

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Волхонов Михаил Станиславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.02.2025 17:12:25
Уникальный программный ключ:
40a6db1879d6a9ee29ec8e0ffb2f95e4614a099b

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ
И РЫБОХОЗЯЙСТВЕННОГО КОМПЛЕКСА
ФГБОУ ВО КОСТРОМСКАЯ ГСХА

Кафедра физической культуры и спорта

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

2-е издание, стереотипное

*Для организации самостоятельной работы по дисциплине
«Адаптивная физическая культура» обучающихся 1-2 курсов
всех специальностей и направлений подготовки*

КАРАБАЕВО
Костромская ГСХА
2020

УДК 796/799

ББК 75.1

С 17

Составители: сотрудники кафедры физической культуры и спорта Костромской ГСХА канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой *Ю.И. Якунин*, канд. пед. наук, доцент кафедры *О.Н. Токмакова*.

Рецензент: канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Костромской ГСХА *Р.А. Дрепелев*.

*Рекомендовано методической комиссией
факультета ветеринарной медицины и зоотехнии
в качестве методических рекомендаций
для организации самостоятельной работы по дисциплине
«Адаптивная физическая культура» обучающихся 1-2 курсов
всех специальностей и направлений подготовки.*

С 17 Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия :
методические рекомендации / сост. Ю.И. Якунин,
О.Н. Токмакова. — 2-е изд., стереотип. — Караваево : Костромская
ГСХА, 2020. — 32 с. ; 20 см. — 100 экз. — Текст непосредствен-
ный.

Работа содержит краткие сведения о роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, повышении работоспособности, о средствах и методах развития физических качеств, рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Адаптивная физическая культура».

УДК 796/799

ББК 75.1

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	4
1 СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	5
1.1 Средства и методы развития общей выносливости.....	5
1.2 Средства и методы развития гибкости.....	8
1.3 Средства и методы развития силы	10
2 ВИДЫ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	14
2.1 Легкая атлетика	14
2.1.1 Бег на короткие дистанции.....	14
2.1.2 Кросс.....	15
2.2 Баскетбол.....	17
2.3 Волейбол	19
2.4 Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.....	21
3 РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	27
3.1 Планирование самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.....	27
3.2 Формы самостоятельных занятий	28
3.3 Возможные ошибки в процессе занятий и профилактика травматизма	30
4 РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	32

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время наблюдается существенное снижение уровня двигательной активности молодежи. Однако наш организм приспособлен к активной мышечной деятельности, и без физических нагрузок в его органах и системах нарушается нормальное течение биологических процессов. Малоподвижный образ жизни способствуют снижению защитных и приспособительных ресурсов организма человека, его сопротивляемости действию неблагоприятных факторов внешней среды. Низкая двигательная активность – гипокinezия – приводит к ухудшению функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, что повышает риск возникновения их заболеваний.

Физическая культура при условии грамотного использования ее средств и методов, может стать действенным фактором укрепления здоровья, повышения работоспособности, развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных возможностей. Кроме того, занятия физическими упражнениями способствуют развитию морально-волевых качеств и улучшению эмоционального состояния.

Данные методические рекомендации помогут вам понять роль занятий физической культурой в вашей профессиональной подготовке и в сохранении здоровья, грамотно выполнять физические нагрузки на практических занятиях по физической культуре и методически правильно организовать самостоятельные занятия оздоровительной направленности. Занимайтесь регулярно физическими упражнениями, попытайтесь развить свои физические качества, и вы обязательно ощутите результаты своих усилий. Укрепление здоровья, совершенствование телосложения, улучшение эмоционального состояния, повышение не только работоспособности, но и самооценки станут достойной наградой за вашу настойчивость!

1 СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

В результате освоения данного раздела обучающийся должен:

- **уметь:** использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- **владеть:** основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Для гармоничного физического развития необходимо комплексно развивать все физические качества. Однако следует помнить, что наибольшую роль в укреплении здоровья и повышении работоспособности играют такие качества как общая выносливость, силовая выносливость и гибкость. Развитие этих физических качеств способствует профилактике заболеваний, с которыми чаще всего сталкивается современное поколение – это нарушения осанки, заболевания позвоночника и суставов, заболевания сердечно-сосудистой системы, такие как вегето-сосудистая дистония и гипертоническая болезнь. Занятия, направленные на развитие общей выносливости, силовой выносливости и гибкости способствуют повышению иммунитета, улучшению обмена веществ, нормализации эмоционального состояния. Кроме того, эти физические нагрузки наиболее доступны (не требуют специально оборудованных мест для занятий, дорогостоящей экипировки и инвентаря) и наименее травмоопасны. В связи с этим в самостоятельных занятиях рекомендуется основное внимание уделять развитию именно этих физических качеств.

1.1 Средства и методы развития общей выносливости

Общая выносливость — это физическое качество, характеризующее способность человека к длительному выполнению физических нагрузок малой и умеренной интенсивности, включающей в работу более 80% скелетной мускулатуры. Для развития общей выносливости, как правило, используют циклические упражнения. Циклическими называют те упражнения, в которых двигательный цикл повторяется многократно и непрерывно, например бег, плавание, гребля, катание на лыжах и коньках и другие. Циклические упражнения активизируют деятельность практически всех органов и систем организма. Кроме того, циклические нагрузки легко дозировать. Наиболее доступными видами циклических нагрузок являются ускоренная ходьба и медленный бег. Выполнение этих упражнений в медленном и среднем темпе при частоте сердечных сокращений (далее ЧСС) 130-150 уд/мин способствует развитию общей выносливости. Равномерные умеренные нагрузки в ходьбе и беге способствуют укреплению основных мышечных групп, всех звеньев опорно-двигательного аппарата, улучшению нервно-мышечной регуляции,

функционального состояния ЧСС и дыхательной системы, профилактике их заболеваний.

У людей, систематически занимающихся оздоровительным бегом, существенно возрастают защитные силы организма, повышается иммунитет.

Ускоренная ходьба и бег на длинные дистанции привлекают не только мощным оздоровительным эффектом. Они являются и отличными средствами, отвлекающими от любых вредных привычек, будь то курение, употребление алкоголя или нерегулярный сон и нерациональное питание.

Начиная тренировки ходьбе и беге, следует учитывать следующие правила и рекомендации:

- Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом!
- Для занятий оздоровительной ходьбой и бегом нужны специальные беговые кроссовки. Неподходящая обувь (с тонкой подошвой, без супинаторов и амортизирующих вставок) существенно увеличит нагрузку на суставы нижних конечностей и позвоночник.
- Контролировать темп бега можно, следя за дыханием. Если оно ровное, глубокое, без срывов и одышки, если бегун может разговаривать и ему при этом «хватает воздуха», значит величина пульса и темп адекватны решаемым оздоровительным задачам. Этот простой прием самоконтроля помогает поддерживать темп в заданном пульсовом режиме. Если дыхание стало прерывистым или появились другие признаки утомления (чрезмерная потливость, сильное покраснение или наоборот, бледность кожных покровов, любой болевой синдром), необходимо снизить темп бега или перейти на ходьбу.
- Циклические нагрузки должны выполняться преимущественно в умеренной зоне интенсивности. Характерная черта этой зоны – устойчивое состояние, при котором кислородный запрос почти полностью удовлетворяется, молочная кислота в мышцах не накапливается. Значения ЧСС не должны превышать 140-150 уд/мин. Однако, при низком исходном функциональном уровне, оздоровительный эффект достигается уже при ЧСС 120-130 уд/мин. Для определения ЧСС во время ходьбы или бега надо остановиться и подсчитать количество сердечных сокращений по пульсации на сонной или лучевой артерии за 6 секунд, полученный результат умножить на 10.
- Нагрузки должны возрастать постепенно. Начинать занятия надо с 10-15-минутных пробежек (или ускоренной ходьбы, сочетания ходьбы и бега) при пульсе не выше 130 уд/мин. По мере привыкания к нагрузке, ее следует увеличить. Как правило, нагрузки повышают раз в 2-3 недели на 5-10%, пока не доведут их до оптимальных величин.
- Следует учитывать, что для достижения оздоровительного эффекта продолжительность нагрузки должна быть не менее 30 минут. Но не стоит чрезмерно увеличивать продолжительность занятий. Оптимальная продолжительность оздоровительного занятия – от 40 минут до 1 часа.

- Заниматься оздоровительным бегом следует три раза в неделю или через день. При таком режиме оздоровительный эффект максимален, а опасность перетренировки очень мала.

- Заниматься ходьбой и бегом можно круглый год. Любые перерывы в занятиях приведут к снижению работоспособности, иммунитета, повысят риск развития различных заболеваний. Даже мороз и дождь – не помеха для занятий, нужна только одежда и обувь, соответствующая погодным условиям, а продолжительность занятия можно немного сократить. Если вы приучите себя выходить на пробежку при любой погоде, то не только приобретете здоровье, но и разовьете свои морально-волевые качества.

- Бегать лучше всего в лесу или парке. В любом случае, следует выбирать места с наиболее чистым воздухом и естественным грунтом. Бег по асфальту, особенно в обуви с тонкой подошвой, неизбежно приведет к болевым ощущениям в коленных суставах, в своде стопы.

- Кроме циклических упражнений в занятия следует включать средства развития гибкости (упражнения, направленные на растягивание мышц, на повышение подвижности в суставах), силовой выносливости (упражнения с внешними отягощениями небольшого веса – гантели, набивные мячи; с сопротивлениями – эспандерами; с отягощением весом собственного тела), координационные упражнения. Максимальный оздоровительный эффект достигается при сочетании занятий бегом с закаливающими процедурами.

При систематических занятиях уже через один-два месяца преодоление пятикилометровой дистанции даже для новичка в беге станет легким и приятным, и вам захочется пробежать 10, а то и 15 км. Только не надо увлекаться «рекордами» в продолжительности дистанции и тем более – в скорости. Очень важно помнить, что главная цель – здоровье.

В ходе первых тренировок могут появиться боли в мышцах, суставах, в правом боку. Это не страшно, надо немного потерпеть, немного снизить темп бега, но не продолжительность нагрузки. Через 3-4 занятия ваш организм адаптируется к нагрузкам, и боли исчезнут. Но если вы прекратите занятия, то с возобновлением тренировок вернется и болевой синдром. Если возникают боли в области сердца, головокружение, плохое самочувствие в течение всего дня, *необходимо* прекратить тренировки и обратиться к врачу.

Было бы серьезным заблуждением сводить занятия бегом исключительно к оздоровительным целям. Бег означает общение, познание своих возможностей, преодоление и радость побед, приобретение уверенности в себе и хорошего настроения. Здоровье – это лишь один из многочисленных положительных эффектов занятий бегом.

Существует ряд состояний, при которых бег запрещен (например, недавно перенесенный сердечный приступ, некоторые формы диабета, опущение почек и ряд других). Для занятий оздоровительной ходьбой противопоказаний практически нет, перетренировка в ходьбе – явление практически невозможное.

1.2 Средства и методы развития гибкости

Гибкость — одно из основных двигательных качеств человека, определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела. Она зависит, прежде всего, от эластичности мышц, связок, подвижности суставов, формы костей. Зависит гибкость и от возраста: в наибольшей степени подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7 до 13-14 лет, стабилизируется до 16-17 лет и затем (если не выполнять специальные упражнения) имеет устойчивую тенденцию к снижению. Однако даже в возрасте 35-40 лет после регулярных занятий, направленных на развитие гибкости, она повышается и может даже превысить уровень, который был в юные годы. «До тех пор, пока позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезает гибкость — человек стареет», — говорят индийские йоги.

По форме проявления различают *активную* и *пассивную* гибкость. Активная гибкость проявляется в движениях с большой амплитудой, выполняющихся за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, отягощений и т.п.).

Регулярные занятия физическими упражнениями помогут не только сохранить гибкость, но и в определенной мере даже развить ее в любом возрасте. Предлагаемая система упражнений включает три компонента: растягивание — активное и пассивное, расслабление и дыхание. Правильное применение упражнений оказывает благотворное влияние на весь организм: укрепляется мышечно-связочный аппарат, восстанавливается гибкость суставов и позвоночника, улучшаются физическое и психическое состояние, повышается работоспособность. Растягивание поможет избавиться от мышечной скованности, улучшить осанку и манеру двигаться; оно способствует снижению утомления. Чередование растягивания и расслабления помогает снять мышечное напряжение, улучшает кровообращение, регулирует пульс и давление. Развивая гибкость, вы занимаетесь профилактикой очень распространенного заболевания позвоночника — остеохондроза. Кроме того, упражнения на растяжение целесообразно включать в разминку в начале любых оздоровительных занятий для подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению упражнений основной части.

Выделяют два основных метода проведения упражнений на гибкость:

- *динамический метод* — многократное (3-4 серии по 10-20 повторений каждого упражнения) выполнение упражнений с амплитудой, постепенно увеличивающейся до максимальной (пружинистые наклоны, махи ногами и т.п.). В паузах отдыха между сериями рекомендуется выполнять упражнения на расслабление растянутых мышц — встряхивание, самомассаж;

- *статический метод* — удержание определенной позы, в которой мышцы максимально растянуты (например, наклон вперед из исходного

положения сидя на полу с фиксацией рук за стопы ног) в течение 10-30 секунд; статические упражнения так же рекомендуется выполнять в сочетании с упражнениями на расслабление, дыхательными упражнениями.

Наибольший эффект достигается при сочетании статического и динамического методов, когда одно упражнение выполняется сначала в динамическом режиме, а затем – в статическом. Если растягивать мышцы короткими по продолжительности и амплитуде рывками, то можно добиться максимально возможного растяжения мышцы. Болевые ощущения в растягиваемой мышце – необходимое условие повышения гибкости. После появления легкой болезненности необходимо зафиксировать положение максимально растянутой мышцы на 10-30 секунд. После интервала отдыха 30-60 секунд следует вернуться к растяжению этой же мышцы.

Существует ряд рекомендаций, которыми не следует пренебрегать при развитии гибкости. Их соблюдение поможет повысить эффективность тренировки и снизить возможность травм.

- Перед выполнением упражнений на гибкость необходима разминка для разогрева организма и улучшения кровоснабжения мышц. Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее и продолжительнее должна быть разминка. Обычно разминка занимает 10-15 минут, желательно начинать ее с легкого бега.

- Начинать растягивание рекомендуется со статических, пассивных упражнений, после чего переходить к динамическому, активному растягиванию, заканчивать в обратной последовательности.

- Амплитуду движений нужно увеличивать постепенно, доводя ее до максимума, делать упражнения плавно, не начинать с резких движений.

- Комплекс упражнений на гибкость продолжительностью 10-20 минут в заключительной части занятия циклическими упражнениями или силовой направленности позволяет не только развить это качество, но и снимает мышечное напряжение, избавляет от накопившейся в мышцах молочной кислоты, что способствует ускорению восстановительных процессов и снижению болевых ощущений после нагрузки.

- Для поддержания гибкости упражнения для ее развития следует выполнять 2-3 раза в неделю по 10 минут; для развития гибкости следует заниматься 5-6 раз в неделю по 5-6 минут.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости

1. Сесть на пол, спину выпрямить, левая нога прямая, правую ногу согнуть, стопа прижата к бедру левой, колено на полу. Сделать глубокий вдох, на выдохе наклониться вперед, обхватить руками левую стопу, задержать дыхание, зафиксировать положение на 10-30 секунд. Вернуться в исходное положение (и.п.). Выполнить это упражнение, сменив положение ног.

2. Сесть на пол, широко развести ноги, вытянуть носки, плавно наклониться вперед, положив руки на пол. В течение 30-40 секунд выполнять пружинистые движения корпусом вверх-вниз.
3. И.п. – стоя, ноги вместе. Наклониться вперед, обхватить руками колени, стараясь прижать корпус к бедрам. Удерживать положение 10-30 секунд. *Важно! При выполнении подобных упражнений ноги должны оставаться прямыми. Даже минимальное сгибание в коленных суставах сделает упражнение неэффективным.*
4. И.п. – то же. В течение 30-40 секунд выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь постепенно увеличивать амплитуду движений, стремиться дотянуться ладонями до пола.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль корпуса. Медленно поднять ноги и опустить их вниз до касания носками пола за головой. Удерживать положение 10-30 секунд.
6. И.п. – стоя на коленях, стопы разведены. Сесть на пол, медленно отклониться назад до касания спиной пола. Удерживать позу 10-30 секунд. Вернуться в исходное положение.
7. Сесть на пол, ноги вместе, спина прямая, в руках сложенная в несколько раз скакалка. Наклонившись вперед, зафиксировать скакалку за стопы ног. В течение 30-40 секунд выполнять пружинистые наклоны вперед, постепенно увеличивая амплитуду и помогая себе руками.
8. И.п. – то же. Сделать глубокий вдох, на выдохе наклониться вперед, обхватить руками стопы, грудь прижать к бедрам, задержать дыхание. Удерживать положение 20-30 секунд.

Необходимо регулярно выполнять упражнения на гибкость с максимально возможной амплитудой движения в суставах, иначе показатели гибкости неизбежно будут снижаться.

Следует учитывать, что предлагаемые упражнения не оказывают тренирующего действия на сердечно-сосудистую систему и, следовательно, не могут заменить такие виды массовой физической культуры, как оздоровительный бег, ходьба, плавание и т.п. Кроме того, форсированное развитие гибкости без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызвать разболтанность в суставах, перерастяжения, нарушения осанки. Отсюда вытекает необходимость оптимального сочетания предлагаемого комплекса упражнений с силовыми и другими упражнениями, обеспечивающими гармоничное развитие физических качеств. Таким образом, развитие гибкости – это лишь часть необходимой для современного человека программы оздоровительной тренировки.

1.3 Средства и методы развития силы

Сила — это способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие движению. Скелетные мышцы у любого человека можно увеличить, нарастить благодаря специальной тренировке. Темпы прироста силовых

возможностей наиболее значимы в 13-14 и в 16-18 лет у юношей, у девушек – немного раньше.

Выделяют различные виды проявления силовых способностей:

- *Максимальная произвольная сила* — способность преодолеть максимальное сопротивление при выполнении упражнения в статическом режиме (без изменения длины мышц, например, при удержании штанги). Для ее развития используется метод максимальных и околомаксимальных усилий. В оздоровительной тренировке такие нагрузки недопустимы, т.к. они травмоопасны, существенно повышают риск заболевания позвоночника, суставов, развитию гипертонической болезни.

- *Взрывная сила* — способность проявить максимально возможную силу в минимальный промежуток времени. Взрывная сила проявляется в прыжках, метаниях, в спринтерском беге. Для ее развития используются прыжки, выпрыгивания из приседа, в том числе с отягощениями и т.п. Эти упражнения в оздоровительной тренировке, как правило, не используются. Однако, если они не противопоказаны в связи с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, то могут быть включены в программу занятий.

- *Силовая выносливость* — способность выполнять силовые нагрузки средней интенсивности в течение длительного отрезка времени. Силовая выносливость проявляется в таких упражнениях как подтягивание, отжимание, подъем ног до касания перекладины и т.п. Силовая выносливость в наибольшей степени важна для сохранения и укрепления здоровья, так как ее развитие обеспечивает формирование хорошего мышечного корсета, улучшает осанку, способствует нормализации массы тела, создает благоприятный гормональный фон, замедляет процессы старения.

Для развития силовых возможностей используются упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга, тренажеры, преодоление веса собственного тела), с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры, сопротивление партнера). В зависимости от задач, стоящих в занятии, от того, какой вид силовых возможностей вы хотите развить, выбираются средства и методы силовой тренировки. Поскольку для обеспечения высокого уровня здоровья и работоспособности из всех проявлений силовых возможностей наиболее значимой является силовая выносливость, остановимся более подробно на средствах и методах ее развития.

Основные правила тренировки, направленной на развитие силовой выносливости:

- перед выполнением силовых упражнений необходима разминка;
- при выполнении упражнений следите за дыханием, оно должно быть ритмичным, без задержек, в такт выполняемым упражнениям;
- упражнения выполняются с малыми и средними отягощениями (сопротивлениями) – 30-70% от максимальной произвольной силы;
- темп выполнения упражнений средний;
- упражнения выполняются сериями – 15-25 повторений за 30-60 секунд;

- отдых между сериями 1-2 минуты;
- число серий каждого упражнения в одной тренировке – 1-3;
- упражнения, направленные на увеличение силовых возможностей, необходимо выполнять в конце тренировочного занятия, или посвящать силовой гимнастике отдельное занятие два раза в неделю;
- выполнение упражнений на растяжение и расслабление мышц после комплекса силовой гимнастики ускорит процессы восстановления и повысит эффект тренировки.

В оздоровительную тренировку рекомендуется включать комплексы силовой гимнастики, состоящие из 10-12 упражнений для всех основных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для развития силовой выносливости

Каждое упражнение выполняется 30-60 секунд в медленном или среднем темпе.

1. И.П. – лежа на спине, руки с гантелями 1-3 кг в стороны. Сведение прямых рук перед грудью – выдох, вернуться в и.п. – вдох.
2. И.П. – лежа на спине, руки с гантелями за головой. Поднять руки вверх – выдох, вернуться в и.п. – вдох.
3. И.П. – упор лежа. Сгибание рук – выдох, разгибание – вдох.
4. И.П. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременно поднимаем правую ногу и левую руку – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить в другую сторону.
5. И.П. – лежа на животе, подбородок на тыльных поверхностях ладоней. Одновременно поднимаем прямые ноги и корпус, отрывая руки от пола и отводя локти назад, – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
6. И.П. – лежа на спине, руки вдоль корпуса. Попеременное сгибание-разгибание ног.
7. И.П. – то же. Одновременно поднимаем прямые ноги до вертикального положения – выдох, вернуться в и.п. – вдох.
8. И.П. – лежа на спине, ноги полусогнуты, стопы на ширине плеч, кисти под головой. Приподнять корпус, чтобы лопатки оторвались от пола – выдох, вернуться в и.п. – вдох.
9. И.П. – основная стойка. Подняться на носки – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Можно для равновесия придерживать руками за спинку стула.
10. И.П. – стоя, руки с гантелями 1-3 кг за головой. Выпад правой ногой вперед – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Спина прямая, вперед не наклоняться! Повторить левой ногой.
11. И.П. – стоя, руки с гантелями 1-2 кг за спиной. Выпад вправо – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить в левую сторону.
12. И.П. – ноги шире плеч, носки развернуты наружу, руки с гантелями за головой. Сгибание ног – вдох, разгибание – выдох. Спина прямая, вперед не наклоняться!

Занятия силовой направленности следует проводить два раза в неделю. На первых занятиях рекомендуется выполнять по одному подходу

к каждому упражнению, через 3-4 недели количество подходов можно увеличить. Продолжительное выполнение одного комплекса приводит к тому, что его выполнение становится привычным и вызывает малые адаптационные сдвиги в организме. Рекомендуется через каждые 1,5-2 месяца обновлять комплекс силовой гимнастики.

2 ВИДЫ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

В результате освоения данного раздела обучающийся должен:

- **уметь:** использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- **владеть:** физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2.1 Легкая атлетика

Среди контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программам среднего профессионального образования значительное место занимают легкоатлетические виды упражнений – бег на различные дистанции, прыжки, метания. Чтобы успешно справляться с этими нормативами, одних академических занятий недостаточно. Нужна дополнительная самостоятельная подготовка обучающихся.

К видам легкой атлетики, включенным в число контрольных испытаний обучающихся по программам СПО, относятся:

- бег на 60 м
- бег на 100 м
- бег на 500 м (девушки), 1000 м (юноши)
- бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)
- кросс по пересеченной местности 3 км (девушки), 5 км (юноши)
- челночный бег 3х10 м
- прыжок в длину с места
- метание гранаты.

Для того, чтобы показывать хорошие результаты на контрольных испытаниях, важно отрабатывать рациональную технику выполнения спортивных упражнений и развивать физические качества, от которых зависит результат. Следует помнить, что технические упражнения, как правило, выполняются в первой части занятия, сразу после разминки.

2.1.1 Бег на короткие дистанции

Результаты в беге на короткие дистанции (спринтерском беге) во многом зависят от рациональной техники бега по дистанции. В самостоятельных занятиях рекомендуется отрабатывать правильную технику бега на короткие дистанции. При отработке техники спринтерского бега следует пробегать отрезки от 20 до 60 метров, выполняя 6-8 повторений. Для того, чтобы сформировать технику бега на

короткие дистанции (спринтерского бега), следует стремиться выполнить следующие требования:

- касаться дорожки только передней частью стопы; бежать так, словно земля под ногами раскалена;
- стараться ставить стопы на одну линию;
- делать широкие шаги с максимальной частотой, выполняя энергичное отталкивание толчковой ногой и высоко поднимая бедро маховой ноги;
- обращать внимание на работу рук: не сжимать руки в кулак, пальцы свободно согнуты, руки всегда согнуты в локтевых суставах под одним углом, выполняют ритмичные движения в плечевых суставах;
- корпус слегка наклонен вперед;
- не стискивать зубы, дышать через приоткрытый рот.

Результаты в спринте зависят от уровня развития быстроты. Для развития этого физического качества рекомендуются следующие варианты тренировки на развитие быстроты:

1. Пробежки на отрезках 30-60 м с ускорением – 3-6 раз через 1,5-2 минуты отдыха
2. Бег с хода (с разгона 10-15 м) на 30-60 м с максимальной скоростью – 3-6 повторений через 2-3 мин. отдыха
3. Бег с максимальной скоростью на 20-40 м с переходом на бег по инерции на 10-15 м – 3-6 повторений через 2-3 мин.
4. Чередование каждые 10-15 м быстрого бега с бегом по инерции на отрезках 100-200 м, 3-6 повторений
5. Повторный бег на отрезках 20, 30, 40, 50 или 60 метров с максимальной скоростью – 6 повторений через 3 мин. отдыха

Обратите внимание на то, что развитием быстроты рекомендуется заниматься до момента наступления утомления и снижения скорости пробега отрезков. Когда скорость начинает падать, нужно переключаться на развитие других физических качеств, например гибкости, взрывной силы, силовой выносливости.

2.1.2 Кросс

Кросс – это бег по пересеченной местности, обычно проводится в лесу, парке или сквере, однако, в связи с неблагоприятными погодными условиями, может проводиться на шоссе или стадионе. Кросс является не только эффективным средством развития общей выносливости в различных видах спорта, но и самостоятельным легкоатлетическим видом спорта.

Успех в кроссе во многом зависит от техники бега и от функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Именно состояние этих жизнеобеспечивающих систем определяют работоспособность человека, его общую и специальную выносливость.

Техника кроссового бега схожа с техникой бега на средние и длинные дистанции по беговой дорожке стадиона. Отрабатывая технику кроссового бега, следует обращать внимание на следующие моменты:

- нога ставится на грунт на переднюю часть стопы, затем следует энергичное отталкивание с полным разгибанием толчковой ноги;
- активная работа согнутых рук, кисти в кулак на сжимать, плечи и руки не напряжены;
- ритмичное глубокое дыхание через рот и нос одновременно, выполняя на два шага вдох, на два шага – выдох, обращая внимание и делая акцент именно на выдохе;
- бег по равнине должен быть равномерным, без ускорений и снижения темпа;
- при беге в подъем корпус сильнее наклоняется вперед, шаг укорачивается, частота шагов увеличивается, нога ставится на переднюю часть стопы;
- при беге на спуске плечи слегка отклоняются назад, ширина шага увеличивается, нога ставится на всю стопу; следует бежать по инерции, максимально расслабив все мышцы, при этом уделять максимальное внимание тому, куда ставится нога, так как при попадании на кочку, корень дерева или камень можно не только упасть, потеряв равновесие, но и получить серьезную травму.

Основой подготовки к контрольным испытаниям в кроссовом беге должны стать средства развития общей выносливости (см. раздел 1.1 настоящих методических рекомендаций). После 2-3 месяцев занятий, направленных на развитие общей выносливости, можно 1-2 раза в неделю включать в занятия средства развития специальной выносливости. При подготовке к контрольным испытаниям по легкоатлетическому кроссу средством развития специальной выносливости будет пробегание отрезков короче соревновательной дистанции. Темп бега должен быть таким, чтобы ЧСС составляла 170-190 уд/мин. Чем длиннее дистанция кросса, тем ниже значение пульса.

Примерный план занятий, направленных на развитие специальной выносливости

Занятие №1

Задача: развитие скоростной выносливости на дистанции 500 метров.

1. Разминка (медленный равномерный бег 1 км, общеразвивающие, беговые упражнения, ускорения)
2. Повторный бег 4 раза по 100 метров со скоростью чуть выше соревновательной на 500 метров через 100 метров шагом.
3. Повторный бег 3-4 раза по 300 метров с околосоревновательной скоростью. Отдых — до восстановления ЧСС до 120 ударов в минуту.
4. Повторный бег 4 раза по 150 метров свободно на технику через 150 метров шагом.
5. Заминка. Бег трусцой 500-1000 метров.

Занятие №2

Задача: развитие специальной выносливости на дистанции 1000 метров.

1. Разминка (медленный равномерный бег 1-2 км, общеразвивающие, беговые упражнения, ускорения)
2. Повторный бег 3-5 раз по 400 метров со скоростью 85-90% от лучшего времени на пробегаемом отрезке через 5 минут ходьбы.
3. Повторный бег 600+400+200 метров со скоростью 80-85% от лучшего времени на пробегаемом отрезке через 3-4 минуты трусцы.
4. Заминка. Бег трусцой 500-1000 метров.

Занятие №3.

Задача: развитие специальной выносливости на дистанции 3000 метров.

Средства: длительный непрерывный бег с ускорениями.

1. Медленный бег 25 минут + ускорения 5-8 раз по 80 метров через 2 минуты медленного бега + медленный бег 15 минут.

2.2 Баскетбол

Данный раздел рабочей программы предусматривает подготовку и выполнение контрольных испытаний на технику владения мячом и бросков мяча в корзину.

Передача мяча одной рукой снизу. Применяется на близкие и средние расстояния в тех случаях, когда защитник находится в высокой стойке и готов перехватить верхнюю передачу. Для выполнения передачи мяч удерживается двумя руками, ноги согнуты, одна выставлена вперед, туловище наклонено вперед. Если защитник находится слева, игрок должен передавать мяч правой рукой. Левая нога при этом находится впереди, укрывая мяч от защитника. Игрок отводит мяч к правому бедру, левую кисть накладывает на мяч спереди, а правой придерживает мяч сзади. С одновременным переносом веса тяжести на левую ногу он выпускает мяч. Правая рука сопровождает мяч.

Передача мяча одной рукой сбоку. Замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону-назад и поворотом туловища. Далее рука выносится вперед в плоскости, параллельной площадке. направление передачи определяется заключительным движением кисти и пальцев.

Упражнения для совершенствования техники:

1. Передачи мяча партнеру на 5-6 метров одной рукой снизу так, чтобы мяч катился по полу.
2. То же, но передачу выполняют с шагом вперед и мяч передают партнеру на грудь.
3. Стоя левым боком к стене, выполнять передачи правой рукой в стену так, чтобы мяч отскакивал вперед. Ловить мяч и сразу переводить его за спину.
4. Стоя лицом к стене в 2-3 метрах в параллельной стойке, выполнять передачи поочередно правой и левой рукой из-за спины в стену, отскочивший мяч ловить двумя руками.

Игрок с мячом может поразить корзину броском со средней и дальней дистанции, а также пройти под корзину с ведением. Для этого он должен освоить приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот.

Вышагивание. нападающий делает игровой шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем начинает движение назад, провоцируя движение защитника вперед. затем делает длинный шаг вперед в первоначальном направлении и начинает ведение.

Скрестный шаг. Нападающий делает шаг вперед - в сторону (финт на проход), заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.

Поворот. Нападающий делает шаг вперед - в сторону, заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко выполняет быстрый поворот назад, ударяет мяч в пол и начинает ведение дальней от защитника рукой.

Для изменения направления во время ведения чаще всего используется *перевод мяча перед собой*. В момент, когда нога, одноименная со стороны ведения, ставится на пол, выполняется сильный толчок в сторону другой ноги. кисть ведущей руки накладывается на мяч снаружи и посылает его поперек туловища в сторону другой ноги. Далее выполняется шаг в новом направлении.

Упражнения для совершенствования:

1. Вести мяч между препятствиями дальней от них рукой.
2. Вести мяч вокруг препятствия как можно быстрее.
3. То же, но препятствие обводится то с одной, то с другой стороны поочередно правой и левой рукой.
4. Челночное ведение мяча на скорость.

Бросок одной и двумя руками в прыжке. Этому способу следует уделять основное внимание. перед выполнением бросков нужно стараться сделать обманное движение. Броски выполнять после остановки, ведения мяча или после комплекса приемов.

Броски мяча после двух шагов в прыжке совершенствуются преимущественно в следующих сочетаниях с другими техническими приемами: финт на проход - проход под щит - бросок; финт на бросок - проход - бросок в прыжке; финт на рывок - рывок - ловля мяча в движении - бросок.

Упражнения для совершенствования техники:

1. Пара игроков с мячом стоит в 5-6 метрах от щита. Поочередно каждый выполняет броски в движении или после ведения в двухшажном ритме или прыжке. После броска игрок сам подбирает мяч и передает партнеру.
2. То же, но игрок, передав мяч партнеру, бежит к нему и выполняет роль защитника. Игрок с мячом после финта на проход или бросок выполняет проход и бросок по корзине.

3. То же, но свободный игрок сначала делает рывок к щиту, получает мяч от партнера с наскоком на две ноги, затем выполняет финт с последующим уходом и броском.

4. Броски с 5-7 точек по кольцу радиусом 4-5 метров. После броска игрок сам подбирает мяч и добивает его в корзину.

Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций выполняются преимущественно одной и двумя руками от головы. Эти броски целесообразно применять при плотной опеке противника. Мяч перед выпуском держится высоко, и этим заставляет защитника подходить ближе к нападающему, тем самым последнему легче производить уход.

Упражнения для совершенствования техники:

1. Два игрока становятся в 3-4 шагах один от другого на расстоянии 5-6 метров от щита. Напротив них находится защитник. Передавая мяч друг другу, нападающие выбирают удобный момент для броска в корзину.

2. В парах - броски с разных точек. На площадке отмечаются 5 точек в 5-6 метрах от щита. Каждый игрок должен забросить мяч с каждой из этих точек одной рукой от головы.

3. То же двумя руками от головы.

Штрафной бросок. Выполняется преимущественно одной и двумя руками от головы. Перед броском нужно расслабиться. опустить руки, можно 1-3 раза ударить в пол, глубоко вдохнуть и выдохнуть, сосредоточить внимание на передней точке дужки корзины и выполнить бросок. Туловище и руки при броске как бы тянутся к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев.

Упражнения для совершенствования техники:

1. Броски сериями, по 5-10 в каждой, одной рукой от головы.

2. Броски двумя руками от головы в кольцо.

3. Броски до промаха. Варианты:

а) кто больше попадет с определенного числа попыток;

б) кто быстрее сможет попасть определенное количество раз;

в) каждый игрок выполняет по два штрафных броска, тот, кто промахивается, выбывает из игры.

2.3 Волейбол

Данный раздел рабочей программы предусматривает подготовку и выполнение контрольных испытаний на технику передачи мяча сверху двумя руками, верхней прямой подачи, прямого нападающего удара.

Передача сверху двумя руками. Необходимо хорошо освоить передачу сверху двумя руками вперед, над собой и назад. Передачу выполняют в опорном положении и прыжке. передачи различают по расстоянию (средние, короткие и длинные) и по высоте (средние, низкие и высокие). Передачей мяч направляется для нападающего удара. Качество передачи зависит от своевременного принятия стойки, руки встречаются с мячом вверху над лицом. За счет согласованного движения рук, туловища

и ног мячу придается нужное направление. Чем больше расстояние и высота передачи, тем более активно разгибаются ноги.

При передаче назад кисти располагаются тыльной стороной над головой, руки разгибаются в локтях, а туловище разгибается вверх-назад. Передачу в прыжке применяют на своей стороне площадки, чтобы сократить время передачи на удар и через сетку. Передача выполняется в высшей точке прыжка активным движением рук.

Упражнения для совершенствования техники:

Все упражнения в передачах вначале надо выполнять с набивными мячами и лишь затем – с волейбольными.

1. Прием и передача мяча сверху двумя руками волейбольного мяча. Передача выполняется стоя на месте вперед – вверх, над собой и назад.

2. Верхние передачи в стену в движении приставными шагами вправо и влево вдоль стены.

3. В парах. Обучающийся выполняет передачу мяча сверху из исходного положения, партнер точно набрасывает мяч.

4. Обучающиеся в парах, на расстоянии 3,5-4 м друг от друга выполняют передачи мяча.

5. Прием и передачи мяча сверху в парах на месте, передача партнеру после одной (двух) передачи над собой на месте.

6. Верхние передачи мяча в стену. Задания: изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой, выполнять передачу в стену после того, как мяч отскочит от пола.

7. В парах. Верхняя передача над собой, поворот кругом и передача, стоя спиной к партнеру.

8. Прием и передача мяча сверху в парах в движении приставными шагами.

9. В парах. Передачи с перемещением вперед, назад и в стороны.

Верхняя прямая подача. Она может выполняться в двух вариантах: с вращением мяча и без вращения (планирующая).

Верхняя прямая подача с вращением: и.п. — стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону-вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, он переносит тяжесть тела на впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

Упражнения для совершенствования техники:

1. Подбрасывание мяча одной рукой вверх и замах бьющей рукой.

2. Подбрасывание мяча и ловля его в момент удара.

3. Верхняя прямая подача в стенку с расстояния 7-9 метров не ниже линии, проведенной на уровне верхнего края сетки.

4. Подача мяча через сетку с расстояния 7-9 метров от нее.

5. Выполнение верхних подач мяча с расстояния 7-9 метров от сетки в правую (левую) часть площадки.

Прямой нападающий удар. Он включает следующие фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. Разбег выполняется с 2-3 шагов. В момент постановки ноги в последнем шаге руки отведены назад. С приставлением другой ноги руки резко идут вниз-вперед, а затем вверх. Одновременно с этим выполняется отталкивание ногами и замах бьющей руки. В замахе правая рука идет вверх назад, левая задерживается на уровне плеча. Удар производится в высшей точке прыжка. при этом правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед. Кисть накладывается на мяч сзади-сверху. После удара игрок приземляется на согнутые ноги.

Нападающий удар с переводом. Отличительной особенностью этого удара является то, что направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега. Такие нападающие удары бывают с поворотом туловища и без поворота (с переводом рукой). В обоих вариантах перевод мяча может выполняться как в левую, так и в правую сторону.

Упражнения для совершенствования техники:

1. Имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) при наличии одиночного блока.

2. Выполнение прямого нападающего удара с собственного подбрасывания при наличии одиночного блока.

3. Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания при наличии одиночного блока.

4. То же, что и в упражнениях 1, 3, но нападающий удар выполняется без поворота туловища (с переводом рукой).

2.4 Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки

Осанка — это привычная, непринужденная манера держать свое тело. При правильной осанке фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка — легкой и упругой. И наоборот, внешний облик даже хорошо сложенных людей разного возраста часто портит сутулая спина или опущенная во время ходьбы голова.

Формирование осанки начинается с раннего возраста и происходит на основе физиологических закономерностей развития организма. Этот процесс находится в прямой зависимости от рационального двигательного и гигиенического режима. Поэтому, в большинстве случаев, нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего нарушения осанки встречаются у лиц астенического телосложения, слабо физически развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвонковых дисках и создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки

и брюшной полости, может привести к смещению внутренних органов и в конечном итоге — к различным заболеваниям позвоночника, нервной системы и внутренних органов — от остеохондроза до паралича.

Осанка является показателем психических особенностей человека. Научно доказано влияние осанки на процесс становления личности. Человек с хорошей осанкой более уверен в себе, он более привлекателен для окружающих.

Правильно оформленный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости (осмотр сбоку) в виде шейного и поясничного лордозов (изгибов вперед) и кифозов (изгибов назад) в грудном и крестцовом отделах. Эти изгибы, а также межпозвонковые диски обуславливают амортизирующие свойства позвоночника. Во фронтальной плоскости (при осмотре со спины) позвоночник в норме должен быть прямым.

Нарушения осанки бывают двух типов. Нарушения в *сагиттальной плоскости* — неправильное соотношение физиологических изгибов позвоночника. В этих случаях при осмотре сбоку можно наблюдать увеличение всех физиологических изгибов, или увеличение грудного кифоза при уменьшенном поясничном лордозе (круглая спина, сутулость), или сглаживание физиологических изгибов (плоская спина), или поясничный гиперлордоз при слабовыраженных шейном лордозе и грудном кифозе (плосковогнутая спина). Нарушения осанки во *фронтальной плоскости* (при осмотре спереди или сзади) характеризуются асимметрией в положении надплечий, лопаток, боковом искривлении позвоночника. *Сколиоз* в начальной стадии, как правило, характеризуется теми же внешними признаками. Отличительной особенностью сколиоза является наличие торсии позвонков (скручивание их вокруг вертикальной оси). Об этом свидетельствует реберное «выбухание» (при высокой степени сколиоза — реберный горб) по задней поверхности грудной клетки и мышечный валик в поясничной области. Сколиоз имеет тенденцию к прогрессированию.

При любых нарушениях осанки снижаются амортизационные способности позвоночника, что повышает риск травматизма; происходит смещение внутренних органов грудной и брюшной полости, ухудшается их кровоснабжение и функционирование. Поэтому при всех случаях нарушения осанки необходима консультация специалиста-ортопеда, который уточнит диагноз с помощью рентгенологического обследования и назначит лечение.

Основные задачи физической культуры при нарушениях осанки:

- укрепление мышц спины и живота, так называемого «мышечного корсета», который способствует разгрузке позвоночника, предотвращает развитие в нем патологических изменений;

- декомпрессия (вытяжение) позвоночника для уменьшения сдавливания нервных корешков, которое возникает при нарушениях осанки, улучшение кровоснабжения околопозвоночных тканей.

При слабых формах нарушения осанки рекомендуется активный двигательный режим. Необходима симметричная и смешанная нагрузка на левую и правую половины тела. Следует учитывать тенденцию к замещению, когда более сильная мышца, участвующая в создании дефекта осанки, при выполнении упражнения играет основную роль, выполняя работу и за себя, и за более слабую мышцу. Например, при сколиозе более сильные мышцы всегда расположены со стороны вершины искривления, их тонус выше. При выполнении симметричной нагрузки эти мышцы будут работать с удвоенной нагрузкой, а слабые и растянутые мышцы противоположной стороны едва включаться в нагрузку. В результате может наблюдаться не исправление осанки, а ее стабилизация или даже ухудшение. Поэтому при серьезных нарушениях основное внимание следует уделить преимущественному укреплению ослабленных, растянутых мышечных групп и снятию напряжения в области мышечных валиков (со стороны вершины искривления позвоночника) с помощью массажа, растягивания. В основе методики лежит неравномерное распределение нагрузки в занятии. Сильные нагрузки должны быть даны со стороны опущенного плеча (противоположной вершине искривления). Только после этого можно применять симметричные движения в сочетании с асимметричными.

Рекомендуется выполнение упражнений в исходных положениях стоя, лежа на животе и на спине, упоре на коленях. Высокая эффективность достигается при выполнении упражнений с резиновыми амортизаторами (эспандер лыжника). При этом движения должны быть плавными, медленными, с максимальным усилием в завершающей стадии движения.

Для достижения положительного эффекта нужна система занятий. Выполнять комплекс, соответствующий имеющемуся нарушению осанки, желательно ежедневно. Объем, интенсивность уровень сложности выполняемых упражнений должны постепенно возрастать. В дальнейшем, в случае восстановления правильной осанки, следует поддерживать активный двигательный режим, обеспечивающий равномерную нагрузку на все основные мышечные группы.

Перед выполнением комплекса лечебной гимнастики следует принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.

Примерный комплекс упражнений при сутулости

При сутулости основное внимание необходимо уделять растяжению грудных мышц и повышению тонуса мышц межлопаточной области.

1. И.П. – стоя, руки за спиной в замке ладонями вниз. Медленные наклоны вперед с отведением рук назад. 10-15 раз.
2. И.П. – стойка ноги врозь, руки за головой. Наклоны вперед с отведением локтей и головы вверх-назад. Во время выполнения наклона спина прямая, смотреть вперед. 10-15 раз.

3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями (3-5 кг) опущены. Выполнять вращения назад в плечевых суставах. 10-15 раз.
4. И.П. – стоя согнувшись, ноги на ширине плеч, руки с гантелями (3-5 кг) перед грудью. Разведение рук в стороны. 6-10 раз.
5. И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, поднимая прямые руки и ноги вверх-назад. Удерживать положение 30-60 сек.
6. И.П. – лежа на животе, руки к плечам. Поднять корпус, свести лопатки, отвести локти назад, зафиксировать положение на 3-5 сек. Вернуться в исходное положение. 8-10 раз.
7. И.П. – лежа на животе, руки захватывают эспандер, закрепленный за нижнюю рейку гимнастической стенки. Сгибая руки, отводить локти назад. Голову не поднимать. Сопротивление достаточно большое, движения плавные. Вернуться в исходное положение. 8-10 раз.
8. И.П. – лежа на животе вдоль гимнастической скамейки, эспандер (эластичный бинт) под скамейкой на уровне живота. Отводить назад руки, разгибая их в локтевых суставах. 6-10 раз.
9. И.П. – лежа на животе вдоль скамейки, руки с гантелями (3-5кг) касаются пола. Поднимать прямые руки в стороны. 6-10 раз.
10. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх. Медленно вернуться в исходное положение. 6-10 раз.
11. И.П. – то же. Попеременно сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. 15-30 раз.
12. И.П. – вис лицом к гимнастической стенке. Отведение прямых ног назад. 10-15 раз.

Примерные комплексы упражнений при боковом искривлении позвоночника (сколиозе)

Комплекс 1 — для коррекции осанки.

В основе методики лежит неравномерное распределение нагрузки в занятии. Сильные нагрузки должны быть даны со стороны опущенного плеча (противоположной вершине искривления). Только после этого можно применять симметричные движения в сочетании с асимметричными. Темп упражнений медленный и средний.

Принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.

1. И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Со стороны, противоположной вершине искривления позвоночника, поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища, потянуться вверх за рукой – вдох. Вернуться в и. п., расслабиться – выдох. 6-8 раз.
2. И.П. – то же. Выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. 6-8 раз.
3. И.П. – стоя ноги на ширине плеч, в руке со стороны опущенного плеча (противоположной вершине искривления позвоночника), гантель (3-6 кг). Выполнять вращение назад в плечевом суставе. 6-8 раз.

4. Дыхательное упражнение. Поднять руки вверх, потянуться – глубокий вдох, опустить руки, расслабиться – выдох. 3-4 раза.
5. И.П. – лежа на животе, рука со стороны опущенного плеча захватывает эспандер, закрепленный за нижнюю рейку гимнастической стенки, другая заложена за спину. Сгибая руку, отводить локоть назад. Голову не поднимать. Сопротивление достаточно большое, движения плавные. 1-3 подхода по 8-10 раз.
6. И.П. – лежа на спине, руки в стороны. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в и.п. 6-8 раз.
7. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх. Медленно вернуться в исходное положение. 6-10 раз.
8. И.П. – то же. Попеременно сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. 15-30 раз.
9. И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, поднимая прямые руки и ноги вверх-назад. Удерживать положение 30-60 сек.
10. И.П. – лежа на животе вдоль скамейки, рука с гантелью (3-5кг) со стороны опущенного плеча касается пола, другая заложена за спину. Поднимать прямую руку с гантелью в сторону. 6-10 раз.
11. И.П. – лежа на животе вдоль гимнастической скамейки, эспандер (эластичный бинт) под скамейкой на уровне живота. Отводить назад руки, разгибая их в локтевых суставах. 6-10 раз.
12. И.П. – сед на коленях. Выполнять наклон вперед, руки скользят по полу вперед как можно дальше, таз от пяток не отрывать, зафиксировать положение на 10-30 сек. 1-2 раза.

Комплекс 2 — для укрепления мышечного корсета. Каждое упражнение выполнять 30-60 секунд.

1. И.П. – лежа на животе, подбородок на тыльных поверхностях ладоней. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи соединить лопатки, удерживать положение.
2. И.П. – то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем брасс).
3. И.П. – то же. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сгибать и разгибать кисти рук.
4. И.П. – то же. Поочередное поднимание-опускание прямых ног. Темп медленный.
5. И.П. – то же. Одновременно поднять прямые ноги, удерживать положение 15-20 секунд. Повторить 2-3 раза.
6. И.П. – лежа на спине, поясница прижата к опоре, руки вдоль корпуса. Попеременное сгибание-разгибание ног.
7. И.П. – то же. Согнуть обе ноги, медленно разогнуть под углом 30° к полу, медленно опустить.
8. И.П. – то же, руки за головой. Поочередное поднимание прямых ног до вертикального положения.

9. И.П. – лежа на правом боку, прямая правая рука вытянута вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в положении на боку поднимать и опускать левую ногу.
10. То же упражнение, лежа на левом боку.

Необходимо пассивное самовытяжение — висы на гимнастической стенке в течение 1-5 минут.

При всех видах нарушений осанки отличный оздоровительный эффект дают плавание, массаж. Противопоказаны прыжки, упражнения, связанные с повышенной вертикальной нагрузкой на позвоночник, а так же упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие к его перерастяжению. Очень важно следить за своей осанкой не только во время занятий гимнастикой, а постоянно – работаете ли вы за столом, компьютером, идете по улице или стоите в очереди. Привычка контролировать свою осанку в комплексе с упражнениями для укрепления мышечного корсета поможет вам предотвратить возможные неблагоприятные последствия, а то и полностью избавиться от дефекта осанки.

3 РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

В результате освоения данного раздела обучающийся должен:

- **уметь:** использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- **владеть:** основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3.1 Планирование самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий

Цель физической тренировки (планируемый результат) зависит от того, какие ценности являются главными для занимающегося физическими упражнениями. В свою очередь, от поставленной цели зависит содержание тренировки. Целью занятий оздоровительной физической культурой является, как правило, повышение уровня здоровья и общей работоспособности, профилактика различных заболеваний.

Оптимальным для повышения уровня здоровья может быть комплекс средств физической культуры, который включает в работу как можно больше органов и систем организма. Поэтому необходимо использование упражнений для комплексного развития физических качеств – выносливости, силовых возможностей, гибкости, быстроты, координационных способностей.

При организации самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо соблюдать ряд правил. Во-первых, следует систематически (лучше всего – ежедневно) выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики. Во-вторых, в оздоровительных целях основное внимание надо уделять упражнениям, тренирующим сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляющим и развивающим все звенья опорно-двигательного аппарата. Для решения этих задач наиболее эффективны циклические упражнения (упражнения, в которых двигательный цикл повторяется непрерывно и многократно), например ходьба, бег, плавание, катание на лыжах и коньках, велопрогулки и др. Эти упражнения желательно включать в оздоровительные занятия не менее трех раз в неделю.

В занятиях оздоровительной физической культурой регулировать величину нагрузки следует, прежде всего, по данным частоты сердечных сокращений (ЧСС). Физические нагрузки дают тренировочный и оздоровительный эффект, если пульс при их выполнении составляет 60-80% от максимальной ЧСС. Максимальное значение ЧСС можно определить по формуле «220 минус возраст занимающегося». Таким образом, если вам 20 лет, то максимальное значение ЧСС для вас 200 ударов в минуту, а

рекомендуемый пульс в занятиях оздоровительной направленности 120-160 ударов в минуту. Начинать заниматься следует с нагрузками, выполняемыми при пульсе, равном 60% от максимальной ЧСС.

Работоспособность будет повышаться в том случае, если каждое занятие длится не менее 30 минут, а их частота составляет 3-5 раз в неделю. Двухразовые занятия способны обеспечить только поддерживающий эффект, замедлить возрастное ухудшение физического и функционального состояния организма. Повышение уровня развития физических качеств и работоспособности при двухразовых занятиях в неделю возможно только на начальном этапе оздоровительных тренировок, на фоне очень низкого исходного уровня физической подготовленности.

Занятия лучше всего проводить всегда в одно и то же время дня. С точки зрения биологических ритмов организма, оптимальным для физической тренировки является промежуток времени между 16 и 19 часами.

3.2 Формы самостоятельных занятий

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером или резиновым жгутом, с обручем, с гантелями.

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых — после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 с). Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 5-10 мин.

через каждые 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях или на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений. Заниматься рекомендуется 3-5 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок с 16 до 19 часов. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 1-1,5 часа после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всех физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются циклические упражнения на открытом воздухе в условиях лесопарка — ходьба, бег, лыжные и велопоголки.

Ходьба — естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС, которая подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки. Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость. Через 8-10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки.

Бег — наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Из всего арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

1. Легкий равномерный бег от 20 до 40 мин. при пульсе не выше 130 уд./мин. Для начинающих бегунов это основное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его при разминке и в качестве восстановительной тренировки.

2. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 30 до 60 мин. при пульсе 130-160 уд./мин раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10-15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы. Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие — темп бега должен быть невысоким и равномерным. Бег доставляет удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность.

Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности достаточно бегать ежедневно по 3-4 км или в течение 20-30 мин. Наиболее важен не объем работы, а регулярность занятий.

Передвижение на лыжах в рамках самостоятельных занятий можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов. Выезд или выход на тренировки за пределы населенного пункта должен осуществляться группами в 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т.д. Отдельные спортсмены не должны отставать от группы.

Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма — три раза в неделю по 1-1,5 часа и более при умеренной интенсивности.

Передвижение на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие. Перед каждым выездом исправность машины тщательно проверяется. При этом следует убедиться, что шины достаточно накачаны; колеса, педали и кареточная ось вращаются свободно; цепь не повреждена и имеет правильное натяжение; седло прочно закреплено. Особенно тщательно проверяется исправность тормозов. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояния.

3.3 Возможные ошибки в процессе занятий и профилактика травматизма

Основной ошибкой многих начинающих оздоровительные занятия является слишком быстрое увеличение тренировочных нагрузок. Нетренированные мышцы и суставы отвечают на это появлением болевых ощущений. К дополнительным факторам, способствующим повреждениям опорно-двигательного аппарата, следует отнести бег по асфальту, избыточную массу тела, обувь, не пригодную для бега, неправильную технику выполнения упражнений. Как правило, при снижении нагрузок болевой синдром довольно быстро пропадает. Ошибкой будет полное прекращение тренировок в ответ на появление боли. После перерыва в

занятиях вы опять начнете «с нуля», и риск повторного возникновения болей будет очень высок. Меры по профилактике травматизма должны быть направлены на ликвидацию негативных факторов, перечисленных выше.

Для профилактики травм и осложнений в деятельности сердечно-сосудистой системы необходимо соблюдать несколько простых правил:

- оставайтесь в пределах собственных возможностей, прислушивайтесь к своему организму и не пытайтесь удержаться за более подготовленными партнерами;

- соблюдайте основные принципы тренировки – учета индивидуальных особенностей, постепенного увеличения нагрузок, контроля и самоконтроля;

- всегда начинайте занятия с разминки, включающей упражнения на разогревание и растягивание основных мышечных групп и суставов, для профилактики травм опорно-двигательного аппарата, постепенно повышайте нагрузку;

- не забывайте о необходимости в заключительной части занятия постепенно снижать нагрузку, выполнять дыхательные упражнения и упражнения на растягивание.

4 РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Физическая культура: Учебник 10-11 кл. / Решетников Н.В. и др. — М: Академия, 2014. - 176 с.
2. Физическая культура: Учебник для СПО и НПО / Бишаева А.А.— М: Академия, 2014. - 304 с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура: курс лекций для с/х вузов / Антонов М.Ф., сост. - Кострома: КГСХА, 2010. - Изд. 2-е перераб. - 158 с.
2. Дрепелев Р.А., Дрепелева О.П. Методика развития гибкости: метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей. - Караваево: КГСХА, 2014. - 38с.
3. Зорихин Д.Л. Методические основы обучения игры в шахматы: метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей. - Кострома: КГСХА, 2014. - 28 с.
4. Токмакова О.Н., Кривошеева В.Б., Фролов Н.А. и др. Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности: метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей. - Кострома: КГСХА, 2009. - 60 с.
5. Кудрякова И.В. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол: метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей. - Кострома: КГСХА, 2012. - 50 с.
6. Якунин Ю.И. Подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов: метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей. - Кострома: КГСХА, 2005. -19 с.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебно-методическое издание

Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия : методические рекомендации / сост. Ю.И. Якунин, О.Н. Токмакова. — 2-е изд., стереотип. — Караваево : Костромская ГСХА, 2020. — 32 с. ; 20 см. — 100 экз. — Текст непосредственный.

Методические рекомендации издаются в авторской редакции

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Костромская государственная сельскохозяйственная академия" 156530, Костромская обл., Костромской район, пос. Караваево, уч. городок, д. 34

Компьютерный набор. Подписано в печать 23/11/2020.
Заказ №197. Формат 60х84/16. Тираж 100 экз.
Усл. печ. л. 1,92. Бумага офсетная. Отпечатано
20/04/2021. Цена 34,00 руб.
вид издания: стереотипное (электронная версия)
(редакция от 23.11.2020 № 2017*008)

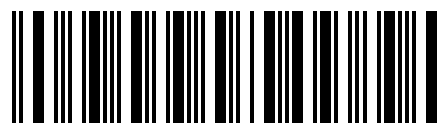
Отпечатано с готовых оригинал-макетов в
академической типографии на цифровом дубликаторе.
Качество соответствует предоставленным оригиналам.
(Электронная версия издания - I:\подразделения \рио\издания 2020\197.pdf)



2020*197

Цена 34,00 руб.

ФГБОУ ВО КОСТРОМСКАЯ ГСХА



2020*197

(Электронная версия - I:\подразделения \рио\издания 2020\197.pdf)