 15

Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.

Количество часов на выполнение – 12 ч.

Цель работы – Определить уровень морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.

Оборудование: гимнастический коврик.

Задания:

Комплексы физических упражнений для студентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Каждое заболевание поражает весь организм, и наибольшим образом – определенный орган или систему. Поэтому в организме как в этот период заболевания, так и после него складывается ситуация «слабого звена». В связи с этим используемые с лечебной и профилактической целью воздействия дозируют таким образом, чтобы они вызывали реакцию, не превышающую возможности наиболее уязвимого органа.

Особое значение для обеспечения максимальной эффективности физического воспитания студентов групп адаптивной физической культуры приобретают специальные упражнения, способные по механизму регуляторного эффекта обеспечить избирательное влияние мышечной деятельности на организм.

Лечебное действие физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы проявляется, прежде всего, в их общетонизирующем

влиянии. Выполнение физических упражнений вызывает рефлекторное усиление кровообращения и улучшение кровоснабжения сердечной мышцы. Адекватные физические упражнения, улучшая кровоснабжение сердечной мышцы, благотворно влияют на обмен веществ и улучшают ход восстановительных процессов в миокарде. Мышечная деятельность способствует тренировке внесердечных (экстракардиальных) факторов кровообращения. При выполнении специальных дыхательных упражнений на вдохе понижается внутригрудное давление, и увеличивающаяся при этом присасывающая способность грудной клетки улучшает поступление крови из вен в правое предсердие. Одновременно повышается давление в брюшной полости, что снижает застойные явления во внутренних органах. При сокращении мышц усиливается кровоток по венам, а при их расслаблении – кровоток по артериям и облегчает переход крови в капиллярное русло. При выполнении движений в мелких суставах массируются сосуды, оплетающие суставы, что улучшает периферическое кровообращение. При мышечной деятельности понижается тонус мелких артерий и раскрывается большое количество резервных капилляров, что, с одной стороны, улучшает обмен между кровью и тканью, а с другой, благодаря суммарному увеличению просвета сосудов, снижает периферическое сопротивление току крови и облегчает работу сердца. С целью облегчения работы поврежденного сердца могут быть использованы воздействия, которые обеспечивают срочное, т.е. реализующееся непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями и сразу же после них снижение степени функционального напряжения сердечной мышцы.

Регулярные аэробные тренировки снижают частоту сердечного ритма и кровяное давление как в состоянии покоя, так и во время занятий. Основная задача лечебной гимнастики в данном случае заключается в приспособлении сердечно-сосудистой системы к условиям повышающейся физической нагрузки, улучшению основных движений и усовершенствованию двигательных навыков. Занятия должны включать ходьбу обыкновенную, а также с различными положениями рук и ног, помимо этого, упражнения для верхних и нижних конечностей: выпады, приседания и так далее. Повороты и наклоны туловища, упражнения с гимнастикой палкой, легкими гантелями, набивными мячами, упражнения на сопротивление, упражнения на гимнастической стенке, гимнастических скамейках, малоподвижные игры и эстафеты – всё это способствует улучшению физической активности и способствует оздоровлению. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы для отдельных суставов возможны пассивные движения. Занятия проводятся из исходных положений сидя и стоя. Гимнастические упражнения должны чередоваться с динамическими дыхательными упражнениями. В среднем продолжительности данных занятий должна составлять 25-35 мин. Данный комплекс может включать от 15 до 18 упражнений с количеством повторений каждого упражнения от 8 до 10 раз. В перерывах между упражнениями

следует отслеживать частоту сердечного ритма, а также возможные ухудшения состояния занимающихся.

Так же для облегчения работы сердца, снижения частоты сердечных сокращений необходимо выполнять упражнения в горизонтальном положении или из положения сидя, можно так же выполнять упражнения, которые облегчаются этими положениями. Например, выполнение физических упражнений в воде в горизонтальном положении (медленное плавание и т.п.) с погружением лица в воду.

Уменьшение нагрузки на сердце также происходит за счет удлинения диастолического периода и снижения частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений, сопровождающихся глубоким и редким, с удлиненным выдохом дыханием (медленное плавание брассом с дыханием на два цикла). Снижение степени прироста частоты сердечных сокращений и экономизация работы сердца в условиях физических напряжений достигается путем «рассеивания» нагрузки на крупные мышцы туловища и конечностей, чередования работы мышц, замены элементарных движений сочетанными при сохранении общей величины нагрузки, ограничением максимальной амплитуды выполнения физических упражнений в крупных суставах рук, ног, туловища, плавностью, «мягкостью», выполнения.

«Разгрузка» работы сердца за счет стимуляции периферического кровообращения происходит при чередовании упражнений с элементами самомассажа конечностей, периодического перехода в положение лежа, упражнениями при которых поочередно поднимаются руки и ноги, ходовыми воздействиями умеренной интенсивности. Облегчение деятельности сердца при выполнении последующих нагрузок происходит при кратковременном выполнении упражнений в потягивании.

Для ускоренного восстановления функционального состояния сердца после выполнения физических нагрузок в качестве активного отдыха кратковременно (15-30 с) используются физические упражнения на неутомленные мышцы. Далее следует пассивный отдых (40-60 с).

Предлагается 2 наиболее подходящих к выполнению курса физических упражнений для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Но прежде чем приступать к выполнению данных курсов следует провести серию подготовительных упражнений, позволяющих подготовить дыхательную систему к основному курсу упражнений.

Методика выполнения подготовительных упражнений

Как уже говорилось - дыхательная гимнастика для сердечно-сосудистой системы используется для укрепления сердца и сосудов. Каждое дыхательное упражнение для сердца нужно выполнять в три этапа: вдох, движение, выдох. Вдох должен быть резким и сильным, через нос. Выдох аналогично должен быть резким и сильным – через рот. Движение, выполняемое в промежутке между вдохом и выдохом – с максимальным напряжением мышц.

Подготовительные упражнения

1) Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на плечи, дыхание глубокое.

1-2 Вдыхая через нос, вытягивайте правую руку в правую сторону, держа её на уровне плеч.

3-4 возвратите руку в исходное положение, выдох через рот.

То же сделайте левой рукой.

Повторить цикл 5 раз.

2) Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, дыхание глубокое.

1-2 - вдыхайте через нос, медленно поднимая обе руки вверх.

3-4 – выдыхайте, медленно опускайте руки к исходному положению.

Повторить цикл 5 раз.

Комплексы основных упражнений

Комплекс номер 1:

1) Исходное положение – основная стойка.

1-2 – поднять руки вверх, потянуться, отвести правую ногу назад – вдох.

3-4 – Исходное положение – выдох.

То же самое с другой ногой. Повторить 8-10 раз.

2) Исходное положение – стоя, руки на поясе.

1-наклон вправо;

2-Исходное положение

То же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

3) Исходное положение – основная стойка.

1- присесть, руки вперед-выдох;

2 – Исходное положение – вдох.

Повторить 8-10 раз.

4) Исходное положение – стоя, руки на поясе.

Круговые движения тазом.

1-4 в одну сторону; 5-8 – в другую. Повторить 8-10 раз.

5) Исходное положение – стоя слева у стула, правая рука на поясе.

1 – правая нога вперед,

2 – назад.

То же другой ногой, стоя справа от стула. Повторить 10-12 раз.

6) Исходное положение – стоя, руки на поясе.

1 – повернуть туловище налево

2 – Исходное положение

3 – повернуть туловище направо,

4 – Исходное положение

Повторить 14-16 раз.

7) Ходьба на месте в темпе 90-100 шагов в минуту. 3-4 минуты.

8) Исходное положение – сидя на стуле, руками держаться за сиденье.

Движения ногами, имитирующие вращение педалей велосипеда. Повторить 12-16 раз.

9) Исходное положение – сидя на стуле, руки на коленях.

Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону. Повторить по 10-12 раз.

10) Исходное положение – сидя на стуле, ноги прямые разведены в стороны.

1 – ноги скрещены,

2 – Исходное положение

Повторить 10-12 раз.

11) Ходьба или бег в темпе 120 шагов в минуту. 3-4 минуты.

12) Игра с мячом – броски о пол и стену и ловля его. 5-6 минут.

13) Диафрагмальное дыхание – 4-5 раз.

14) Исходное положение – сидя на стуле.

Круговые движения головой в одну и другую сторону. Повторить по 10-12 раз.

15) Исходное положение – то же.

Расслабление мышц рук и ног. Выполнять в течении 1 минуты.

16) Элементы аутогенной тренировки. 7-10 минут.

Комплекс номер 2:

Упражнения в движении:

1) Ходьба обычная.

2) Ходьба: 4 шага на носках, 4 шага на пятках, руки на поясе.

3) Ходьба с заданием:

1-3 – три шага вперед

4 – приставить ногу

5 – поворот головы вправо

6 – поворот головы прямо

7 – поворот головы влево

8 – поворот головы прямо и т.д.

4) Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

5) Ходьба с заданием: одна рука вверх, другая вниз, рывки со сменой рук на каждый шаг.

Упражнения стоя:

б) Исходное положение - стоя.

1 – ногу назад на носок, руки в стороны – вверх – вдох

2 – исходное положение – выдох

3-4 – то же с другой ноги.

7) Исходное положение - ноги вместе, руки на поясе.

1 – ногу вперед на носок

2 – приставить в исходное положение

3 – ногу в сторону на носок

4 – приставить в исходное положение

5 – ногу назад на носок

6 – исходное положение

7-8 – отдых

То же с другой ноги.

- 8) Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки за голову
1 – поворот туловища вправо
2 – исходное положение
3-4 – то же в другую сторону.

- 9) Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 – руку правую в сторону
2 – руку левую в сторону
3 – хлопок перед собой
4 – исходное положение
5 – наклон туловища влево
6 – исходное положение
7 – наклон туловища вправо
8 – исходное положение

- 10) Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 – поворот в сторону, руки в сторону – вдох
2 – исходное положение – выдох
3-4 – то же в другую сторону

- 11) Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 – сгибая ногу в коленном суставе, подтянуть ее к груди, обхватить руками – выдох
2 – вернуться в исходное положение –вдох
3-4 – то же с другой ноги.

Подсчёт пульса

- 12) Дыхательное упражнение.

Упражнения на полу.

- 13) Исходное положение – лежа на спине
1 – поворот вправо (лечь на бок)
2 – исходное положение
3-4 – то же в другую сторону

- 14) Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.
1 – руки вверх – вдох
2 – поднимая прямую ногу вверх, коснуться ладонями носка ноги – выдох
3-4 – то же другой ногой

- 15) Исходное положение – то же
1 - поднять прямую ногу вверх и нарисовать восьмерку.
2 - то же другой ногой

Упражнения стоя на четвереньках:

- 16) Исходное положение – стойка на коленях.
1 – поворот туловища влево, левая рука в сторону – вверх
2 – исходное положение
3-4 – то же в другую сторону

- 17) Исходное положение – стойка на коленях.
1 – мах прямой ногой вверх
2 – исходное положение
3-4 – то же другой ногой

Упражнения в движении:

18) Ходьба спокойная, восстанавливающая дыхание.

1-4 – 4 шага вперед, прогнуться – вдох

5-8 – 4 шага вперед, наклоняясь немного вперед – выдох

Подсчет пульса.

Влияние систематических упражнений на сердечно-сосудистую систему

Доказано, что у регулярно тренирующихся людей возрастает сила сердечных мышц, повышаются функциональные возможности. Объем крови, выталкиваемый сердцем за один цикл его деятельности - возрастает.

Количество сердечных сокращений в минуту - уменьшается. У

тренированных людей частота сердечных сокращений в состоянии покоя 60-50 или даже 45-40 сокращений в минуту, в то время как у здоровых людей, не занимающихся физическими упражнениями, эта частота колеблется от 65 до 75 сокращений в минуту и больше.

Одним из признаков продуктивной тренировки является увеличение кислородного пульса, который представляет собой количество кислорода, поглощаемое организмом за одно сокращение сердца. Чем больше кислорода усваивается организмом за каждое сокращение сердца, тем эффективнее работа организма, тем выше трудоспособность человека.

Для людей с болезнями сердечно-сосудистой системы систематические занятия - возможность увеличить максимальное потребление кислорода до 2,5-3,5 л/мин. Такое улучшение положительно влияет на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, повышает физическую работоспособность.

Так же во время тренировок активно используются железы внутренней секреции, вегетативная нервная система. Систематические тренировки усиливают влияние блуждающего нерва на организм, тем самым способствуя успокоению работы сердца, снижению числа сердечных сокращений и кровяного давления.

Практическая работа № 16

Техника скандинавской ходьбы

Количество часов на выполнение – 10 ч.

Цель работы – научить технике скандинавской ходьбы.

Оборудование: палки для скандинавской ходьбы.

Задания:

Разновидности скандинавской ходьбы

По степени интенсивности, скорости и насыщенности специальными движениями скандинавскую ходьбу, называемую также нордической, разделяют на четыре разновидности:

- общую оздоровительную;
- специальную оздоровительную;
- фитнес;
- спортивную.

Первая из них мало отличается от обычной прогулки в парке, но при этом существенно улучшает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-симпатической систем организма в целом, параллельно укрепляя мышцы, улучшая подвижность суставов и исправляя осанку.

Вторая акцентируется на проработке какой-либо определенной группы мышц, а также устранению проблем, связанных с последствиями заболеваний, недавно перенесенных операций и, по существу, является реабилитационной программой.

Цель третьей – моделирование фигуры и похудение, по причине чего скандинавская ходьба с палками для начинающих и опытных нередко входит в различные комплексы кардио-тренировок.

Наконец последняя, четвертая разновидность – способ поддержания оптимальной формы в межсоревновательный период у профессиональных спортсменов (в первую очередь лыжников и биатлонистов).

При этом следует отметить, что методика скандинавской ходьбы для начинающих обычно преподносится неопытным новичкам сертифицированными инструкторами. Только они на первом этапе ваших занятий смогут квалифицированно подсказать – где, как и сколько необходимо ходить, по каким принципам подбирать палки и экипировку, каких ошибок следует избегать, какой видеоурок по скандинавской ходьбе для начинающих рекомендуется изучить и т.д.

Основы техники скандинавской ходьбы

Скандинавский стиль ходьбы с палками (как, впрочем, и любой другой) базируется на освоении методики главного ее элемента – шага. Необходимый для этого навык приходит не сразу, и потому внедряется в «мышечную память» поэтапно.

□ 1-й этап: Учимся ощущать в руках вес палок. Для этого достаточно пройтись с немного наклоненным вперед корпусом, взяв палки не за рукоятку, а посередине (просто как груз). Главное, что вырабатывается при такой вроде бы обычной ходьбе – произвольное координирование одновременного движения вперед руки, противоположной ноге (т.е. левой руки и правой ноги и наоборот).

□ 2-й этап: Учимся вырабатывать ритм. Для этого, продолжая ходить, палки держим уже за темляк – но, не отталкиваясь ими, а просто волоча по земле в такт движения рук.

□ 3-й этап: Полноценная ходьба. Уже ставшие привычными движения рук и ног при отталкивании палками только упростятся. Зато произойдет последняя синхронизация – одновременный толчок пяткой одной ноги и конца палки в противоположной руке. Далее потребуется лишь варьировать интенсивность нагрузок – пробуя ускорять шаги, сильнее отталкиваться, делать шаги шире, а амплитуду махов – длиннее.

Подбор палок

Скандинавская ходьба для начинающих обязывает предусматривать и еще один немаловажный параметр – длину самих палок. Для профессионалов она

рассчитывается по довольно сложной формуле, а для любителей – применением простого коэффициента, умножающегося на собственный рост. Он равен:

- 0,66 – если вы планируете облегченные, оздоровительные тренировки;
- 0,68 – для желающих заниматься фитнес-разновидностью этой ходьбы;
- 0,70 – размер для спортивного применения.

Поскольку рост у всех людей разный, длина стандартных палок может оказаться весьма далекой от рекомендуемого показателя. По этой причине лучше приобретать телескопические варианты, подгон которых под рост не составит труда.

Совет: на участках с мягкой поверхностью (трава, грунт) следует использовать стандартный наконечник палки. На твердых покрытиях (асфальт, плитка, брусчатка) – специальный резиновый набалдашник

Как держать палки

Конструкция всех без исключения качественных моделей предусматривает наличие специальной петли, надежно фиксирующей кисть, и темляка со специальной конфигурацией поверхности, на которую пальцы ложатся почти как в перчатку.

Длина петли при этом легко регулируется застежкой – и потому ни повредить запястье, ни потерять палку вам не грозит. Останется научиться лишь не напрягать руки, а дальше хват и техника отталкивания зафиксированы на уровне подсознания.

Движения рук

Техника ходьбы со скандинавскими палками для начинающих обязательно предусматривает правильное движение рук. По сути, оно аналогично действиям при катании на лыжах:

- руки немного согнуты;
- при поднятии вверх угол сгиба уменьшается примерно до 45°;
- при опускании вниз рука уходит к бедру, угол увеличивается до 120°.

Движения ног

Здесь главное – движение стоп. Точка опоры при толчке опорной ноги постепенно переходит с пятки на подушечки, затем на пальцы, почти сразу – на пятку второй ноги и далее по кругу. Старайтесь создавать равномерную нагрузку на всю стопу – в этом случае мышцы не будут уставать.

Типичные ошибки

Наиболее типичные ошибки:

применение при ходьбе палок, используемых в каком-либо другом виде спорта;

- неправильное расположение рук, при котором палки уходят назад и буквально скрещиваются за спиной;
- попытки «помочь» себе разворотами корпуса в сторону движущейся вперед руки;
- давление на палку кистью, а не всей рукой от локтя (не только уменьшающее КПД полезного действия, но и быстро утомляющее запястье);

- «виляние» стопами (при отсутствии одинакового давления на правую и левую часть стопы не только быстро устают ноги, но и со временем образуются «натоптыши» и трескается кожа);
 - редко, но все же случаемая «поступь иноходца» (очень ценящаяся у мустангов особенность при беге переставлять сначала только левую, а потом только правую пару ног для человека не подходит абсолютно);
 - использование только одной пары носков – что равноценно диагнозу «мозоли» (надевать необходимо две пары – причем идеально сидящие на ноге и только из качественных материалов).
 - Вода и питание
 - Воды нужно употреблять столько, сколько требует организм, сигнализируя об этом ощущением жажды. Желательно распределять эти примерно 2-3 литра так: 60% в первой половине дня и 40% — во второй. Пить не торопясь, маленькими глотками.
 - Суточная доза калорий подбирается в зависимости от того, хотите вы поправиться, похудеть или сохранить текущий вес. Но питаться при этом нужно правильно – часто, но понемногу, избегая вредных для здоровья продуктов и следя за полноценным потреблением необходимого количества витаминов и минералов.
 - Не ешьте позже, чем за 2 часа перед занятиями скандинавской ходьбой.
 - Не пейте после длительной нагрузки кофе или энергетики – гораздо больше пользы принесет простая вода или коктейль с большим содержанием углеводов (но не сахара!).
 - Пейте ДО еды, а не ПОСЛЕ нее. Этот устоявшийся в нашей стране стереотип нужно менять.
 - Одежда и обувь
- Одежду следует подбирать в зависимости от погодных условий – но обязательно «дышащую» и удобную. В еще большей степени это касается обуви – поскольку плохая и дешевая обувь причинит вам и вашим ногам столько вреда, сколько не компенсируют никакие занятия.

Практическая работа № 17

Техника легкоатлетических упражнений.

Количество часов на выполнение – 8ч.

Цель работы – научить технике легкоатлетических упражнений.

Оборудование: легкоатлетическая дорожка.

Задания:

Разминка: выполняется от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным, на месте, в ходьбе, беге.

Основная часть:

1. Специальные развивающие упражнения. 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 4. Совершенствование техники высокого старта.
5. Совершенствование техники финиширования. 6. Упражнение на растяжку.

Спец. упражнения – маховые движение ногой вперед-назад, правой, левой; правая нога согнута в колене назад, взявшись правой рукой за голеностоп, отведение ноги назад, тоже на левую ногу; правое бедро вверх, кисти в «замок» обхватив колени правой ноги, пружинистые движение вверх-назад, тоже на левую ногу; наклон вперед 45 градусов, упор в вертикальную поверхность (например в забор) сгибание и разгибание ног поочередно с постановкой полной стопы в момент выпрямления ноги.

Техника бега на дистанции – постановка стопы только на носок, шаг широкий, выполнение 3-4 ускорений 30-40 метров.

Высокий старт – постановка корпуса, ног и рук, подготовка к старту, предстартовая позиция, стартовая позиция, разгон, разбор ошибок.

Финиширование – техника грудью вперед, плечом вперед.

Упражнения на растяжку ног: стоя, сидя.

Форма контроля: оценка правильности техники бега на короткие дистанции, низкого старта, финиширования.

Практическая работа № 18

Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.

Количество часов на выполнение – 10ч.

Цель работы – дозированная ходьба по пересеченной местности.

Оборудование: дорожка с твердым покрытием.

Задания:

Разминка: выполняется от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным, на месте, в ходьбе, беге.

Основная часть:

Лечебная дозированная ходьба или терренкур — это метод, основанный на прохождении специально разработанных маршрутов. Выделяют несколько видов такой ходьбы:

- легкие (длина 1-2 км, без подъемов и спусков);
- средние (с заметными уклонами в 5-10 градусов);
- трудные (с заметными уклонами более 10 градусов).

По скорости различают:

- очень медленную (60-70 шагов/мин);
 - медленную (90-120 шагов/мин);
 - среднюю (90-120 шагов/мин);
 - быструю (120-140 шагов/мин);
 - очень быструю (более 140 шагов/мин).
- Основные правила: идти равномерно, делая короткие остановки через пару сотен метров. Следить за дыханием. Рекомендуется ритм: на 3-4 шага 1-2 вдоха. Заниматься через час после приема еды. Дозированная ходьба снимает стресс, улучшает качество сна, повышает аппетит, снижает вес тела.

При ходьбе ритмично чередуется напряжение и расслабление мышц, что хорошо помогает при застойных заболеваниях, проблемах с кровообращением или током лимфы.

Показания: дозированная ходьба как лечебный метод показана при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой системы, восстановления после травм, стимуляции обмена веществ.

Заключительная часть: стретчинг.

Практическая работа № 19

Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.

Количество часов на выполнение – 10 ч.

Цель работы – узнать физическую подготовленность студентов.

Оборудование – беговая дорожка, гимнастическая перекладина, наклонная скамья для прессы.

Задания:

1. Разминка. 2. Прыжок в длину с места. 3. Подтягивание на перекладине. 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 5. Упражнение на пресс. 6. Бег 1000 метров без учета времени. 7. Игра на внимание.

Разминка: выполняется от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также упражнения на растяжку. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением.

Прыжок в длину с места: способ выполнения прыжка «согнув ноги», выполняется 3 попытки, засчитывается лучший результат.

Подтягивание на перекладине: выполняются 1 попытка (техника выполнения: вис- руки прямые на ширине плеч, хват сверху, ноги вместе, при подтягивании выполняется сгибание рук, до момента, когда подбородок окажется поверх перекладины).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: выполняется 1 попытка (техника выполнения в упоре лёжа - руки прямые на ширине плеч, туловище прямое, при сгибании- локтевой сустав сгибается до 90 градусов).

Упражнение на пресс: выполняется 1 попытка (техника выполнения – лёжа на скамье, руки в замок за голову (девушки – руки «скрестно» на груди), ноги согнуты, зафиксированные, при сгибании – туловище и ноги образуют угол 90 градусов).

Бег 1000 м.- выполняется 1 попытка без учета времени (техника бега на среднюю дистанцию). Студентам с нарушениями ОДА можно переходить на ходьбу. Игра на внимание - « Я считаю, ты лови!»

Форма контроля: Прыжок в длину с места – измерение в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине – количество повторений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – количество повторений. Упражнение на пресс – количество повторений. Бег 1000м. – преодоление дистанции.

Практическое занятие № 20

Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.

Количество часов на выполнение – 8 ч.

Цель работы: Научится подготавливать лыжный инвентарь для прогулок.

Оборудование: лыжи, ботинки, палки, аптечка, ремнабор

Разминка выполняется: от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, на лыжах, а также упражнения на растяжку.

Подготовка лыжного инвентаря.

Для начала необходимо разобраться с тем, какие же инструменты понадобятся для обработки лыж:

- парафин;
- специальный утюг для нанесения парафина;
- скользящая щетка для очистки поверхности (стальная или латунная);
- скребок для очищения поверхности.

Новичку в лыжном спорте сложно разобраться во всех этих инструментах, поэтому для выбора специального оборудования, необходимо отправляться в профессиональный магазин. Здесь человеку подскажут, что конкретно ему стоит купить для подготовки лыж к коньковому ходу. Чтобы проблем с нанесением специальных веществ и подготовкой лыж для конькового хода в домашних условиях не возникло, необходимо разобраться в каждом вопросе отдельно.

Для конькового хода нужны только смазки скольжения. Их необходимо наносить по всей поверхности лыжи. Сейчас на рынке существует два вида смазок:

- углеводородные;
- фторуглеродные.

Оба вида имеют свои достоинства и недостатки. Например, углеводородные смазки для лыж очень быстро стираются, поэтому их приходится часто наносить. К тому же, специальные вещества в составе подобного парафина активируются только при определенной температуре, и тогда смазка начинает работать. Именно поэтому, применять ее удастся далеко не при всех погодных условиях.

Фторуглеродные смазки делятся на три вида:

- низкофтористые;
- среднефтористые;
- высокофтористые.

Здесь все зависит от уровня влажности. Если уровень влажности снега низкий, необходимо использовать низкофтористые парафины. Если же уровень влажности высокий, то подойдут высокофтористые варианты.

Нанесение парафина на лыжи.

Итак, первый этап подготовки лыж — это их очистка. Для начала необходимо стальной или латунной щеткой обработать поверхность, срезая заусенцы, открывая подобным образом поры на скользящей поверхности.

После этого наносится слой парафина, который стоит разравнивать утюгом, нагретым при достаточно низкой температуре.

Это опасный для лыж процесс в подготовке оборудования — это нанесение парафина. Все дело в том, что парафин в основном наносится специальным разогретым утюгом. Если человек приложит слишком много усилий, то между лыжами и утюгом не останется слоя парафина, и само оборудование будет повреждено. Первое, что следует сделать, разогреть утюг примерно до 60 градусов. Теплым утюжком следует слегка дотронуться до парафина и нанести несколько капель на всю поверхность лыж.

Далее смазку необходимо вплавить утюжком в поверхность лыж. Специалисты рекомендуют наносить от одного до трех слоев. После этого процесса можно оставить смазку на лыжах на 10 или 15 минут. После этого поверхность необходимо тщательно очистить скребком, удалив все излишки смазки.

Снятие парафина с лыж.

Несмотря на то, что человек обрабатывает лыжи скребком, на поверхности все равно остается приличное количество парафина. Обычно он скапливается в царапинах и структурах пластика. Именно поэтому, после работы со скребком, необходимо поверхность обработать еще и щеткой.

Снятие парафина с лыж — дело весьма непростое, и здесь также существует своя система действий. При помощи специального скребка необходимо начать снимать парафин с поверхности. Работать скребком надо с одинаковым нажимом, слишком не усердствуя в отдельных частях, а иначе, поверхность очистится по-разному.

Оставшиеся части смазки следует удалять специальной щеткой, а движения при этом должны быть короткими и быстрыми. Если же требуется удалить даже базовый слой парафина, следует вновь использовать утюг. Нанеся один слой парафин, следует тут же снять его скребком, вместе с остатками смазки и грязью с поверхности лыж. Подобное удаление излишков или полное удаление смазки требуется в том случае, если лыжи плохо ездят.

Правила использования лыжного инвентаря

Общие требования безопасности

1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

4. При проведении занятий по лыжам должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже -10°C надеть плавки.

2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования безопасности во время занятий

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.

5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях. Исключить воздействие мороза; Согреть пораженную область сухим теплом. Для этого следует просто расположить человека в теплом сухом помещении рядом с нагревательными приборами; Снять всю холодную одежду и переодеть человека в теплое нательное белье; Если есть возможность, пострадавшего можно поместить в теплую ванну (температура воды 30оС), постепенно повышая температуру до 40оС; Осторожно помассировать обмороженные ткани – это стимулирует работу кровеносных сосудов и улучшит кровоснабжение; Дать пострадавшему теплое/горячее питье. Если он находится в заторможенном состоянии, допускается употребление 50-100 г. крепких алкогольных напитков. Но только в теплом помещении и в указанном количестве; На поврежденную область рекомендуется наложить «теплоизоляционную» повязку на 15-20 часов. Сделать ее достаточно просто – непосредственно на область травмы накладывают слой сухой ваты, сверху слой ваты, марли. Получившуюся повязку можно покрыть клеенкой и укрыть теплой тканью.

Что нельзя делать при отморожении. Растирать кожу снегом. Так как он состоит из мелких кристаллов и практически всегда загрязнен, снег может не только повредить дерму, но и способствовать проникновению инфекции; Каким-либо образом травмировать переохлажденную область. Так как на этом участке существенно снижен местный иммунитет и замедленно кровоснабжение, проникновение даже небольшого количества микробов может привести к гнойным осложнениям; Быстро согревать человека – резкий перепад температур может дополнительно повредить ткани; Употреблять алкоголь на морозе. Это приведет только к увеличению теплопотерь и неадекватной оценке ситуации самим пострадавшим.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Форма контроля: устный опрос

Ссылка на источник: [1-4]

Практическое занятие № 21

Техника основных способов передвижения на лыжах.

Количество часов на выполнение – 8 ч.

Цель работы: Совершенствовать технику классических ходов.

Оборудование: лыжи, ботинки, палки, аптечка

Разминка выполняется: от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, на лыжах, а также упражнения на растяжку.

Техника одновременно-бесшажного хода.

Техника одновременно- бесшажного хода: 1. Имитация техники одновременно – бесшажного хода. 2. Одновременное отталкивание палками. 3. Отталкивание палками на скорость.

Техника одновременно-одношажного хода.

Техника одновременно – одношажного хода: рассказ и демонстрация 1. Имитация техники одновременно – одношажного хода. 2. Выполнение хода в низком и среднем темпе.

Техника попеременно-двушажного хода.

Техника попеременно-двушажного хода. 1. Скользящий шаг без палок: передвижение на лыжах в быстром темпе, со скольжением на правой, левой лыжи поочередно. 2. Попеременная отталкивание палками под небольшой уклон, без работы ног. 3. Выполнение техники в целом.

Техника подъема способом «лесенка». Техника подъема способом «елочка».

Техника подъема способом «лесенка». рассказ и демонстрация техники, 1. Выполнение подъема без палок. 2. Выполнение подъема с палками.

Техника подъема «елочкой»: рассказ и демонстрация техники, 1. Выполнение подъема без палок. 2. Выполнение подъема с палками.

Форма контроля: оценка правильности техники классических ходов

Ссылка на источник: [1-4]

Критерии оценки: без оценки.

Практическое занятие № 22

Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.

Количество часов на выполнение – 8 ч.

Цель работы: совершенствование техники классических ходов.

Оборудование : лыжи, ботинки, палки, аптечка, ремнабор.

Разминка выполняется: от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, на лыжах, а также упражнения на растяжку.

Движения ранее изученными ходами по дистанции

Форма контроля: правильность выполнения техники классических ходов.

Ссылка на источник: [1-4]

Критерии оценки: без оценки.

Практическое занятие № 23

Правила подвижных и спортивных игр.

Количество часов на выполнение – 10 ч.

Цель работы - повторить правила спортивной игры волейбол и баскетбол.

Оборудование – площадка для волейбола и баскетбола, мячи волейбольные и баскетбольные.

Разминка выполняется: от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также упражнения на растяжку.

Правила подвижной игры с элементами волейбола «Американка».

Группа встает в круг. Выполняют верхнюю и нижнюю передачу мяча. за нарушение правил садятся в центр круга. Ребята которые продолжают выполнять передачу могут выбить игроков сидящих в центре круга. Тогда те возвращаются в игру.

Правила

1. передачи выполняются только двумя руками верху и снизу. (одной рукой играть нельзя)
2. выбивать сидящих в центре можно только одной рукой и со второй передачи.(двумя руками играть нельзя).
3. если игрок который выбивал промазал, он садится в центр.
4. первую передачу ближнему игроку давать нельзя.
5. передачи выполняются точно игрокам. (если передала не долетела или перелетела садится игрок делавший передачу, если мяч после передачи упал между игроками в чью сторону была выполнена передача, садится игрок выполнявший передачу и садятся игроки не принявшие мяч).
6. сидящим в центре игрокам разрешено ловить мяч после второй передачи и только сидя на вытянутые руки.(если мяч поймали выходит вся команда, а тот от кого поймали садится).
7. если мяч попал в игрока сидящего в центре он выходит (выходит только первый игрок в которого попали, рикошет не считается).

«Прими подачу»

Группа делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила

1. подача выполняется только по сигналу учителя.
2. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко.
4. После приема мяча первая команда передает мяч второй под сеткой.
5. Игроки второй команды выполняют по одной подаче, соблюдая очередность.
6. подачу можно выполнить любым волейбольным способом.

Правила спортивной игры волейбол.

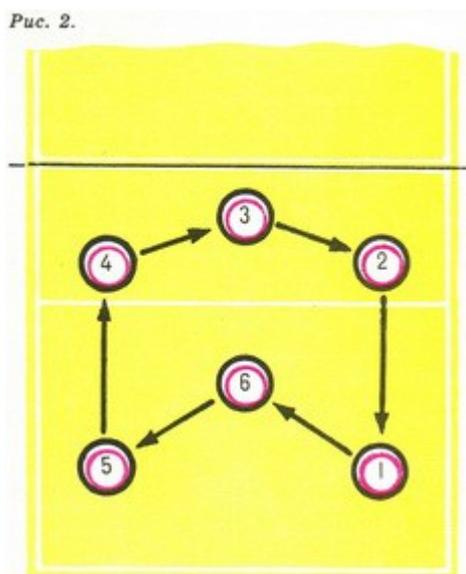
Общие правила

Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Для победы требуется 25 очков. Одно очко начисляется:

- Когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.
- При неудачной подаче противника (в сетку, в аут).
- При касании сетки игроком противника.
- При заступе игроком противника на вашу половину площадки.
- При заступе за лицевую линию в подаче.
- При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.

В официальных правилах игра идет 3 партии. Каждая партия до 25 очков. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка. Например, такой счет может составлять 30:28 или 26:24.

В игре присутствует система переходов. Она работает по следующему принципу:



Команда 1 подает команде 2 мяч, и в результате розыгрыша выигрывает очко.

Происходит следующая подача. И так до тех пор, пока команда 2 не забьет очко команде 1.

Право на подачу переходит к команде 2.

Команда 2 подает до тех пор, пока ей не забьет мяч команда 1.

В таком случае команда 1 делает переход: все игроки смещаются по часовой стрелке и занимают места соседей. Т.е. игрок из зоны 1 переходит в зону 6.

Игрок из зоны 6 — в зону 5 и так далее.

Если на подаче используется силовой удар или планер, то после удара подающий может приземлиться уже на площадке. Главное, чтобы подающий подбросил мяч, находясь за лицевой линией.

Технические аспекты

Высота сетки для мужчин: 2,43 м. Для женщин: 2,24 м.

Периметр площадки: 18 x 9 метров.

Длина окружности волейбольного мяча 65-67 см, а вес мяча – 250-280 г.
Площадка состоит из 6 зон, делящихся по номерам.

Технические элементы:

Волейбол состоит из следующих элементов: подача, прием, пас, нападающий удар, блок.

Правила подвижной игры с элементами баскетбола

"Перехват мяча"

Подготовка. Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3-5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача - ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

Содержание игры. Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде.

Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга запрещается.

"Баскетбол с надувным мячом"

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Её игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу.

Когда мяч коснётся баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передаётся другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 минуту без права замены.

Примечание. Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе.

"Нападают пятёрки"

Подготовка. Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятёрки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятёрки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятёрке.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки 1-й пятёрки нападают на щит 2-й пятёрки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам 2-й пятёрки удаётся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит 3-й пятёрки. 1-я пятёрка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте 2-й пятёрки. 3-я пятёрка, овладевшая мячом, начинает нападение на 1-ю пятёрку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Игра длится 10-15 мин.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра проходит по правилам баскетбола.

Правила спортивной игры баскетбол.

- С мячом можно взаимодействовать только руками. Любые удары ногами считаются нарушением правил.
- Очки засчитываются при попадании мяча в корзину. Два – в случае ближних бросков, три – в случае гола из трехочковой зоны. Одно очко засчитывается, если мяч был забит со штрафного.
- Встреча длится 4 четверти. Каждая из частей длиною в 12-15 минут. Между четвертями есть перерыв 2 минуты, а между двумя половинами матча 15 минут.
- Если матч не закончен в течение положенных 60 игровых минут, то командам дают отдохнуть и назначают овертайм (5 минут). Он будет разыгран столько раз, сколько потребуется для того, чтобы выявить победителя.
- В составе команды находится 12 человек. Однако на поле одновременно может быть только 5. Остальные меняются по желанию тренера. Количество замен неограниченно.
- Игра начинается с выброса мяча в центре поля. Матч может быть приостановлен в случае нарушения правил или конца четверти.



Мяч тоже должен быть определенного веса и размера:

Для мужчин предоставляется снаряд 76-78 см, которые весит от 560 до 650 грамм.

Для женщин длина окружности от 72 до 74 см. Вес женского баскетбольного мяча составляет от 510 до 567 грамм.

Для детей окружность: от 69 до 71 см. Вес от 47 до 50 грамм.
 Форма контроля: тестирование в онлайн режиме по игре баскетбол.
 Ссылка на источник: [1-4]

Критерии оценки: согласно тестированию по игре баскетбол.

Практическое занятие № 24

Техника и тактика игровых действий в волейболе и баскетболе.

Количество часов на выполнение – 10ч.

Цель работы - совершенствовать технику и тактику в игре волейбол и баскетбол.

Оборудование – площадка для волейбола и баскетбола, мячи волейбольные и баскетбольные.

Разминка выполняется: от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также упражнения на растяжку.

Волейбол

Техника верхней передачи мяча. Техника нижней передачи мяча.

Верхняя передача мяча в парах: 1. Первый – стоя на скамейке имитирует падение мяча, второй имитирует верхнюю передачу мяча, затем меняются. 2. Первый игрок выполняет набрасывание мяча на голову партнеру, второй выполняет верхнюю передачу мяча, затем меняются. 3. Оба игрока выполняют верхнюю передачу мяча на средней дистанции.

Нижняя передача мяча: 1. Все выполняют имитацию нижней передачи мяча. 2. Первый игрок выполняет набрасывание мяча на руки партнеру, второй выполняет нижнюю передачу мяча. 3. Оба партнера выполняют нижнюю передачу мяча на малой дистанции.

Нижняя прямая подача мяча: 1. Имитация техники нижней прямой подачи мяча. 2. Выполнение техники подачи мяча в стену. 3. Подача нижняя прямая через сетку. *Нижний прием мяча:* работа в парах 1. Первый выполняет нижнюю прямую подачу, партнер выполняет нижнюю передачу мяча. 2. Первый выполняет слабый нападающий удар по мячу, в область колен партнеру, партнер выполняет нижний прием мяча. 3. Первый – подача нижняя прямая через сетку, второй - нижний прием мяча.

Верхняя и нижняя передача мяча в тройках со сменой мест пасующих.

Техника нижней прямой подачи мяча. Техника нижней боковой подачи мяча.

Нижняя прямая подача мяча: 1. Имитация техники нижней прямой подачи мяча. 2. Выполнение техники подачи мяча в стену. 3. Подача нижняя прямая через сетку. *Нижний прием мяча:* работа в парах 1. Первый выполняет нижнюю прямую подачу, партнер выполняет нижнюю передачу мяча. 2. Первый выполняет слабый нападающий удар по мячу, в область колен партнеру, партнер выполняет нижний прием мяча. 3. Первый – подача нижняя прямая через сетку, второй - нижний прием мяча.

Нижняя боковая подача мяча: 1. Имитация техники нижней прямой подачи мяча. 2. Выполнение техники подачи мяча в стену. 3. Подача нижняя прямая через сетку.

Учебная игра по упрощенным правилам с объяснением игровых ситуаций.

Техника верхней прямой подачи мяча.

Верхняя прямая подача мяча: 1. Имитация техники верхней прямой подачи мяча. 2. Выполнение техники подачи мяча в стену. 3. Подача верхняя прямая через сетку.

Техника нападающего удара. Техника блокирования.

Техника нападающего удара: работа в парах 1. Нападающий удар с средней силой, в пол. 2. Нападающий удар в прыжке. 3. Нападающий удар через сетку. 4. Нападающий удар в прыжке по зафиксированному мячу. 5. Нападающий удар через сетку по подвешенному мячу. 6. Нападающий удар в прыжке через сетку по летящему мячу.

Техника нижнего приёма мяча: работа в парах; 1. Первый выполняет нападающий удар в область колен партнеру, партнер выполняет нижний прием и делает передачу первому на верхний прием. 2. Первый выполняет нападающий удар через сетку, второй выполняет нижний прием.

Блокирование нападающего удара: 1. Имитация блокирования, работа у стены. 2. Работа в парах у сетки (игроки стоят с разных сторон сетки: выполнение прыжка одновременно с места, руки выносятся вверх, хлопок двумя руками с партнёром поверх сетки) 3. Тоже что и 2, только прыжок после двух шагов. 4. Первый накидывает мяч на сетку, второй выполняет

блокирование. 5. Имитация одиночного блока с упором в стену в прыжке. 6. Одиночный блок над сеткой. 7. Двойной блок над сеткой.

Игра в волейбол по правилам.

Форма контроля: оценка правильности выполнения техники нападающего удара

Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении. 1. Один атакующий. 2. Два атакующих. 3. Три атакующих.

Тактика игры в защите: 1. Передвижение игроков при одиночном блоке. 2. Передвижение игроков при двойном блоке. 3. Передвижение игроков при тройном блоке.

Игра в волейбол по правилам.

Форма контроля: оценка правильности выполнения тактических элементов в защите и нападении.

Баскетбол

Техника ловли мяча: работа в парах; 1. имитация техники ловли мяча. 2. передача мяча из рук в руки партнеру с правильной имитацией ловли мяча. 3. Ловля мяча при передаче.

Техника передачи мяча двумя руками от груди: рассказ и демонстрация передачи мяча двумя руками от груди; 1. Выполнение техники передачи мяча параллельно полу. 2. Выполнение техники передачи мяча с отражением в пол.

Эстафета «мяч капитану».

Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Техника ведения мяча.

Техника передачи мяча одной рукой от плеча: 1. На месте в парах. 2. В движении в парах.

Техника ведения мяча: ведение на месте 1. Правой рукой. 2.левой рукой. 3. Ведение правой, левой рукой поочередно.

Эстафета: 1. Самый быстрый. 2. Самый ловкий. 3. Самый меткий. Эстафеты состоят из техники передачи, ловли и ведения мяча.

Техника броска двумя руками: с места, в движении, в прыжке. Техника броска одной рукой: с места, в движении, в прыжке.

Техника броска двумя руками: работа в парах 1. Бросок с места. 2. Ведение, два шага, бросок. 3. Ведение остановка прыжком, прыжок, бросок. 4. Ведение, два шага, прыжок с одной ноги, бросок.

Техника броска одной рукой: 1. Имитация броска. 2. Работа в парах, бросок одной рукой по высокой траектории. 3. Работа на кольцо, ведение бросок в кольцо с отражением в щит.

Работа на кольцо с использованием технических элементов, ведения, остановок, прохода под кольцо двумя шагами, бросков.

Техника овладения мячом.

Техника вырывания мяча: 1. Рассказ, показ, объяснение. 2. Работа в парах.

Техника выбивания мяча: 1. Рассказ, показ, объяснение. 2. Работа в парах.

Учебная игра по упрощенным правилам.

Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении. 1. Комбинация «быстрый прорыв». 2. Комбинация «восьмерка». 3. Комбинация «Треугольник». 4. Комбинация «передай и выходи».

Тактика игры в защите: работа в командах. 1. Индивидуальная защита. 2. «зонная» защита.

Двухсторонняя игра по правилам.

Форма контроля: правильность выполнение технических и тактических действий.

Ссылка на источник: [1-4]

Критерии оценки: без оценки.

Практическое занятие № 25

Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр. Волейбол. Баскетбол.

Количество часов на выполнение – 8 ч.

Цель работы - совершенствовать технику и тактику в игре волейбол и баскетбол.

Оборудование – площадка для волейбола и баскетбола, мячи волейбольные и баскетбольные.

Разминка выполняется: от малых суставов и мелких групп мышц к более крупным. Разминка должна включать в себя упражнения на месте, в ходьбе, в беге, а также упражнения на растяжку.

Двухсторонняя игра по правилам игры волейбол.

Двухсторонняя игра по правилам игры баскетбол.

Форма контроля: правильность выполнение технических и тактических действий.

Ссылка на источник: [1-4]

Критерии оценки: без оценки.