

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Область знания: 100000 - Гуманитарная
Область образования: 120000 - Гуманитарные науки
110000 - Педагогика

Направление образования: 5111400 – Зарубежный язык и литература
(английский язык)
5112200 - Иностранный язык в дошкольном и в начальном образовании (английский язык)
5120100 - Филология и обучение языкам
(английский, немецкий, французский, итальянский, испанский, корейский, китайский, японский языки)
5120200 - Теория и практика перевода (английский язык)

САМАРКАНД - 2018

Учебно-методический комплекс «Физическое воспитание и спорт» разработан в соответствии с типовой программой по данной дисциплине, утвержденной в перечне учебных программ приказом № 603 Министерством высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 24 августа 2017 года.

Составитель:

Ибрагимов Р.И.

- доцент кафедры физической культуры Самаркандского государственного института иностранных языков

Рецензент:

Жуманов Х. Г.

-старший преподаватель кафедры физической культуры Самаркандского государственного института экономики и сервиса.

Компьютерная верстка:

Алимджанова Д.Н.

-старший преподаватель кафедры физической культуры Самаркандского государственного института иностранных языков.

Рабочая учебная программа дисциплины рассмотрена и одобрена Советом Самаркандского государственного института иностранных языков.

Протокол № 1 от “_____” _____ 2018 г.

© Самаркандский государственный институт иностранных языков, 2018.

СОДЕРЖАНИЕ
CONTENT

1.	ВВЕДЕНИЕ INTRODUCTION	4
2.	МАТЕРИАЛЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ. MATERIALS OF PRACTICAL LESSONS.	10
3.	МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМООБРАЗОВАНИЯ MATERIALS FOR SELF-EDUCATION	40
4.	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ LIST OF USED LITERATURE	52
5.	ГЛОССАРИЙ GLOSSARY	53
6.	ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ TYPICAL TRAINING PROGRAM OF DISCIPLINE	59
7.	РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ WORKING TRAINING PROGRAM OF DISCIPLINE	71

ВВЕДЕНИЕ

INTRODUCTION

В занятиях физической культурой и спортом решается важнейшая государственная задача воспитания сильных, смелых, выносливых и закаленных патриотов своей Родины.

Занятия проводятся по определенной системе, построенной на основе теории физического воспитания, на основе обобщения передовой практики и научных данных физиологии, педагогики и психологии.

Правильно организованные и выполненные физические упражнения вызывают и создают комплекс изменений, усовершенствований и развития, находящихся в тесной взаимосвязи и обусловленных высшей нервной деятельностью человека.

Для развития отдельных качеств, необходимых в особенности в избранном виде спорта, широко используют подготовительные упражнения. Подготовительные упражнения делятся на общеразвивающие и специальные.

Многообразное влияние физических упражнений позволяет студентам и спортсменам решать различные задачи спортивной тренировки почти с каждым выполняемым упражнением.

Планируя занятие, следует помнить, что целенаправленность каждого физического упражнения может быть различной, как и его воздействие на организм, в зависимости от того, как и в каких условиях оно проводится. Фактически каждое физическое упражнение во время обучения не выполняется без мысленного представления о нем.

Гигиенический режим (питание, сон, распорядок дня, массаж) и естественные факторы природы (солнце, воздух, вода) очень важны при занятиях физической культурой и спортом.

Все это повышает жизнеспособность человека, позволяет больше и эффективнее трудиться, достигать более высоких спортивных успехов, быстрее восстанавливать свою трудоспособность после трудового дня.

Физическое воспитание студентов в вузе включает в себя основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессиональное, прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное и лечебное.

Занятия строятся на основе соблюдения принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, единство общей и спортивной подготовки). Данный учебно-методический комплекс предназначен для высших учебных заведений гуманитарного направления обучения, педагогических специальностей. Также, им могут пользоваться учащиеся средних специальных образовательных учреждений.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УЗБЕКИСТАНЕ.

Основные цели и задачи развития физической культуры и спорта в Узбекистане - воспитание здорового молодого поколения, всемерное поощрение и развитие народных игр и видов спорта, активное вовлечение в физкультурное движение самых широких слоев населения, достижение органического единства физического воспитания с практикой строительства общества.

Граждане Республики Узбекистан независимо от пола, расы, национальности, языка, религии, социального происхождения, убеждений, личного и общественного положения имеют право на занятие физической культурой и спортом, создание общественных физкультурно-спортивных объединений, участие в управлении физкультурно-спортивным движением. Иностранцы граждане и лица без гражданства имеют в области физической культуры и спорта равные права с гражданами Республики Узбекистан.

Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан является органом государственного управления в области культуры и спорта, на которое возложено реализация целей и задач Государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

4 сентября 2015 года Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов подписал Закон «О физической культуре и спорте» в новой редакции. Закон был принят Законодательной палатой 24 июля 2015 года и одобрен Сенатом 6 августа 2015 года.

В законе предусматриваются новые положения, направленные на регламентацию вопросов организации деятельности в области физической культуры и спорта, развития национальных видов спорта и народных игр, массового вовлечения населения к занятиям физической культурой и спортом, закрепления системы государственной поддержки физкультуры и спорта, участия государственных органов в данной сфере.

Принятие данного закона будет способствовать широкому вовлечению молодежи в занятия физической культурой и спортом, повышению эффективности системы подготовки специалистов сферы, формированию современной и эффективной инфраструктуры спорта, созданию необходимых условий для подготовки спортсменов высокого класса, а также спортивного резерва.

Характерные черты национальной модели физической культуры и спорта Узбекистана - ее духовное содержание, основанное на присущих узбекскому народу менталитете, его уважении к знаниям, высокой нравственности, гармонии физического и духовного развития народа, благородство, доброжелательность, гостеприимство, общительность и дружелюбие. В рамках проводимых в стране преобразований большое значение придается охране и укреплению здоровья подрастающих поколений, обеспечению оздоровительной направленности образовательного процесса на всех ступенях непрерывного образования. Следовательно, фундамент указанного направления деятельности образовательных учреждений закладывается в детском и юношеском возрасте.

Не случайно в формировании национального генофонда, в организации здорового образа жизни и воспитании здорового поколения физическая культура и спорт служат важным идейно-нравственным средством.

В Республике Узбекистан действуют более 60 спортивных федераций. Их основными задачами являются координация и развитие данного вида спорта в стране. Совместно с Министерством по делам культуры и спорта РУз и другими организациями спортивные федерации проводят международные и региональные соревнования, развивают соответствующие виды спорта и ведут

работу по популяризации спорта среди населения.

С каждым годом армия спортсменов республики Узбекистан расширяет свой численный состав, завоевывая все более высокие и прочные позиции на международной арене. Высокие достижения атлетов страны укрепляют авторитет молодой республики на международной арене.

Исходя из опыта многих стран, можно сделать вывод, что государственная забота о судьбах национального спорта, физической культуры обязательно оборачивается многократной пользой. Потому что поддержка этих статей социальной сферы помогает создать все необходимые предпосылки для морально-физического оздоровления молодежной и детско-юношеской среды общества

В Узбекистане отлично понимают важность и значимость развития спорта для страны. Поэтому за годы независимости Кабинет Министров Республики принял более десяти постановлений, которые направлены на дальнейшее развитие спортивного движения, с помощью строительства спортивных сооружений, создания новых обществ, выработки условий для перевода на профессиональную основу различных групп спортсменов. За время суверенного развития представители страны на Олимпийских Играх, чемпионатах и кубках Азии, Азиатских играх и на других крупных международных соревнованиях завоевали 731 золотую, 736 серебряную и 845 бронзовых медалей. Это бесспорно впечатляет...

Основную работу по развитию спорта в стране проводит Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан. Вместе с ним мероприятия по дальнейшему развитию олимпийского движения и участию в нем узбекских спортсменов обеспечивает Национальный Олимпийский Комитет, который с 1993 года стал членом Международного Олимпийского движения.

Сегодня в 32 видах спорта национальные федерации Узбекистана входят в состав международных федераций, обладая правом участия на международных соревнованиях различного уровня.

За последнее десятилетие в Узбекистане ускоренными темпами развиваются отдельные виды спорта, материально-техническая база которых улучшается с учетом мировых стандартов. Показательна в этом ряду база узбекского футбола, где задействовано участие 36 команд. В их распоряжении 231 стадион, 5231 футбольное поле, а также многочисленные площадки для игры в мини-футбол, фutsal. По этому очень популярному в стране виду спорта устраиваются Чемпионат и первенство Узбекистана, Кубок Республики.

Почти не уступает по массовости футболу - большой теннис. Расширение и укрепление его базы, равно как и успехи теннисистов Узбекистана, стали закономерностью, благодаря многим причинам: доступности, зрелищности и между народной популярности.

Все большую популярность приобретает Открытый международный женский турнир «ТаяКереп», который также собирает весьма представительный круг участниц...

Периодически республика Узбекистан становится местом проведения таких престижных соревнований и турниров, как Чемпионат Азии и Океании по

таэквондо, Чемпионат Азии по боксу, международный турнир категории «А» по вольной борьбе и других.

Каждые два года в Ташкенте организовываются международные соревнования по национальной борьбе «кураш» памяти Амира Темура и Хакима ат-Термези. Первый чемпионат мира по этому виду национальной борьбы состоялся в 1999 году в столице страны с участием атлетов из 50 стран. Сегодня действует Международная Ассоциация кураша (МАК), ведущая целенаправленную работу в интересах включения данного вида борьбы в программу Олимпийских игр.

В республике огромное значение уделяется развитию детского и юношеского спорта. Сегодня подготовка спортивного резерва носит системный характер. Важным шагом на этом пути послужило создание в 2002 г. Фонда развития детского спорта, в соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан. С 2004 г. Фонд включен в структуру Министерства народного образования РУ. Благодаря деятельности этого Фонда преобразились почти все действующие спорткомплексы страны и открылись новые.

За период с 2003 по 2008 год Фондом развития детского спорта сдано в эксплуатацию 897 объектов и этот процесс продолжается. При этом в сельской местности воздвигнуто 82 процента всех сооружений, т.е. 735. Укрепля материально-техническая база, улучшено методическое обеспечение этих учреждений и укомплектованность профессиональными тренерами. Значительно увеличилось количество секций по различным видам спорта. Получили развитие футбол, волейбол, баскетбол, теннис, художественная гимнастика, борьба.

Для более активного привлечения молодежи к занятиям спортом в стране проводятся такие соревнования, как "Умид нихоллари", "Баркамол авлод", "Универсиады".

В настоящее время вокруг национальной программы подготовки кадров уже создан и внедряется на государственном уровне комплекс спортивных мероприятий, аналогичный Малым олимпийским играм.

Первая - "Умид нихоллари" ("Ростки надежд") - спартакиада среди школьников, осуществляющая идею непрерывного физкультурного образования учащихся 1-9-х классов общеобразовательных школ и воспитанников спортивного общества "Ёшлик" ("Юность").

Эти соревнования ежегодно проводятся в общеобразовательных школах: в период осенних каникул - районного масштаба, зимних - областного и весенних - республиканского. Например, в 2002 г. они впервые были организованы в Фергане. Основные цели проведения этих соревнований:

- внедрение здорового образа жизни среди детей и юношества;
- использование спорта в воспитании физических, духовных, интеллектуальных качеств и патриотических чувств;
- отбор талантливой молодежи как спортивного резерва.

Вторая - "Баркамол авлод" ("Зрелое поколение") - соревнования среди учащихся колледжей и лицеев с соответствующим финальным итогом в одной из областей (через 2 года). Первая грандиозная спартакиада была проведена в г.

Джизаке. В ней приняли участие более 300 тыс. участников.

Третья - "Универсиада". В ней принимают участие студенты. Первые соревнования были проведены в 2000 г. в Намангане, вторые - в Бухаре в 2002 г.

В 2000 г. в наманганской Универсиаде соревновались 1717 студентов, соревновавшихся в волейболе, футболе, борьбе кураш, легкой атлетике, теннисе, настольном теннисе, шахматах), а в Универсиаде-2002 в Бухаре - уже 2848 студентов (к вышеперечисленным видам спорта добавились дзюдо, баскетбол и плавание).

На базе школ высшего спортивного мастерства формируются сборные команды страны по олимпийским видам. В них под началом 150 квалифицированных специалистов ведут подготовку около 2000 спортсменов высокого класса. Они создают основу национальных команд по 32 видам спорта. При этих же школах открыты Центры Олимпийской подготовки, где тренируются перспективные и одаренные атлеты.

Физическая культура занимает большое место в жизни молодой страны. В ней задействована огромная аудитория численностью в 6,5 миллионов человек. Они формируют основу 145000 коллективов.

В Узбекистане серьезное внимание уделяется развитию инвалидного спорта. Развитие и неуклонное расширение его базы стало предметом целенаправленных действий не только для соответствующих ведомств и общественных структур, но и Министерства социального обеспечения РУ, а также Республиканского Общества инвалидов, Регионального представительства Международного Красного Креста...

На олимпийских стартах узбекские атлеты и команды сдают главные тесты на спортивную зрелость и мастерство.

В олимпийских играх в Атланте (США), состоявшихся в 1996 году, наши спортсмены впервые выступили как самостоятельная команда и завоевали одну серебряную и одну бронзовую медали. На следующих олимпиадах успехи оказались еще более весомыми.

На 27-х играх в Сиднее (Австралия) в 2000 году Узбекистан представляла дружина из 77 спортсменов, которые приняли участие в 11 видах программы: плавании, боксе, легкой атлетике, дзюдо и других. Результат можно считать отличным, ведь в общем зачете узбекские спортсмены среди 200 команд-соискательниц отвоёвали 41 позицию, обойдя многие сильные сборные мира. На олимпиаде в Сиднее была завоевана первая золотая медаль. «Золотым атлетом» национальной команды стал боксер из Андижана Мухамадкодир Абдуллаев, который буквально вырвал награду высшего достоинства среди 312 участников, а «серебряным» и «бронзовыми» - борец-вольник Артур Таймазов, боксеры Сергей Михайлов и Рустам Саидов.

На олимпиаде в Афинах (Греция) в 2004 году узбекские борцы пополнили копилку сборной страны двумя золотыми медалями.

А на Пекинской олимпиаде в 2008 году сборная Узбекистана завоевала одну золотую, 2 серебряные, 3 бронзовые медали.

Спортсмены Узбекистана и вместе с ними все их соотечественники познали радость больших побед. И все они убеждены, что впереди ждут не менее

важные старты. Это значит, будут новые блестящие победы достойных представителей страны, для которых высоко взвешивающийся национальный флаг Узбекистана на главных аренах мира - самая высокая награда.

Вышеприведенная система уже успешно реализуется в Республике, и механизм управления ею нашел одобрение в государственном аппарате. Естественно, всему этому предшествовали организация и проведение народных подвижных игр и соревнований по национальным видам спорта, в связи с чем в Республике были осуществлены широкомасштабные мероприятия по воспитанию духовно и нравственно богатого, интеллектуально развитого, физически здорового поколения.

Национальные игры постоянно входят в программы различных народных праздников: весной это Навруз, осенью - Мустакиллик. Регулярно стали проводиться фестивали, посвященные народному эпосу "Алпомыш" и одной из самых героических женщин в истории узбекского народа - Тумарис, которые организуются в областных центрах Республики с привлечением большого числа молодежи, любителей спорта.

Узбекистан: медали, завоёванные на Олимпийских Играх в результате выступления самостоятельной командой

МЕДАЛИ	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА	СУММА
Летние ОИ	9	7	17	33
Зимние ОИ	1	0	0	1
По итогам всех Игр	10	7	17	34

МАТЕРИАЛЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

MATERIALS OF PRACTICAL LESSONS.

РАЗВИТИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ. DEVELOPMENT OF INDIVIDUAL PHYSICAL QUALITIES.

Индивидуальный подход на занятиях физического воспитания должен быть основан на особенностях физической подготовленности занимающегося.

Физическая подготовка характеризуется суммой развития отдельных физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силы, ловкости, гибкости.

Выносливость — способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Быстрота — комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Сила — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Ловкость — способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой.

Как правило, в структуре физической подготовленности человека преобладает или недостаточно развито то или иное физическое качество. Наиболее распространено сильное или слабое развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости или выносливости. Реже встречаются люди с равномерным развитием всех физических качеств в структуре физической подготовленности.

В основе индивидуального выбора средств физической культуры (видов спорта или систем физических упражнений) для направленного развития отдельных физических качеств лежит личная мотивация с целью:

- а) укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;
- б) повышения функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения необходимыми умениями и навыками;
- в) выполнения зачетных требований;
- д) достижения спортивных результатов различного ранга.

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. GENERAL TRAINING EXERCISES.

Общеподготовительные упражнения широко используются в качестве развивающих упражнений при разносторонней физической подготовке всех желающих вести здоровый образ жизни, сохранять и улучшать свою работоспособность, предупреждать раннее старение и продлевать творческое долголетие. Они также выполняются в начале разминки спортсменов всех воз-

растов, как в тренировке, так и перед выступлением в соревнованиях.

Специальные подготовительные упражнения применяются для целенаправленного развития необходимых физических качеств, которые надежно обеспечивают овладение техническим мастерством в соревновательном упражнении и совершенствование в различных видах спорта. Они помогут вам в борьбе за высокие результаты в период сдачи нормативов и участия в соревнованиях.

Постоянное их применение поможет развивать полезные вам физические качества с наибольшим эффектом, а также успешно овладевать экономичной техникой, красотой и свободой движений.

Первое правило — с ростом числа повторений любых упражнений, увеличением длительности их выполнения повышается ваша общая выносливость, а с возрастанием длительности и интенсивности выполнения развивается специальная выносливость.

Второе правило — с преодолением внешних сопротивлений с умеренным напряжением мышц вы развиваете силовые качества участвующих в данном движении мышц — силовую выносливость;

— с возрастанием напряжения мышц (большой вес отягощений, сопротивление партнера и другие) постепенно увеличиваются объемные показатели: рельеф, мышечная масса, окружность, толщина и максимальная сила;

— при быстрой смене направления движения в приседаниях с выпрыгиванием, в прыжках, замахах при бросках и метаниях совершенствуются сократительные способности мышц — скоростносиловые качества — быстрота, «взрывная» сила, прыгучесть.

Третье правило — выполнение любых упражнений с наибольшей амплитудой движений развивает вашу гибкость и легкость, а с возможно большей скоростью и темпом повторений — максимальную быстроту и скорость передвижения.

Четвертое правило — чем большее число мышечных групп участвует в избранном упражнении, тем больше совершенствуется ваша общая выносливость (при невысоком темпе выполнения), при умеренном напряжении мышц — силовая выносливость, а при возрастании темпа и интенсивности — специальная выносливость.

Чем меньшее число мышц включено в движение в избранном упражнении, тем активнее развивается локальная выносливость и силовые показатели этих групп или отдельных мышц, при наивысших напряжениях развиваются их максимальные силовые показатели, а при высоком темпе их сократительные способности — быстрая сила.

Пятое правило — выполнение упражнений с участием значительного числа мышечных групп, быстрой сменой условий и последовательности их напряжения и расслабления (игровые, акробатические упражнения) способствует согласованности в работе мышц и мышечных групп, совершенствует регуляторные механизмы, улучшает координацию, ловкость в движениях и равновесие.

Шестое правило — постоянный контроль мышечных ощущений, а также двигательная память способствуют при выполнении различных упражнений на силу, быстроту и выносливость овладению и управлению расслаблением не участвующих в работе мышц.

Результатом выполнения этих правил станет адаптация вашего организма к воздействиям окружающей среды и изменения физических качеств в лучшую сторону.

- а) большого запаса энергии в течение рабочего дня;
- б) прекрасного, спокойного сна;
- в) стройной фигуры, хорошего пищеварения, устойчивости к депрессии, избавления от стрессов без принятия фармакологических средств;
- г) надёжных гарантий от возникновения сердечно-сосудистых заболеваний;
- д) большей уверенности в достижении своих целей.

При этом следует подчеркнуть, что особенности адаптации в точности соответствуют виду и характеру выполняемых упражнений: длительная ходьба, бег, катание на лыжах или плавание, прыжки, метания или поднятие тяжестей, игры в волейбол, теннис, футбол или фигурное плавание.

Механизм адаптации затрагивает многие стороны жизнедеятельности организма, и главное в этом процессе — восстановление затраченной энергии и ресурсов. В ходе выполнения упражнений возникает утомление, которое ликвидируется за счет восстановления израсходованных нервной энергии и биологических ресурсов.

В привычной деятельности запасы быстро восстанавливаются, и организм возвращается к исходной работоспособности.

Большое значение имеет разминка, выполнение нескольких упражнений для того, чтобы разогреть мышцы спины, плечевого пояса и ног, помогут избежать обидных травм, а также вызвать плавное повышение числа сердечных сокращений.

УПРАЖНЕНИЯ И ВИДЫ СПОРТА, РАЗВИВАЮЩИЕ БЫСТРОТУ EXERCISES AND SPORTS, DEVELOPING QUICKLY

бег 30, 60, 100 м, прыжки, метания.

Методика развития быстроты.

Для развития быстроты двигательных реакций используются упражнения, предполагающие мгновенное реагирование на какой-либо заранее обусловленный сигнал (например, стартовый) или на изменение ситуации в подвижных и спортивных играх.

В практике при воспитании быстроты наиболее распространены «спринтерские» упражнения: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, ускорение в беге, «семенящий» бег и др. Особую роль здесь играет повторное выполнение упражнения с максимальной скоростью.

Специальные средства и методические приемы, стимулирующие проявление быстроты:

1. Введение в занятие элемента состязания в быстроте движений и действий.
2. Использование лидирования, например бег за партнером.
3. Применение сигналов, диктующих темп движений или служащих условными сигналами для двигательных реакций.
4. Применение дополнительных внешних сил, способствующих увеличению скорости движений.
5. Использование инерции предварительного «разгона», облегчающего выполнение последующей части упражнения с более высокой скоростью при ускорениях в беге или, например, использование наклонной дорожки при беге, прыжках в длину.
6. Уменьшение перемещаемого веса (облегченные снаряды для метания).

Следует иметь в виду, что как только вследствие утомления снижается скорость движений или быстрота двигательной реакции, упражнения, направленные на развитие быстроты, теряют смысл. Поэтому, развивая быстроту, лучше заниматься чаще, но понемногу.

Развитие быстроты чрезвычайно тесно связано с развитием силы, однако в процессе развития этих качеств возможны и отрицательные взаимодействия. Поэтому важно рационально использовать соотношение скоростных, скоростно-силовых и силовых упражнений, применяемых для развития физических качеств.

В процессе физического развития человека быстрота достигает максимума раньше, чем сила и выносливость. Наиболее благоприятные возможности развития быстроты имеются в детском и юношеском возрасте, когда организм характеризуется высокой пластичностью, большой подвижностью нервных процессов, легкостью образования и перестройки условнорефлекторных отношений.

УПРАЖНЕНИЯ И ВИДЫ СПОРТА, РАЗВИВАЮЩИЕ СКОРОСТНОСИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА. EXERCISES AND SPORTS, DEVELOPING SPEED-SILENCY QUALITY.

Спринтерский бег, плавание 50- 100м, прыжки, метания, толкания ядра, хоккей с шайбой, волейбол, бадминтон, футбол и другие игры, борьба, бокс и другие виды единоборств.

УПРАЖНЕНИЯ И ВИДЫ СПОРТА, РАЗВИВАЮЩИЕ СИЛУ. EXERCISES AND SPORTS, DEVELOPING FORCE.

атлетическая гимнастика, гиревый спорт, тяжелая атлетика, армреслинг.

Методика развития силы

Вообще любое физическое упражнение в той или иной мере может быть использовано как средство воспитания силы. Однако используются главным образом так называемые силовые упражнения, которые дают значительную, преимущественно силовую нагрузку.

В этой связи силовые упражнения можно разделить на 2 большие группы.

1. Упражнения с внешним отягощением или сопротивлением, в качестве которых широко используются:

- а) вес предметов (штанга, гири, гантели, ядра, набивные мячи и т.п.);
- б) масса и сопротивление партнера;
- в) сопротивление упругих предметов (эспандер, амортизатор и т.п.).

2. Упражнения с отягощением массой собственного тела (гимнастические упражнения на снарядах и без снарядов: приседание на одной ноге, «отжимания» в упоре лежа, прыжки в длину и высоту и т. п.).

В качестве методов развития силы используются в основном повторный и прогрессирующий варианты упражнения в их сочетании.

Основной способ повышения силовой нагрузки — увеличение отягощения, особенно внешнего.

Оптимальные условия для развития силы создаются тогда, когда возрастает не только абсолютная величина применяемого груза, но также его отношение к тому грузу, который в данный момент является максимальным для занимающегося. Прирост силы первоначально почти одинаков при грузе 45-60% от максимального и 75-90% от максимального, но в дальнейшем больший прогресс достигается при отягощениях, близких к максимальным.

Интервалы отдыха между выполнением отдельных силовых упражнений зависят от величины веса (отягощения) в процентах от максимального и количества повторений упражнения.

Оптимальный интервал отдыха при однократном выполнении упражнения со штангой — 3-5 мин. Чем больше суммарная величина силовой нагрузки, тем продолжительнее должен быть интервал отдыха между повторениями.

Статические силовые упражнения используются как дополнительное средство в развитии силы. Особенно ценны изометрические упражнения, когда ограничена возможность движений с большой амплитудой. Изометрические упражнения выполняются в виде максимальных повторных напряжений длительностью 5-6 сек каждое. В случае специальной подготовки к статическим режимам избранной деятельности (например, в гимнастике: упор на кольцах, руки в стороны) рациональна следующая очередность: сначала лучше использовать в основном упражнения динамического характера, что обеспечит более быстрый прирост силы, а затем включать все чаще статические силовые упражнения («задержки») — это разовьет способность к волевой концентрации усилий.

Дыхание при выполнении силовых упражнений требует специального регулирования. Предельные усилия возможны лишь при натуживании — напряжении мускулатуры выдоха при закрытой голосовой щели. Следует избегать натуживания при повторном выполнении упражнения с небольшими напряжениями, не следует делать перед выполнением силовых упражнений максимальный вдох. Необходимо учиться делать выдох при максимальной усилении без задержки дыхания.

УПРАЖНЕНИЯ И ВИДЫ СПОРТА, РАЗВИВАЮЩИЕ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ (ЛОВКОСТЬ): EXERCISES AND SPORTS, DEVELOPING COORDINATION OF MOVEMENTS (SMOOTHING):

все виды спортивных игр, подвижные игры, акробатика, гимнастика.

Методика развития ловкости.

Методика развития ловкости складывается из воспитания способности осваивать сложные по координации двигательные действия и способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. При этом существенное значение имеет совершенствование способности воспринимать свои движения в пространстве и времени («чувство времени», «чувство пространства», «чувство воды»), поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление.

Основной путь в развитии ловкости — овладение новыми разнообразными умениями и навыками. Для воспитания ловкости применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры, единоборства, слалом).

При воспитании ловкости важно выполнять упражнение, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результатах как силовых упражнений, так и в скоростных и требующих выносливости упражнениях. Для снятия тонической напряженности используют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем (потряхивания, свободные махи). Эти упражнения следует применять в интервалах отдыха между повторениями, в особенности если нагрузка имела характер статистического напряжения.

Для увеличения скорости расслабления мышц используются упражнения, требующие быстрого чередования (прыжки, метания, броски и ловля набивных мячей и т.п.).

Специальные упражнения на расслабление, позволяющие воспринимать расслабленное состояние мышц и научиться произвольно расслаблять мышцы, особенно важны при борьбе с координационной напряженностью.

УПРАЖНЕНИЯ И ВИДЫ СПОРТА, РАЗВИВАЮЩИЕ ВЫНОСЛИВОСТЬ: EXERCISES AND SPORTS, DEVELOPING DURABILITY:

бег 3000 м и более, спортивные игры (футбол, баскетбол и др.).

Методика развития выносливости.

Развитие общей выносливости служит предпосылкой и условием воспитания других видов выносливости (скоростной, силовой и выносливости в работе, требующей высокой координации движений).

Средства развития общей выносливости — физические упражнения, характеризующиеся умеренной мощностью, значительной продолжительностью, непрерывностью и вовлечением в работу всех органов и систем организма, особенно сердечнососудистой и дыхательной систем. Формы такого рода

упражнений многообразны: ходьба, бег, передвижение на лыжах, велосипеде, гребля, плавание, прыжки со скакалкой и др.

В процессе воспитания выносливости применяются все варианты выполнения упражнения: повторный, равномерный, переменный, повторно-переменный и интервальный.

На первоначальном этапе нагрузка обычно изменяется преимущественно в сторону увеличения её объема (продолжительность работы или количество повторений), затем в сторону увеличения интенсивности (увеличение скорости движений, сокращение интервалов отдыха между упражнениями или частями упражнения), в дальнейшем опять увеличивается объем нагрузки и т.д.

Базой общей выносливости является высокий уровень дыхательных аэробных возможностей. Воздействуя на аэробные возможности организма в процессе тренировки, решают три задачи:

а) повышение максимального уровня потребления кислорода;
б) развитие способности поддерживать этот уровень длительное время;

в) увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин. Наиболее эффективны для повышения аэробных возможностей упражнения, в которых участвует возможно больший объем мышечной массы, достигаются максимальные величины сердечной и дыхательной функций и поддерживается высокий уровень потребления кислорода в течение длительного времени (лыжные гонки, плавание, бег и т.п.). Большой эффект в развитии аэробных возможностей дает анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений с небольшими интервалами отдыха. При этом продукты анаэробного распада, образующиеся при выполнении интенсивной кратковременной работы, служат мощным стимулятором дыхательных процессов. Если повторная работа выполняется на фоне увеличенных показателей потребления кислорода, дыхательной и сердечно-сосудистой систем (в первые 10-90 сек после работы), то от повторения к повторению потребление кислорода будет расти. При определенном соотношении работы и отдыха может наступить равновесие между кислородным запросом и текущим потреблением кислорода. В этом случае повторная работа может продолжаться довольно длительное время.

Применяя повторный и повторно-переменный методы тренировки для повышения аэробных возможностей, надо учитывать следующее:

1. Интенсивность работы должна быть примерно на уровне 75-85% от максимальной. ЧСС при этом к концу работы должна быть около 180 уд/мин.

2. Длина отрезков для работы в условиях кислородного долга подбирается так, чтобы время работы не превышало 1-1,5 мин. В этом случае максимум потребления кислорода происходит в период отдыха.

3. Интервалы отдыха не должны быть больше 3-4 мин.

4. Число повторений определяется возможностями тренирующегося поддерживать устойчивое состояние, т.е. работать в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне. Снижение уровня потребления кислорода свидетельствует об

утомлении и служит сигналом к прекращению работы.

У тренированных студентов скорость передвижения, интервалы отдыха и число повторений избираются такими, чтобы к концу паузы частота пульса была примерно 120-140 уд/мин (это соответствует 170-180 уд/мин в конце работы).

Воздействовать на различные стороны выносливости в процессе тренировки надо в такой последовательности: развитие дыхательных (аэробных) возможностей, затем — гликолитических (лактатных) и, наконец, возможностей алактатных, определяемых способностью использовать энергию креатинфосфокиназной реакции. Это относится к целым этапам спортивной тренировки. В отдельном занятии физическими упражнениями целесообразна обратная последовательность.

РАЗВИТИЕ МОЩНОСТИ ОТТАЛКИВАНИЯ В БЕГЕ И ПРЫЖКАХ. DEVELOPMENT OF THE POWER OF REJECTION IN FREEDOM AND JUMPING.

Представленный комплекс упражнений обеспечивает повышение мощности взаимодействия атлета с опорой, необходимой как для быстрого разгона и остановки, так и для изменения направления движения при горизонтальных и вертикальных прыжках.

В повседневной практике это коротко называется повышение прыгучести (для волейболистов, баскетболистов, футболистов и представителей других видов спорта которым необходимо отрываться от земли с места или с разбега).

Упругие подпрыгивания на месте, отталкиваясь двумя ногами с акцентом на переднюю часть стопы, с помощью рук (на одном прыжке замах — обе руки отводятся назад, на каждом втором мах вперед-вверх с торможением в момент разгибания стоп), то же, с небольшим продвижением вперед-назад, то же, в стороны с поворотами, то же, с постепенным увеличением высоты прыжков, с акцентом на наибольшую высоту в каждом четном (2-4-6) прыжке, следить за вертикальным положением тела и осанкой.

То же упражнение, но подпрыгивания на одной ноге, то же, с акцентом на высоту в каждом пятом толчке, то же, с небольшим продвижением вперед.

Подпрыгивания повторные на двух ногах вверх с махом рук, выпрямляясь, то же, сгибая ноги вперед, то же, сгибая ноги углом с касанием руками носков, постепенно увеличивать высоту прыжков.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «лягушкой», постепенно увеличивая длину прыжков и темп выполнения, внимание на активную работу рук и мягкое приземление.

С двух-трех шагов разбега прыжок на две ноги и отталкивание вверх с имитацией замаха и удара по мячу одной рукой (волейбол), то же, с имитацией удара по мячу головой (футбол), то же, имитируя бросок двумя руками (баскетбол).

С двух-трех шагов разбега выставляя далеко вперед ногу, отталкивание одной и махом другой ногой с акцентом на вылет вверх (чем активнее разбег и дальше ставится нога для толчка, тем вертикальнее и выше взлет), то же, с

имитацией замахов — ударов-бросков рукой, головой (ручной мяч, футбол).

Прыжки на двух ногах с помощью партнера, взявшись за руки.

Прыжки на двух и одной ноге с давлением партнера на плечи стоя сзади.

То же упражнение, но с помощью партнера за талию.

Прыжки на двух ногах вдвоем с опорой на плечи, поочередным давлением на плечи партнера.

Прыжки в полуприседе на одной ноге, взявшись за руки, лицом друг к другу, то же, в движении по кругу в обе стороны, то же, вперед-назад.

Стоя боком, взявшись под локти, прыжки с движением в стороны, по кругу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ EXERCISES FOR MUSCLE LEGS

Упражнения для укрепления подошвенных мышц и сводов стопы в норме (А) помогают в профилактике и частичном выправлении плоскостопия (1Б). Систематическое использование упражнений способствует коррекции походки с широко расставленными носками, которая часто приводит к X-образному (А) или 0-образному (Б) состоянию ног рис.2.

В положении сидя подошвенное сгибание-разгибание стопы (А-Б) и хватательное движение пальцами (В).

Хождение босиком по полу, по песку, по морской гальке, по травяному покрову, по круглому бревну с акцентом в опоре на внешний свод.

Захватывание пальцами и перебрасывание мелких предметов. Наступание и катание ступней теннисного мяча или палки.

В положении сидя с раздвинутыми коленями, с сомкнутыми ступнями движение к себе и от себя.

То же, вращение стопами по часовой стрелке и против по наибольшей амплитуде.

В стойке ноги вместе разведение и сведение пяток со вставанием на носки.

Придерживаясь руками за опору, перекачивание мяча, приседания и вставания с разным положением стоп.

Ходьба с акцентом на внешнем и внутреннем своде стопы.

Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Ходьба высоко на носках без касания пяткой пола.

Медленный бег трусцой по восьмерке на передней части стопы, то же, по змейке без опускания на пятку (лучше босиком).

Ходьба держась высоко на носках вверх-вниз по наклонной поверхности дорожки.

То же, змейкой вверх-вниз по наклонной части виража. Медленный бег трусцой на передней части стопы по виражу.

Прыжки на месте на двух ногах, отталкиваясь стопой, то же, на одной ноге.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ. EXERCISES WITH THE SUBJECTS

В качестве предметов предлагаются наиболее доступные в любых условиях: стул, палка, скакалка, обруч, мешок и теннисный мячик. Для выполнения упражнений со стулом подбирайте доступный прочный стул, не увлекайтесь слишком тяжелым рис.3.

В положении сидя глубоко на стуле расправить плечи, потянуться, поднять руки вверх — прогнуться, выпрямить ноги.

То же, но повороты туловища в стороны, руки в стороны.

То же, но поочередные пружинистые подтягивания согнутой ноги к т^лу.

То же, но поднимания прямой ноги вверх с хлопком в ладони под ногой.

То же, но встречное движение согнутых прямых ног, держась руками за стул.

Подъем ног и удержание их в положении угол на стуле.

Быстро поднять обе ноги вверх до касания ладонями носков и медленно их опустить.

Встречное движение прямых ног в седе углом; держась руками за стул.

Поднимание и опускание прямых ног медленно в седе углом.

Рассмотрим наиболее простые, широко доступные прыжковые упражнения со скакалкой и обручем рис.4. Прыжки выполняются с вращением

Прыжки на двух ногах, стопы вместе.

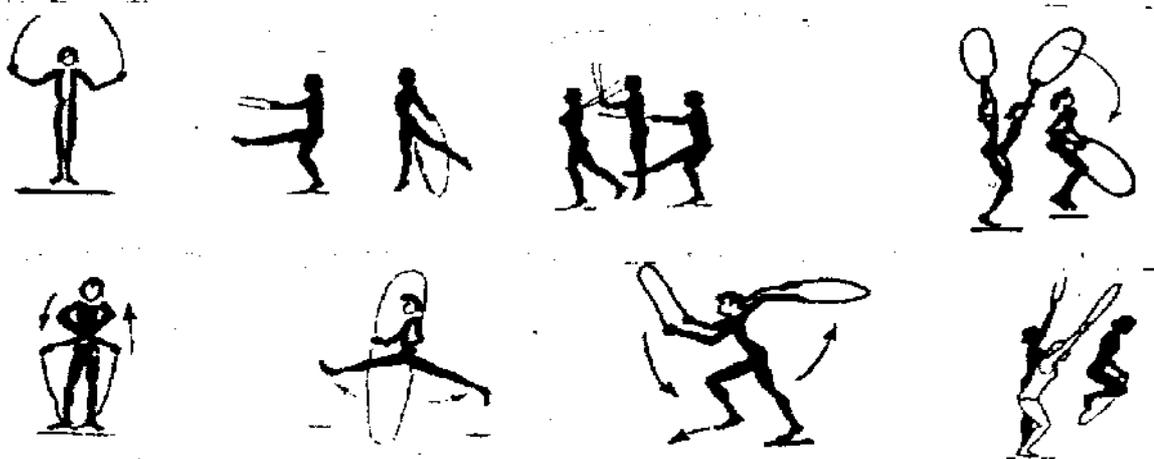


Рис.4.

скакалки вперед, назад, в стороны одним и двумя вращениями в одном прыжке. Выполняя прыжки, держите скакалку свободно, не зажимая ее сильно пальцами.

Упругие наклоны с опорой на плечи, повороты корпуса с сопротивлением попеременно.

Стоя спиной, руки в стороны, кисти соединены, каждый, делая по шагу

вперед и пружинистыми движениями вперед-назад, увеличивает амплитуду раскачивания, то же, одновременное растягивание с сопротивлением.

Пружинистыми движениями отведение с подъемом в сторону ноги партнера.

Опираясь ступнями разноименных ног и держась за руки, пружинистые притягивания партнера с подъемом ног.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ БЕГА. BRIEF DESCRIPTION OF THE RUNNING TECHNIQUE.

В легкоатлетическом спорте различают следующие виды бега:

1. Бег на короткие дистанции (от 30 до 400м.)
2. Бег на средние дистанции (от 500 до 2000м.)
3. Бег на длинные дистанции (от 3000 до 10000м.)
4. Бег на сверхдлинные дистанции (от 20000 до 42195м.)
5. Бег с препятствиями
6. Эстафетный бег.
7. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности).

По этим видам проводятся соревнования, сдаются нормы на получение зачета в вузах, устанавливаются рекорды.

Бег - циклическое локомоторное движение. Основой бегового движения является шаг. Периодически повторяющиеся опорные и безопорные положения дают основание называть бег циклическим упражнением.

Анализируя беговые движения, достаточно рассмотреть их один цикл, включающий в себя двойной шаг(шаг с правой и с левой ноги).

Последовательность фаз в цикле движений следующая (по Примакову Ю.Н.):

Период опоры:

- момент постановки ноги; торможения;
- момент вертикали (наинизшая точка траектории ОЦМТ)
- фаза отталкивания;
- момент отрыва ноги.

Период полета:

- фаза подъема ОЦМТ;
- момент наивысшей точки траектории ОЦМТ;
- фаза снижения ОЦМТ.

В беге на разные дистанции сохраняется общая структура бегового шага (периоды, фазы, моменты). Однако в зависимости от скорости движения изменяются кинематические и динамические характеристики бегового шага. В таблице I показаны кинематические характеристики бега на различные дистанции.

ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.

Короткие (спринтерские) дистанции включают в себя бег на 60,100,200 и

400м. Бег на 60 и 100м проводится только по прямой дорожке (причем 60-метровая дистанция включает только в программы состязаний детей или соревнований в закрытых помещениях). Бег на 200м проводится как на дорожке с поворотом, так и по прямой, а на 400 м на замкнутой доводке с двумя поворотами.

Технику бега условно разделяют на следующие фазы: 1) старт; 2) стартовый разбег; 3) бег по дистанции; 4) финиширование.

В беге на короткие дистанции применяется низкий старт, средние и длинные дистанции пользуются высоким стартом.

СТАРТ И РАСПОЛОЖЕНИЯ КОЛОДОК.

По команде «Внимание!» спортсмены отрывают колени сзади стоящей ноги от опоры, поднимая при этом таз. Плечи выдвигаются несколько вперед чуть за линию старта. Спортсмены опираются на руки и колодки. Важно, чтобы спортсмены прилагали усилия на колодки, ожидая стартовую команду (рис.8, б). В этом положении большое значение имеют углы сгибания ног в коленных суставах. Значение этих углов можно использовать при обучении низкому старту, в частности при становлении позы стартовой готовности.

Услышав стартовый сигнал (команда голосом, выстрел), спортсмены мгновенно начинают движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Затем вместе с маховыми движениями вперед сзади стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах (рис8.). Руки при этом работают разноименно с частотой выше, чем частота ног. Угол отталкивания с колодок колеблется в пределах от 40 до 50.

Для ускорения в начале бега применяются стартовые колодки, обеспечивающие твердую опору для отталкивания и имеющие постоянные углы наклона опорных площадок. Их расположение выбирают в процессе тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, его роста, длины конечностей, уровня развития скоростно-силовых качеств.

Существует несколько вариантов старта. Наиболее распространен так называемый обычный старт; рис.8.а) при котором стартовая колодка устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы (35-50см) от стартовой линии, а задняя - на таком же расстоянии от передней колодки. Опорная площадка передней колодки имеет угол наклона 40-50°; а задней - 60-80°. Расстояние между осями колодок - 18-20см. При сближенном старте задняя колодка приближена к стартовой линии и передней колодке (на расстояние длины стопы и меньше к передней колодке). При растянутом старте передняя колодка отставляется от стартовой линии назад и находится на расстоянии длины стопы и меньше от задней колодки. Изменяется при этом и угол наклона опорных площадок: с приближением колодок к стартовой линии он уменьшается, при удалении - увеличивается .

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НА СТАРТЕ.

По команде "На старт!" спортсмен подходит к колодкам, становится

впереди них, опускается на руки перед стартовой линией, упирается более сильной ногой в переднюю колодку, а другой - в заднюю. Встав на колени ноги, упирающейся в заднюю колодку, спортсмен переносит руки через стартовую линию и располагает их вплотную к ней на ширине плеч или несколько шире. Кисти рук опираются о дорожку большими пальцами внутрь, а остальные наружу. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой впереди стоящей ноги и коленом другой ноги.

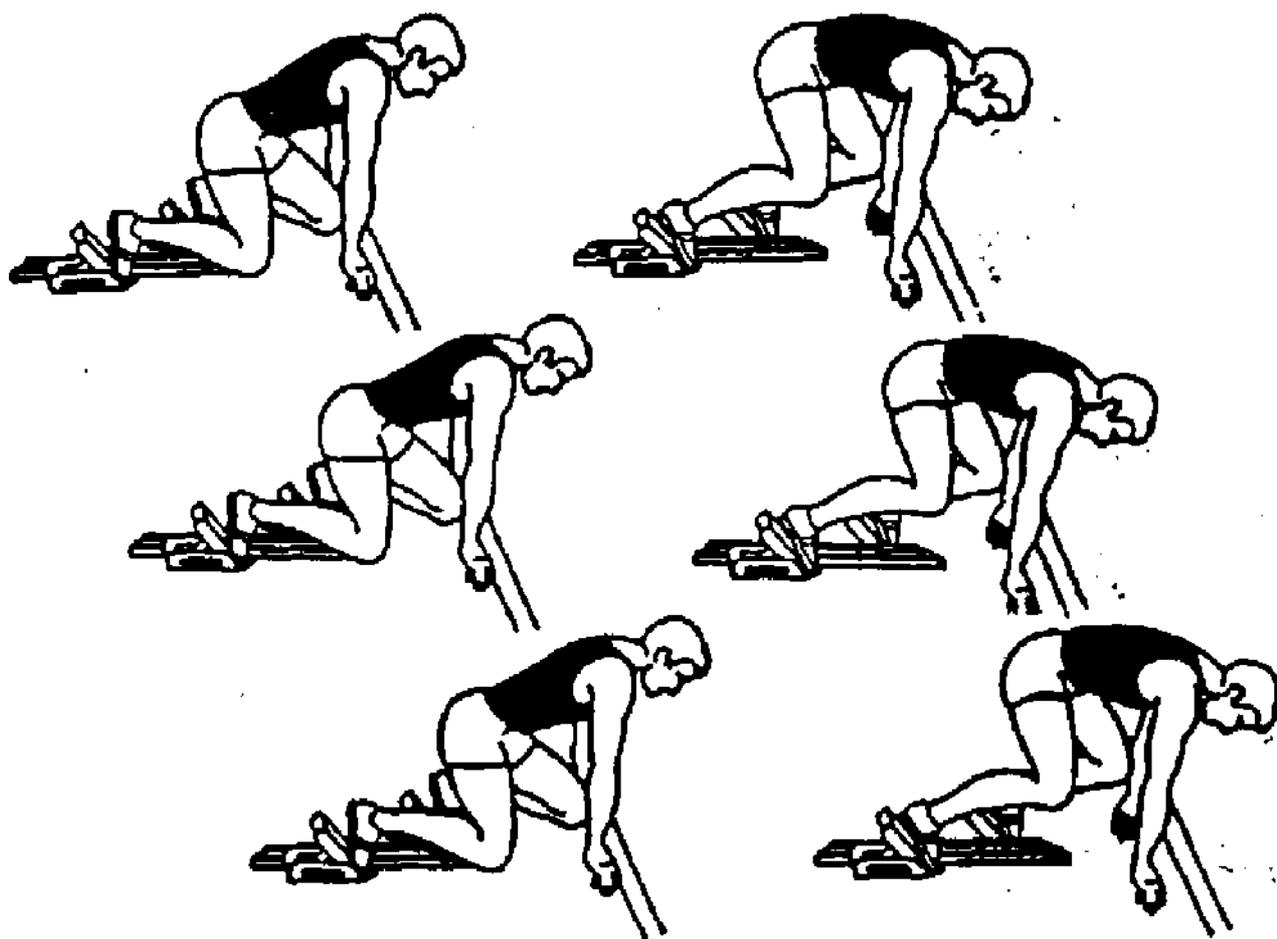
Важно, чтобы спортсмены прилагали усилия на колодки, ожидая стартовую команду (рис.9. б). В этом положении большое значение имеют углы сгибания ног в коленных суставах. Значение этих углов можно использовать при обучении низкому старту, в частности при становлении позы стартовой готовности.

Услышав стартовый сигнал (команда голосом, выстрел), спортсмены мгновенно начинают движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Затем вместе с маховыми движениями вперед сзади стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах (рис.9). Руки при этом работают разноименно с частотой выше, чем частота ног. Угол отталкивания с колодок колеблется в пределах от 40 до 50 °.

Положение спортсменов при отталкивании от передней колодки после команды «Марш!»

Услышав команду «Марш!» или выстрел старта, спортсмены мгновенно начинают движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Затем вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки вперед стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах (рис.).

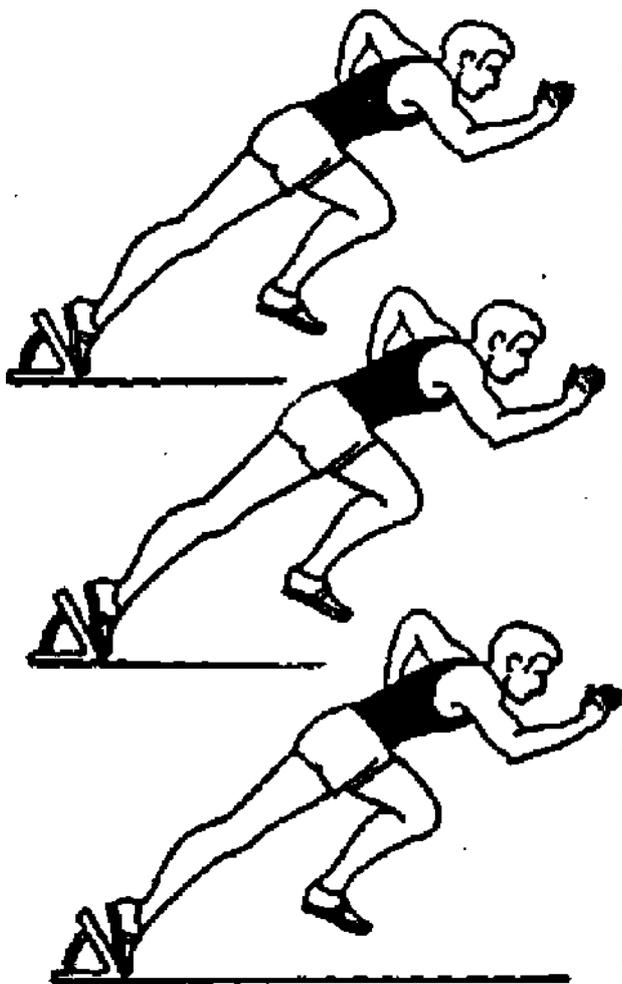
Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в зависимости от способности спортсмена и его квалификации.



<p>Низкий старт, положение «На старт!»</p>	<p>Низкий старт, положение «Внимание!»</p>	<p>Низкий старт, положение «Марш!»</p>

По команде «Внимание!» спортсмены отрывают колени сзади стоящей ноги от опоры, поднимая при этом таз. Плечи выдвигаются несколько вперед чуть за линию старта. Спортсмены опираются на руки и колодки.

СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ (УСКОРЕНИЕ).



Стартовый разбег выполняется в сильно наклоненном положении. Основной задачей при этом является как можно быстрее бежать со старта, что достигается увеличением длины и частоты шагов. Первый шаг со старта должен иметь 3,5-4 стопы, второй 3,8-4,5 и т.д., после чего увеличивается до 8-8,5. На 14-16 шаге бег становится нормальным. С увеличением шагов туловище постепенно занимает почти вертикальное положение с незначительным наклоном.

Скорость бега на дистанции во многом зависит от рациональной формы движений} умения бежать без лишнего напряжения. В конечном итоге скорость бега на дистанции зависит от оптимального соотношения длины и частоты шагов. Обычно длина бегового шага у лучших спринтеров - мужчин равна 8-9 ступням, или 210-250см, у женщин - 185-215 см. На начальных этапах тренировки результат может

улучшаться за счет увеличения длины шагов. Это происходит по мере увеличения силы отталкивания, роста общей и специальной физической подготовленности улучшения техники бега. При оптимальной длине шага скорость бега увеличивается главным образом за счет частоты шагов и техники бега.

Движение рук при беге играет роль балансирования. При беге руки согнуты в локтях под углом 90° . Движение рук должны быть естественными и ритмичными. Кисти рук необходимо держать свободно. Голова при беге держится прямо, без наклона вперед и запрокидывания назад.

Движение ног. Одна нога спортсмена опускается вниз (на грунт ставится на внешний свод передней частью стопы, недалеко от проекции ОЦТ). Это способствует уменьшению тормозного действия переднего толчка. При движении тела вперед нога проходит момент опорной вертикали. При этом под действием веса бегун опускается с передней части почти на всю стопу и немного сгибает колено, чем обеспечивает в дальнейшем отталкивание под наиболее острым углом за счет выпрямления ноги во всех суставах.

От момента опорной вертикали и до отрыва ноги от грунта длится основная рабочая фаза - задний толчок. Закончив отталкивание под острым углом, нога покидает грунт, причем какое-то мгновение она остается прямой, после чего сгибается в коленном суставе, пятка движется как бы вверх, голень

подтягивается к бедру, а бедро в свою очередь, начинает движение вперед, а потом вперед-вверх. Такой же цикл выполняет другая нога.

Финишную линию следует пробегать с полной скоростью без специальных бросков или прыжков на финише. На последнем шаге можно наклонить туловище вперед, но это имеет значение только тогда, когда в забеге участвуют равные по силам соперники. Перед самым финишем многие спортсмены неправильно снижают скорость на последних шагах, поэтому надо, чтобы через финишную линию спортсмен пробежал так, словно до нее остается еще полметра.

В настоящее время бег на средние и длинные дистанции характеризуется более высокими скоростями. В связи с этим техника бега совершенствуется в направлении усиления отталкивания, повышения частоты движений, уменьшения вертикальных колебаний туловища, повышения быстроты работающих мышц.

Совершенствование процесса подготовки бегунов на средние и длинные дистанции основывается не только на опыте тренировки ведущих бегунов мира, но и на достижениях спортивной науки.

Техника бега — это совокупность наиболее рациональных движений бегуна, обеспечивающих пробегание определенной дистанции с планируемой скоростью.

Характерными особенностями техники бега на средние и длинные дистанции являются почти вертикальное положение туловища, ширина и свобода движений ног и рук.

Для анализа техники бега выделяются старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗГОН.

В беге на средние и длинные дистанции применяется преимущественно «высокий» старт. Бег на 800 м начинается по отдельным дорожкам, на более длинные дистанции дается общий старт. До начала бега спортсмены располагаются примерно в 3 м от линии старта. По свистку или команде «На старт!» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Другую ногу опускают на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на впереди стоящую ногу, взгляд направляется перед собой. Разноименная впереди стоящей ноге согнутая в локте рука вместе с плечом выносится вперед, другая рука отводится назад. Пальцы рук свободно согнуты.

При положении высокого старта с опорой на одну руку, которая опускается на согнутые пальцы к стартовой линии, разноименная ей нога располагается примерно на расстоянии одной стопы сзади линии, тяжесть тела частично переносится на руку.

По команде «Марш!» или по выстрелу бегун должен быстро начать бег. Стартовый разгон — это путь, на котором спортсмен набирает полную скорость для данной дистанции.

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ.

В беге на средние и длинные дистанции длина шага равняется 170—210 см, частота — 3—4,5 шаг/с. Туловище во время бега находится почти в вертикальном положении, взгляд обращен вперед (рис. 11). При таком положении туловища обеспечиваются наилучшие условия как для отталкивания, так и для выноса ноги вперед. Руки согнуты примерно под углом 90° и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног.

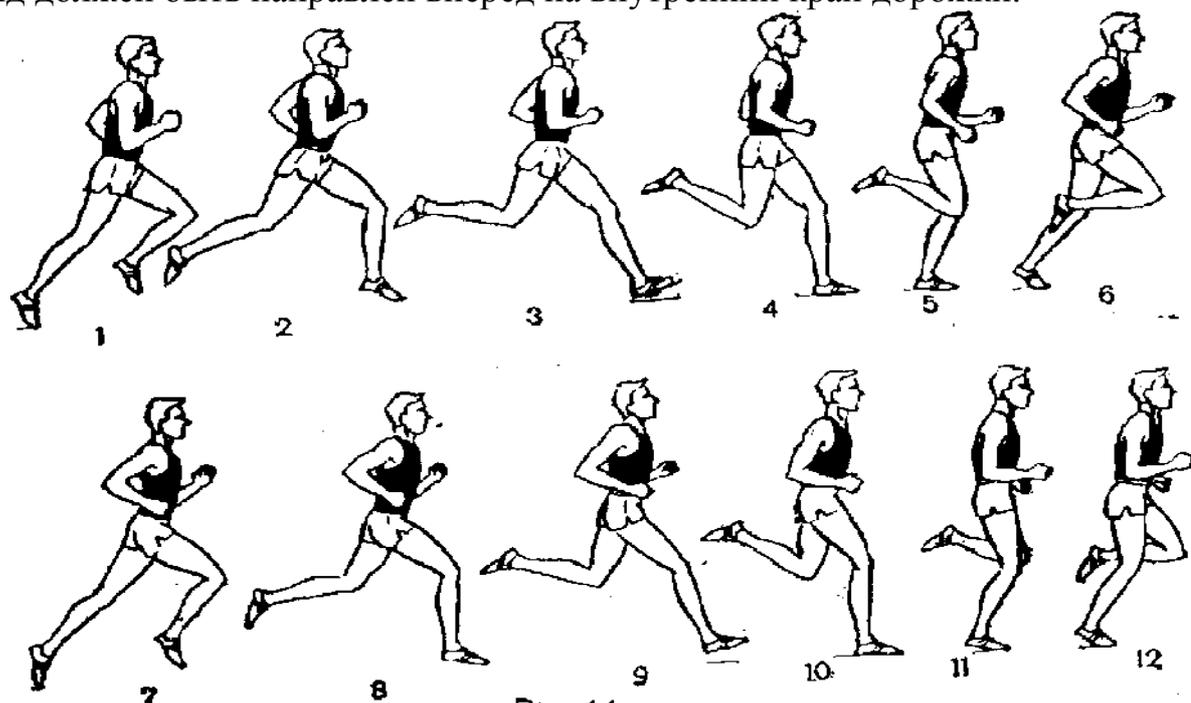
Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии. Сильнейшие бегуны ставят ногу на опору, в основном на переднюю часть стопы. Толчок в беге выполняется вперед-вверх. Во время толчка нога сзади должна полностью выпрямляться (кадры 1 и 7). После толчка нога сгибается в коленном суставе (кадры 2—4, 8—10), выносится согнутой вперед (кадры 5—7, 11, 12) и затем опускается на опору впереди проекции ОЦМТ (кадры 4 и 10). Искусственно приближать постановку ног ближе к проекции ОЦТ не следует, так как это приводит к укорочению длины шага.

Скорость бега зависит от силы и быстроты толчка и выноса согнутой ноги вперед, что, в свою очередь, обуславливает длину и частоту шагов, которые у каждого спортсмена проявляются в определенном соотношении.

В беге на средние и длинные дистанции важное значение имеет правильное дыхание. Дышать надо носом и ртом одновременно. Ритм дыхания должен быть естественным и индивидуальным для каждого спортсмена, который меняется на дистанции в зависимости от скорости бега и утомления.

Для развития дыхательных мышц во время тренировочного бега надо обращать внимание на глубину вдоха и полноту выдоха, сохраняя удобный ритм дыхания в целом.

При беге по повороту бегун несколько наклоняется влево, стопа правой ноги ставится носком внутрь, правая рука работает более активно, чем левая. Взгляд должен быть направлен вперед на внутренний край дорожки.



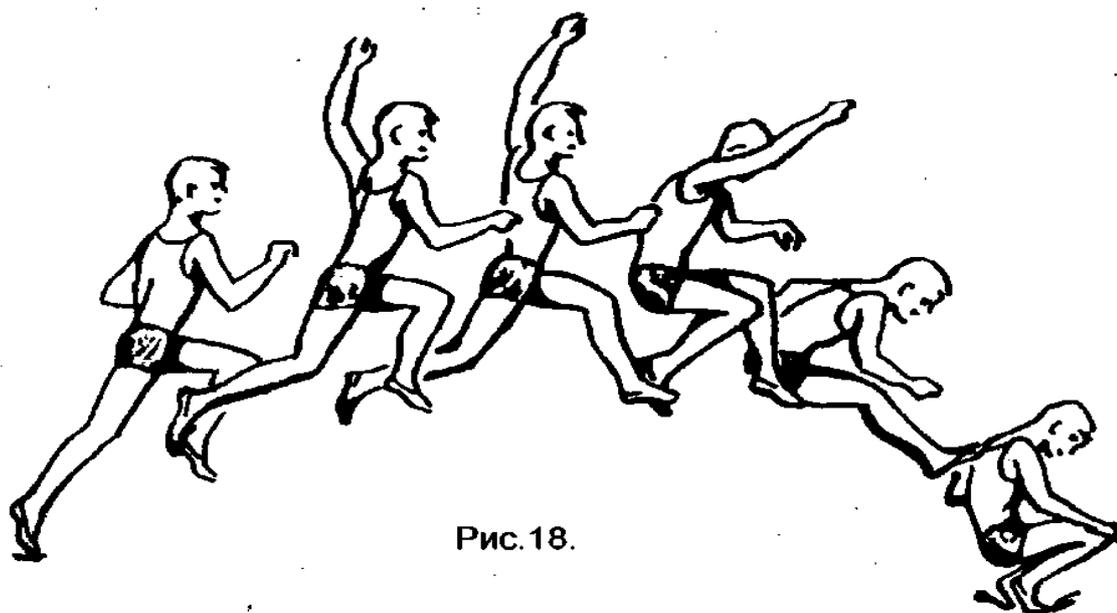
ФИНИШИРОВАНИЕ.

При окончании бега важно либо сохранить соревновательную скорость бега до последних метров дистанции, либо ее увеличить на последних 200—400 м. Желание закончить бег с остановкой на финишной линии всегда приводит к снижению скорости на последних 10—15 м. Поэтому главной задачей при финишировании является пробегание финишной линии без снижения скорости бега.

ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ СПОСОБОМ ПРОГНУВШИСЬ TECHNIQUE JUMPING IN THE LENGTH OF THE METHOD OF PROGNOVSHIS

Существует несколько способов прыжков в длину. Поэтому сразу возникает вопрос: какой из них для Вас наиболее эффективен?

По существу, Техника всех этих способов отличается лишь характером движений в полете, оказывающих в общем-то незначительное влияние на длину прыжка. Они способствуют сохранению равновесия и подготовке к приземлению. Во время полета тело должно быть выпрямлено. Если же ноги приближаются коленями к груди, то тогда вы не сможете выполнить этих задач. Поэтому лучшие в мире прыгуны предпочитают способ «ножницы»: после отталкивания спортсмен как бы продолжает бег по воздуху. Например, Тер-Ованесян и некоторые другие, прыгающие за 8 м, делают в полете 3,5 шага. Такой прыжок производится только в тех случаях, когда достигается результат около 8 м. А если рассчитывают прыгать на меньшую длину, то выполняют «ножницы» в 2,5 шага, но и тогда результат прыжка должен быть минимум 4,5—5 м.



В самом начале тренировки можно делать в полете лишь один шаг с последующим приземлением. Это уже будет полет не «в беге», а «в шаге» (способ прогнувшись). Такие прыжки выполняются просто, причем тело выпрямлено. Поэтому их, конечно, следует предпочитать способу согнув ноги.

Продолжительность полета тела зависит от скорости в момент отталкивания: чем выше скорость вылета, тем дольше спортсмен находится в воздухе. Длина или высота прыжка определяется величиной угла вылета. Если угол маленький, вы прыгнете в длину, если большой — в высоту.

Этот угол определится составляющими скорости — горизонтальной и вертикальной рис. В зависимости от того, какая из них выше, траектория полета будет более крутой или более отлогой. При прыжках в длину горизонтальная скорость должна примерно втрое превышать вертикальную. Горизонтальная скорость является главным образом результатом разбега. Чем быстрее разбег, тем выше горизонтальная скорость. Что касается вертикальной скорости, то она возникает лишь после отталкивания.

Из этих закономерностей ясно, что самые важные элементы прыжка в длину — разбег и отталкивание.

Следовательно, быстрота и прыгучесть, с одной стороны, и техника отталкивания, с другой, определяют результаты. Не забывайте об этом также и во время тренировок.

При разбеге обратите внимание на следующее:

1 Разбег должен составлять 20 - 26 беговых шагов. Отмерьте для этого соответствующий отрезок.

2 Начинайте разбег всегда с одной и той же ноги. Каждый раз при разбеге длина первых шагов должна быть одинаковой, чтобы при отталкивании нога попадала на брусок. Для этого сделайте специальные отметки, по которым затем выполняйте шаги рис.

3 Старайтесь возможно быстрее развить большую скорость. Она должна быть наивысшей к моменту отталкивания.

4 Перед самым толчком верхняя часть туловища должна находиться в вертикальном положении, чтобы можно было правильно выполнить отталкивание.

Во время разбега не следует напрягаться. Вначале думайте не об отталкивании, а лишь о скорости.:

Наиболее значительные ошибки при отталкивании

Чтобы попасть ногой на брусок, прыгун часто удлиняет шаги или делает их укороченными, семенящими. В обоих случаях замедляется движение и в результате хорошего прыжка не получается.

5 Недостаточно добиться вот такого отличного выпрямления толчковой ноги рис.20. — еще нужно уметь своевременно завершить отталкивание

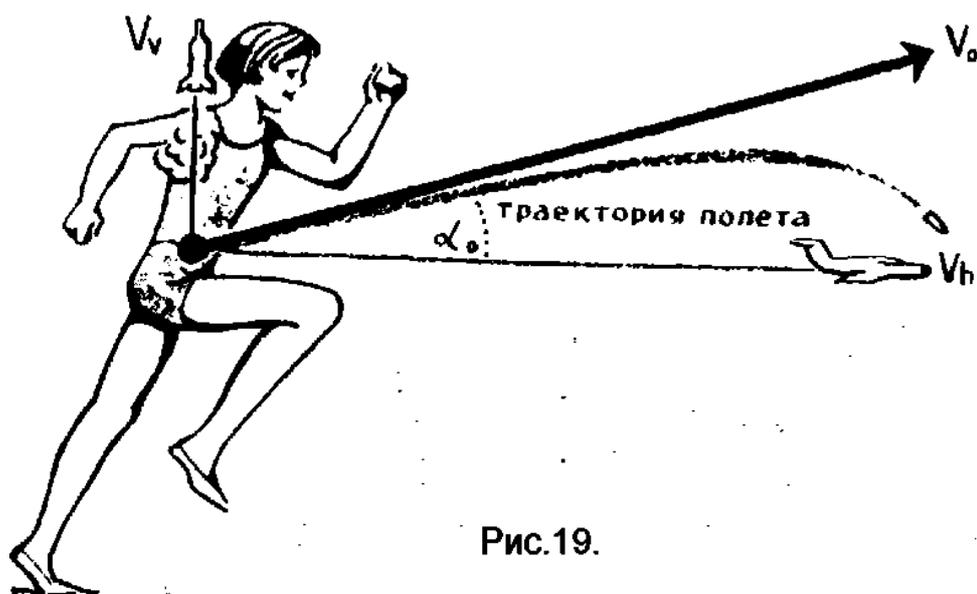


Рис.19.

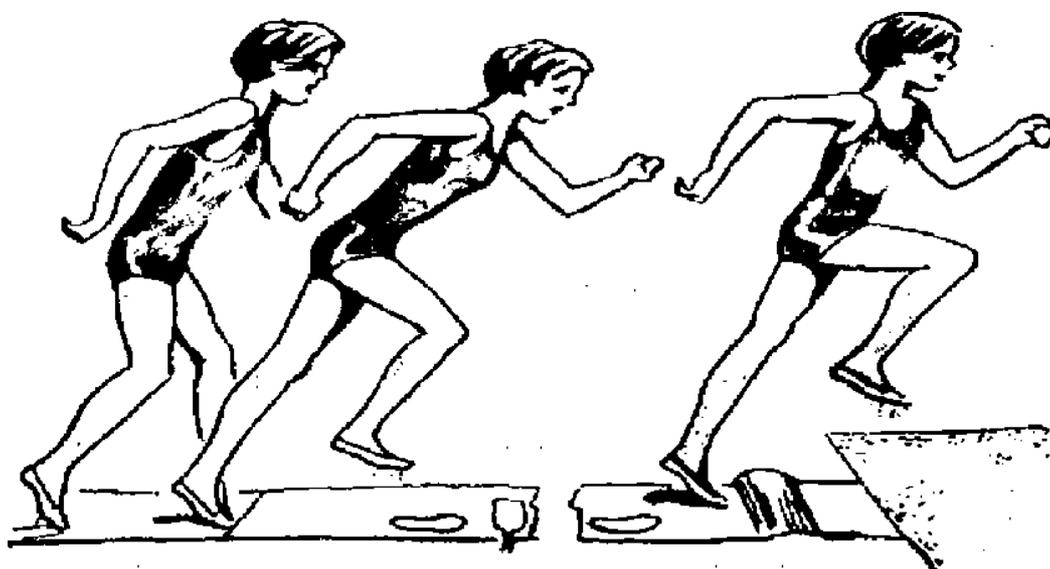
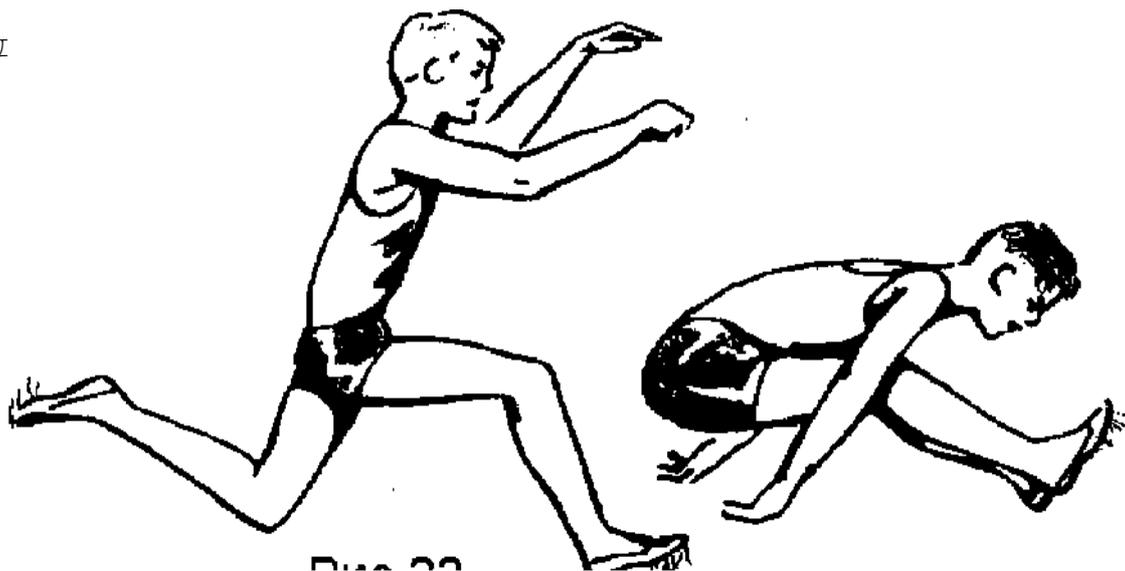


Рис. 18- ОП

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на брусок очень энергично. Сосредоточьтесь на этом!
2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. У вас должно быть ощущение, словно вы, мгновенно дотронувшись ногой до бруска, отталкиваете его назад. Затем следует энергичное выпрямление всего тела.
3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.
4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).
5. Отталкиванию содействуют маховые движения руками (плечи энергично поднимаются).

Что важно в полете.

Что д



Вначале полета надо сохранять положение, принятое при отталкивании.

1. Верхняя часть туловища в начале полета остается в вертикальном положении, а еще лучше, если она даже несколько наклонена назад.

2. После напряжения при отталкивании опорная нога отдыхает и, совсем расслабленная, остается позади туловища.

61

3. Перед приземлением обе ноги выносятся маховым движением далеко вперед, и верхняя часть тела «скадывается», как перочинный ножик.

4. Обе ноги находятся на одинаковой высоте, почти параллельно прыжковой яме. Грудь касается коленей.

5. Руки сильно опущены вниз-назад.

Благодаря такому положению тела хорошо используется траектория полета.

При приземлении важно следующее:

1. Ноги выносятся далеко вперед, причем они почти выпрямлены, но не напряжены.

2. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях.

3. Верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы бедра можно было вынести вперед. Таким образом вес тела перемещается за точку приземления.

4. Таз не должен преждевременно коснуться грунта. Обе ноги приземляются на одной линии. Приземление будет правильным, если после касания ногами грунта вы сможете перемещать тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее.

6. Вначале руки сильно опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища.

7. Выходите из прыжковой ямы только вперед.

МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ. TAKING INTO THE GARNET

Метание гранаты производится в коридоре шириной 10 м.

Вес гранаты: 700 г - для мужчин и 500 г - для женщин. Длина спортивной гранаты 23,6 см, диаметр ручки 4 см, длина ручки 10,5 см, диаметр тела гранаты 5 см, а длина 10,5 см, длина скоса по оси ручки 2,6 см гранату метают в коридор. Оптимальный угол вылета 40—42°, начальная скорость вылета может быть выше, чем при метании копья. Засчитываются броски, не выходящие за пределы коридора.

Держание гранаты. Гранату удерживают четырьмя или пятью пальцами (мизинец сгибается, упираясь в основание ручки). При таком способе захвата рука меньше напряжена.



Разбег. Максимальная длина для разбега составляет 13-15 шагов, из них 8 шагов выполняется в предварительной части разбега и 5 шагов - в заключительной. При разбеге гранату можно держать внизу, над плечом и перед собой рис.24., кадр 1,2. В зависимости от способа несения гранаты применяется тот или иной способ отведения. При увеличении скорости разбега удобнее нести гранату перед собой или внизу, однако при отведении руки назад может возникнуть значительное снижение скорости. В период разбега рука с гранатой должна быть напряженной.

При разбеге необходимо пользоваться двумя контрольными отметками: в начале разбега, и перед заключительной частью разбега, бросковыми шагами. Бег в зоне разбега выполняется с ускорением на передней части стопы, при этом длина шагов меньше чем в спринтерском беге. Задача метателя: в конце разбега, не снижая скорости бега, выполнить отведение гранаты и подойти в наиболее удобном положении к фазе финального усилия.

Отведение гранаты производится на два шага, затем метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом, немного заводя ее за спину кадр 3-5. Затем выполняется скрестный шаг, при выполнении которого туловище скручивается за счет сохранения разворота оси плеч кадр 6-7.

Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног у дуги сектора для выполнения финального хлестообразного движения руки, и происходит выпуск гранаты кадр 8.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

BRIEF CHARACTERISTIC OF GYMNASTIC EXERCISES

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, ЛЕЖА НА СПИНЕ

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени.



Подъем туловища в положении лежа

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ FLEXIBILITY AND HANDSHIP OF THE HANDS IN THE LEGS OF THE LEGS ON THE FLOOR

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

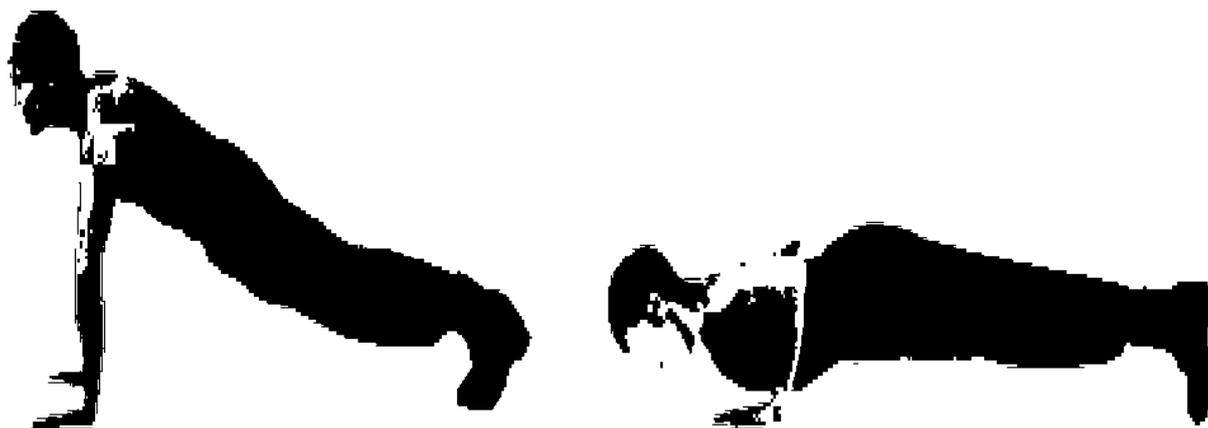
Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ TIGHTENING FROM LISA VISA ON LOW PERCEPTION

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет



Отжимание от пола

опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ TIGHTENING OF HIGH PERFORMANCE

Оно выполняется из исходного положения вис прямым хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

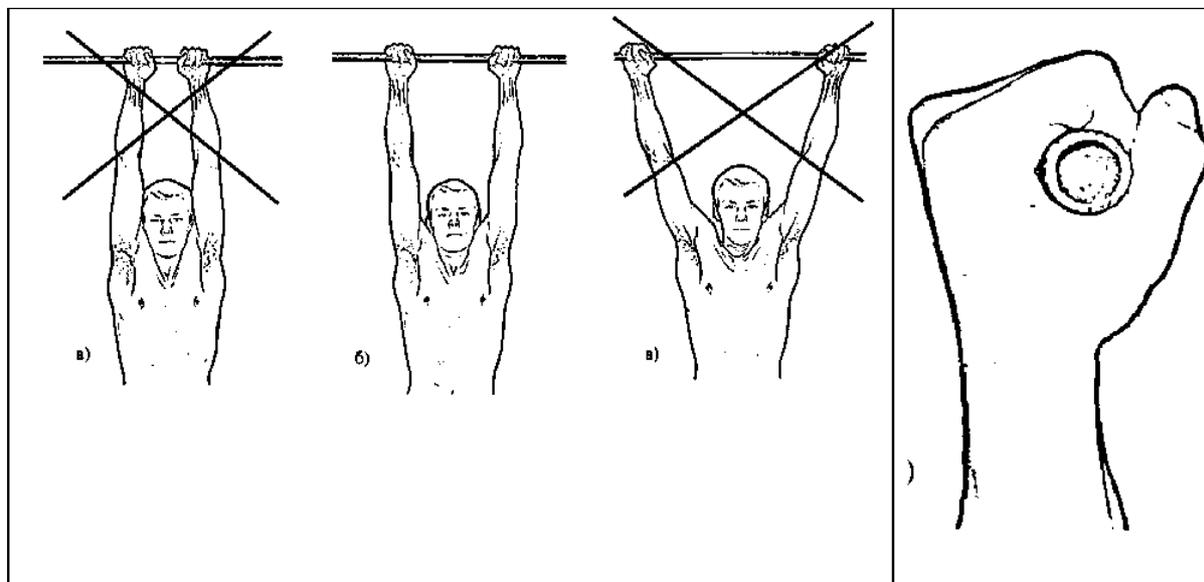
Прямой хват осуществляется таким образом, чтобы ладонь смотрела вперед, пальцы рук плотно обхватывали перекладину, большой палец накладывался на указательный. Кисть тыльной стороной поворачивается немного вверх. В висе в крайнем нижнем положении не нужно расслаблять руку в плечевом и локтевом суставах, необходимо сохранять оптимальное напряжение мышц, так как предварительно напряженная мышца при растяжении рефлекторно стремится сократиться, что экономит усилия при выполнении данного движения. Если расслаблены мышцы плеча, то сустав растягивается под весом тела, растягивая окружающие его связки и мышцы. Это затрудняет начало движения вверх и увеличивает время на сокращение мышц.

Следует соблюдать ритм дыхания: подтягиваясь вверх - выдох, при опускании вниз - вдох.

Не следует также из крайнего верхнего положения рывком опускаться вниз, расслабив мышцы. Это может привести к разрыву захвата и падению, травмам мышц и связок запястья, локтевого и плечевого суставов.

Ширина хвата руками

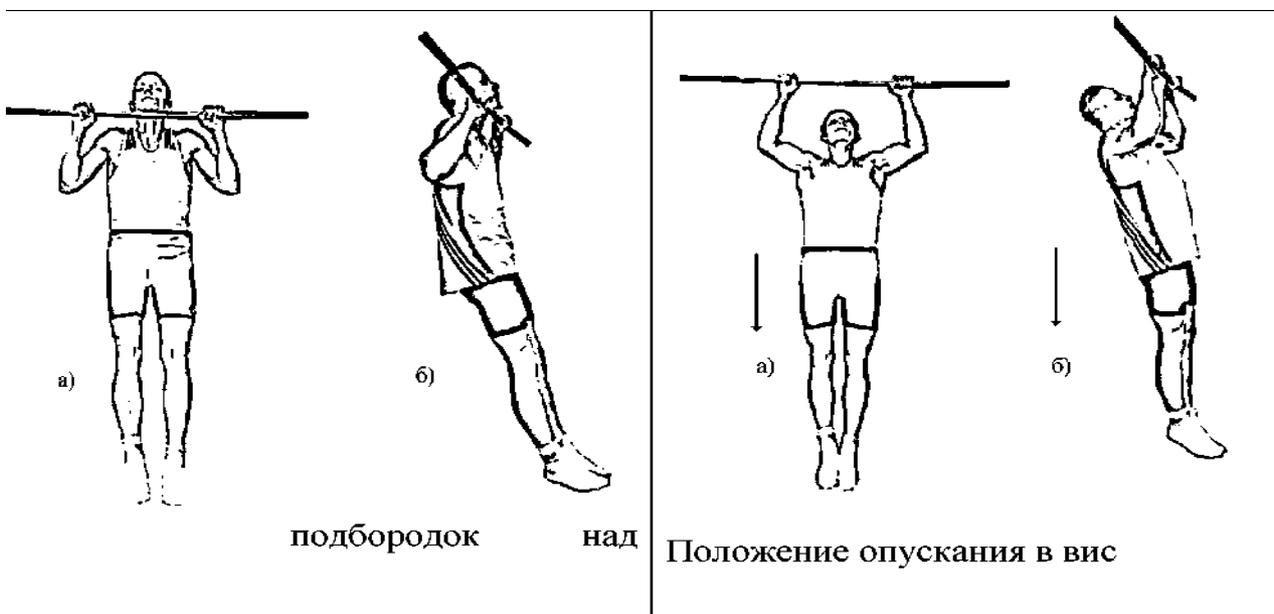
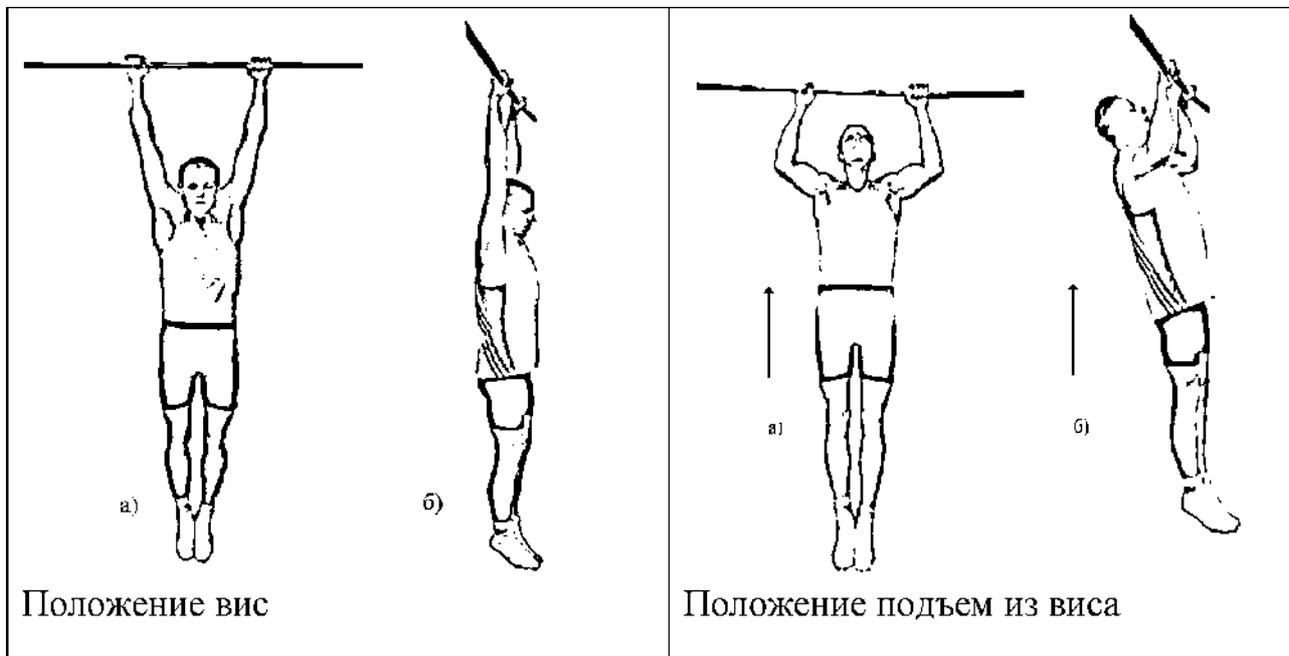
Хват кисти



При подтягивании запрещается:

- отталкиваться от пола или других предметов;
- делать «рывки», «взмахи», «волны», ногами и туловищем;
- сгибать руки поочередно;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль грифа перекладины;
- останавливаться при выполнении очередного подтягивания;
- сгибать ноги относительно туловища в тазобедренных суставах более, чем на 30 градусов.

ТЕХНИКА ПОДТЯГИВАНИЯ TIGHTENING TECHNIQUE



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ О ГИМНАСТИЧЕСКУЮ СКАМЬЮ FLEXIBILITY AND HANGING OF HANDS IN THE GUNNAMIC BAND

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

КРОСС ИЛИ БЕГ НА 1000 М. CROSS OR RUNNING AT 1000 M

Во-первых, перед кроссом также необходимо провести разминку: побегать трусцой (медленно) 10-15 минут, чтобы активизировать функционирование органов и систем, участвующих в беге. Для активизации деятельности разных органов и систем требуется и различное время. Так, сердечнососудистая система вращивается к 10 минуте, дыхательная к - 5.

Если не разминаться перед кроссом, этот процесс происходит во время бега. Сравнивая время, необходимое для успешной сдачи этого вида испытаний (примерно 3 мин 30 с) видим, что, если не делать разминку перед стартом, вращивание организма происходит во время бега. Со старта в этом случае бежать становится тяжело, ноги начинают наливаться тяжестью, и лишь на второй половине дистанции наступает приспособление организма к нагрузке.

Негативные последствия отсутствия разминки преодолеваются лишь волевым усилием. Поэтому необходимо всегда разминаться. После разминки, сохраняя тепло, следует ждать вызова на старт.

Начинать кроссовый бег нужно в спокойной темпе, с таким расчетом, чтобы равномерно пробежать всю дистанцию - это самый оптимальный режим деятельности организма при данном виде нагрузки. Стараться бежать своим темпом так, как вы соревнуетесь со временем, а не бороться за первенство. Обычно после 600 м становится тяжелее бежать, это так называемая критическая точка для данной дистанции. Поэтому постарайтесь не замедлять бег, а наоборот, заставьте себя бежать быстрее. За 200 м до финиша, если остались силы, нужно ускориться для улучшения своего результата. Во время бега дыхание осуществляется как через рот, так и через нос. Если во время бега

чувствуете закрепощение мышц рук и туловища, следует пару раз, опустив руки вниз, встряхнуть их. Во время бега не следует затягивать шаг и усиливать отталкивание. Это приведет к бегу прыжками и, как следствие, лишним энергозатратам и раннему наступлению утомления. Частота и длина шагов должны быть оптимальными. В теплую погоду следует бежать в короткой спортивной форме, трусах и майке, которая не будет стеснять движений. После пересечения линии финиша так же, как и при беге на 100 м, следует немного побегать или походить, а не останавливаться, чтобы избежать негативных последствий.

ВОЗДУШНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ (AIR SQUAT) AIR CONQUEST (AIR SQUAT)

Воздушные приседания это - разновидность стандартных приседаний без отягощения. Воздушные приседания полезны тем, способствуют развитию у спортсмена выносливости, оказывают жиросжигающий эффект и укрепляют мышцы бедер, ягодиц и поясницы. Кроме того - они практически не заменимы как элемент разминки перед тренировкой, так как хорошо разрабатывают большие суставы и связки. Включение этого упражнения в состав регулярных тренировок даст следующие позитивные эффекты:

1. Нагрузка сердечно-сосудистой системы. Приседания рекомендуется выполнять в умеренном темпе или выше. Это помогает повышать выносливость спортсмена.

2. Развитие координации движений и баланса. На первых порах для баланса используются руки, вытянутые прямо перед собой. По мере освоения техники можно постепенно отказаться от этой «помощи».

3. Безопасная отработка правильной техники классических приседаний. Используя приседания без отягощения можно без риска для здоровья отработать технику базового упражнения - положение поясницы и коленей, а после переходить к приседаниям с гантелями или штангой.

4. Обнаружение дисбаланса правой и левой стороны корпуса. Эта проблема обычно обнаруживается в плечевом или тазобедренном суставах, а также во всем теле. Можно заметить доминирование правой или левой ноги. Если существует одно из этих отклонений, спортсмен почувствует, что нагрузка смещается в одну из сторон или одна из ног будет уставать быстрее.

5. Тренировка мышц, суставов и связок

При тренировке воздушных приседаний в работу включаются мышцы всей нижней части тела. Основная нагрузка оказывается на следующие мышцы ног и ягодиц:

1. большие ягодичные мышцы;
2. бицепсы бедер;
3. квадрицепсы.

Это упражнение способствует укреплению суставного аппарата, связок и сухожилий спортсмена. В работу включаются тазобедренные, коленные и голеностопные суставы.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ PERFORMANCE TECHNICS

Приседания не рекомендуется делать без предварительной разминки. Обязательно нужно размять мышцы ног, тазобедренный и коленные суставы. К тому же, приседания часто практикуются после кардионагрузки, когда мышцы уже хорошо разогреты.

Рассмотрим основные пункты безошибочной техники выполнения воздушных приседаний:

Занимаем стартовую позицию. Стопы поставлены на ширине плеч или немного шире. Пальцы стоп и колени расположены на одной вертикальной линии. Поясница слегка прогнута. Можно вытянуть прямые руки вперед или развести их по сторонам для создания баланса.

В момент выдоха бедра опускаются до точки, параллельной полу. При хорошей гибкости тела можно опускаться и ниже, при этом важно держать спину ровно.

Фиксируемся в нижней точке и поднимаемся в стартовую позицию.

Стопы плотно прижимаются к полу. Нельзя приподниматься на носки или отрывать пятки от пола. Такое положение позволяет равномерно распределить вес всего тела и улучшает равновесие.

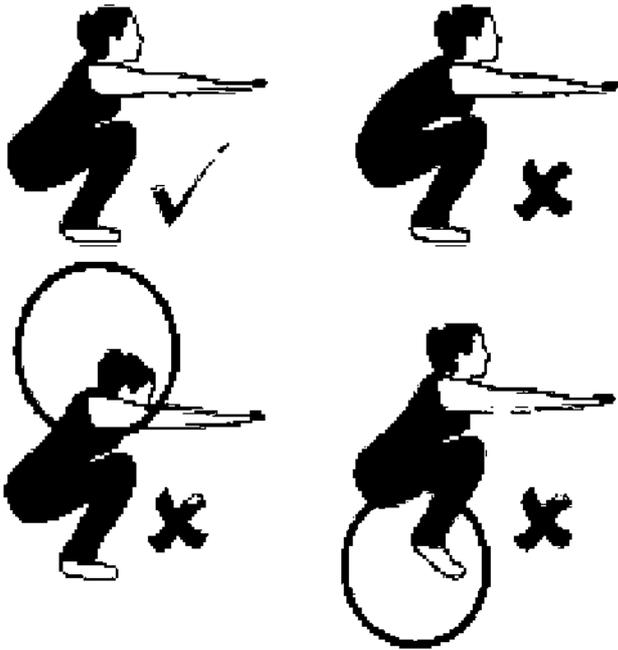
Колени точно двигаются в плоскости стоп. Они не могут вылезать за линию пальцев стоп. Если стопы располагаются параллельно друг другу, то колени будут «смотреть» только вперед. При разведении носков колени также расходятся в стороны.

Спина на протяжении всего упражнения прямая. Имеется небольшой прогиб в пояснице. Округление спины или поясницы недопустимо. Важно довести этот момент до совершенства, чтобы не травмироваться в упражнениях со штангой.

Голова расположена ровно. Взгляд прямой и направлен строго перед собой. Положение рук создает баланс тела и не дает упасть. Руки можно держать вытянутыми перед собой или развести их в стороны.

Вес нужно стараться равномерно распределить между обеими ногами. В момент опускания точка баланса находится на стопах между пятками и носками ног.





Типичные ошибки

1. Отсутствие разминки. Недопустимо приступать к упражнению без предварительной подготовки мышц и суставов. Это может нанести ущерб

здоровью, навредить суставам и связкам коленных суставов и голеностопа.

2. Чересчур широкая или узкая расстановка ног. Верную расстановку ног нужно определить самостоятельно. Она должна быть комфортной.

3. Колени и стопы направлены в различные стороны.

4. Голова направлена вниз, взгляд устремлен в пол.
5. Руки не выполняют функцию баланса, а бесконтрольно висят или размахивают.
6. Округлённая поясница без прогиба.
7. Приседания выполняются недостаточно глубоко. В этом случае мышцы не получают необходимую нагрузку и упражнение оказывается бессмысленным.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМООБРАЗОВАНИЯ MATERIALS FOR SELF-EDUCATION

Вопросы и ответы итогового контроля по предмету "Физическая культура и спорт"

1. Когда был принят закон республики Узбекистан о физической культуре и спорте (новая редакция) - **4 сентября 2015 года**
2. В каком году в Ташкенте состоялся первый чемпионат мира по борьбе кураш? -- **Май 1999 г. участвовало 57 стран; первое место заняла команда г. Ташкента**
3. Когда был создан Национальный Олимпийский комитете республики Узбекистан?..... **1992 г.**
4. Когда проводились первые современные олимпийские игры? - **1896 г.**
5. Когда было принято постановление «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане»? - **1999 г.**
6. «Королевой» спорта считается? **Легкая атлетика**
7. Когда вышел Указ президента республики Узбекистан «О создании фонда развитие детского спорта Узбекистан»? - **Октябрь 2002 г.**
8. Когда состоялся первый турнир по теннису «Кубок Президента»? - **1994 г.**
9. Количество игроков на площадке с каждой команды (волейбол)? - **6**
10. Высота волейбольной сетки для мужчин? - **243 см**
11. Когда была образована Международная Ассоциация борьбы кураш? - **6.09.1998 г.**
12. Когда Узбекистан был принят в Международный Олимпийский комитет? - **1993 г.**
13. В каком году Узбекистан, как Независимое государство впервые выступил на Олимпийских играх? - **1994 г. Зимние ОИ**
14. Когда было принято постановление «О создании музея Олимпийской славы»? **14.08.1996 г.**
15. По чьей инициативе были созданы трехступенчатые соревнования (школе, академические лицеи и колледжи, институты)? Как называются соревнования?
- **Ислам Каримов. «Умид Нихоллари», «Баркамол авлод», Универсиада**
16. Кто является трехкратным чемпионом Олимпийских игр из Узбекистана?
- **Артур Таймазов**
17. Кто является первыми Олимпийскими чемпионами независимого Узбекистана (зимние, летние)? - **Лина Черязова (1994 г.). Абдуллаев Мухаммадкадыр (2000 г.)**
18. Родина футбола? - **Англия**
19. Виды легкой атлетики? - **Бег, прыжки, метание, многоборье**
20. Кто является основателем баскетбола? - **Джеймс Нейсмит**
21. Размеры площадок (поля): баскетбольной, волейбольной, футбольной?
Баскетбольная - 28x15 Волейбольная - 18x9 Футбольное поле: 100110 x 69-75
22. Количество игроков: волейбол, баскетбол, футбол?
- **Волейбол - 6 Баскетбол - 5 Футбол - 11**
23. Дайте определение физической культуры?

- **Физическая культура** - это часть общечеловеческой культуры, направленная на использование различного вида двигательной активности в целях поддержания и укрепления своего здоровья

24. Дайте определение физического воспитания?

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных и психических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости, волевых и др.)

25. Кто является первым чемпионом по национальному курашу? - **Акобир Курбанов, Комил Муродов, Таштемир Мухамадов**

26. Когда был награжден Ислам Каримов Золотым Олимпийским Орденом? - **1996 г.**

27. Продолжительность игры: баскетбол, волейбол, футбол?

- **баскетбол: 4x10 мин, волейбол: 5 партий, футбол: 2x45 мин**

28. Окружность стадиона, размер беговой дорожки? **400 м 120 см (9 дорожек)**

Тестовые задания.

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- 1) сохранение и укрепление здоровья;
- 2) развитие физических качеств человека;
- 3) поддержание высокой работоспособности людей.

Что такое закаливание?

- 1) переохлаждение или перегрев организма
- 2) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним

воздействиям

- 3) выполнение утренней гигиенической гимнастики

Где больше проявляется физическая качество «сила»?

- 1) лазанье по канату
- 2) синхронное плавание
- 3) бег на короткие дистанции

Личная гигиена включает в себя:

1) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;

2) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;

- 3) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

- 1) ходьбу
- 2) наклоны
- 3) бег на длинную дистанцию

Основателем олимпийского движения является:

- 1) Хуан Антонио Самаранч
- 2) лорд Килланен
- 3) Пьер де Кубертен

Основоположником отечественной системы физического воспитания

является

- 1) Лесгафт 2) Семашко 3) Матвеев 4) Сухомлинский

Бег на 100 метров является тестом на

- 1) общую выносливость
2) скоростно-силовую подготовленность
3) силовую подготовленность

При беге на короткие дистанции (60-100 м) обратить особое внимание на разминку :

- 1) голеностопного сустава
2) задней поверхности бедра
3) коленного сустава
4) передней поверхности бедра

Бег на 2000 и 3000 метров является тестом на:

- 1) скоростно-силовую подготовленность
2) общую выносливость
3) силовую подготовленность

Силу развивают :

- 1) бег на 60, 100 и 200 метров 3) спортивные игры
2) сгибание и разгибание рук в упоре 4) метание мяча

Тесты купера определяют физические качества:

- 1) силу 2) ловкость
3) выносливость 4) гибкость

Основными источниками энергии для организма являются:

- 1) углеводы и минеральные элементы 3) белки и жиры
2) белки и витамины 4) углеводы

Выносливость человека не зависит от:

- 1) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
2) силы мышц
3) возможностей систем дыхания и кровообращения
4) силы воли

Основным специфическим средством физического воспитания является:

- 1) солнечная радиация 3) физическое упражнение
2) соблюдение режима дня 4) закаливание

Как называется деятельность, составляющая основу физ. культуры:

- 1) физическое развитие 3) физическое совершенствование
2) физическое упражнение 4) физическая подготовка

Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- 1) упражнений на выносливость 3) скоростных упражнений
2) силовых упражнений 4) упражнений на гибкость

Водные процедуры начинаются при температуре воды:

- 1) 35 - 38 градусов Цельсия 2) 30 - 34
3) 26 - 30 4) 22 - 26

С помощью каких методов совершенствуют координированность:

- 1) с помощью внушения
2) с помощью методов обучения

3) с помощью методов воспитания физических качеств

Активная гибкость по сравнению с пассивной:

1) меньше 2) больше 3) равна 4) несравнима

Ациклическим видом легкой атлетики является:

- 1) метание молота
- 2) прыжки в длину
- 3) прыжки в высоту
- 4) бег на 100м

Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине за 20 сек - тест для определения:

- 1) динамической силы 3) общей выносливости
- 2) быстроты 4) скоростной выносливости

Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин (в упоре на коленях у женщин) за 30 сек определяет:

- 1) динамическую силу 3) скоростно-силовую выносливость
- 2) общую выносливость 4) гибкость
- 3)

Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:

- 1) метод повторных предельных упражнений
- 2) повторной тренировки
- 3) длительной непрерывной работы
- 4) интервальной тренировки

К видам координационных способностей относится:

- 1) скоростная сила 3) активная гибкость
- 2) произвольное расслабление мышц 4) пассивная гибкость

Какое физическое качество человека в меньшей степени подвержено тренированности:

- 1) сила 2) скорость 3) мышечная выносливость 4) мощность

Физическим качеством не является:

- 1) сила, 2) выносливость 3) воля 4) ловкость

Низкая интенсивность и большое количество повторений (8-20) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:

- 1) гипертрофии мышц 2) силы 3) мощности

Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на:

- 1) силу 2) скорость 3) выносливость 4) координированность

При недостаточной физической нагрузке ее следует повышать, в первую очередь за счет:

- 1) увеличения объема занятия
- 2) увеличения интенсивности занятия
- 3) увеличения частоты занятий

Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в :

- 1) тазобедренном суставе 3) локтевом суставе
- 2) плечевом суставе 4) лучезапястном суставе

У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений в покое часто равна :

- 1) 80-70 уд/мин
- 2) 70-60 уд/мин
- 3) 60-50 уд/мин
- 4) 40 уд/мин и ниже

К основным критерия физического развития не относится:

- 1) длина тела
- 2) масса тела
- 3) частота сердечных сокращений (ЧСС)
- 4) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)

Физиологическим изгибом позвоночника не является:

- 1) сколиоз
- 2) кифоз
- 3) лордоз
- 4) все ответы верны

Трицепсом называется :

- 1) трехглавая мышца плеча
- 2) дельтовидная мышца
- 3) трапецевидная мышца
- 4) плечелучевая мышца

Основным критерием здоровья является:

- 1) отсутствие морфологических и функциональных нарушений
- 2) способность организма поддерживать гомеостаз
- 3) высокая работоспособность и хорошее самочувствие
- 4) все ответы верны

Для воспитания быстроты используются:

- 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
- 2) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
- 3) подвижные и спортивные игры
- 4) упражнения на быстроту реакции и частоту движений

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:

- 1) физического развития
- 2) физического воспитания
- 3) физической культурой
- 4) физического совершенства

Основу двигательных способностей составляют:

- 1) двигательные автоматизмы
- 2) сила, быстрота, выносливость
- 3) гибкость и координированность
- 4) физические качества и умения

В обеспечении организма энергией первое место занимают:

- 1) белки
- 2) жиры
- 3) углеводы
- 4) витамины и минеральные вещества

Из спортивно-оздоровительных занятий лицам страдающим ожирением, не показаны:

- 1) бег
- 2) плавание
- 3) езда на велосипеде
- 4) спортивная ходьба

Периодичность Зимних Олимпийских Игр:

- 1) 1 раз в 2 года
- 2) 1 раз в 3 года
- 3) 1 раз в 4 года
- 4) 1 раз в 5 лет

Периодичность Летних Олимпийских Игр:

- 1) 1 раз в 2 года
- 2) 1 раз в 3 года
- 3) 1 раз в 4 года
- 4) 1 раз в 5 лет

Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей принято называть:

- 1) физическим развитием
- 2) физическим воспитанием
- 3) физической культурой
- 4) физическим упражнением

Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:

- 1) обеспечения полноценного физического развития
- 2) совершенствования телосложения
- 3) закаливания и физиотерапевтических процедур
- 4) формирования двигательных навыков и умений

Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека принято называть:

- 1) физическим развитием
- 2) физическими упражнениями
- 3) физическим трудом
- 4) физическим воспитанием

Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- 1) скоростных упражнений
- 2) упражнений на гибкость
- 3) силовых упражнений
- 4) упражнений на выносливость

Осанкой называется:

- 1) силуэт человека
- 2) привычная поза человека в вертикальном положении
- 3) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- 4) пружинные характеристики позвоночника и стоп

Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором :

- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно
- 2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
- 3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия
- 4) наблюдается все вышеперечисленное

Правильное дыхание характеризуется :

- 1) равной продолжительностью вдоха и выдоха
- 2) более продолжительным выдохом
- 3) более продолжительным вдохом
- 4) вдохом через нос и выдохом ртом

Координированность повышают с помощью методов :

- 1) контрастных заданий
- 2) воспитания физических качеств
- 3) внушения
- 4) обучения

Под закаливанием понимается:

- 1) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- 2) использование солнца, воздуха и воды
- 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой
- 4) купание в холодной воде и хождение босиком

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- 1) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
- 2) обеспечивает ритмичность работы организма

- 3) позволяет правильно планировать дела в течении дня
- 4) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему

Для воспитания гибкости используются:

- 1) движения рывкового характера
- 2) маховые движения с отягощением и без него
- 3) пружинящие движения
- 4) движения, выполняемые с большой амплитудой

С помощью каких методов совершенствуют координированность:

- 1) с помощью методов воспитания физических качеств
- 2) с помощью методов обучения
- 3) с помощью внушения

Основными источниками энергии для организма являются:

- 1) белки и жиры
- 2) углеводы
- 3) белки и витамины
- 4) углеводы и минеральные элементы

Основным специфическим средством физического воспитания является:

- 1) солнечная радиация
- 2) соблюдение режима дня
- 3) физическое упражнение
- 4) закаливание

Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:

- 1) физическое упражнение
- 2) физическое развитие
- 3) физическое совершенствование
- 4) физическая подготовка

Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- 1) упражнений на выносливость
- 2) упражнений на гибкость
- 3) силовых упражнений
- 4) скоростных упражнений

Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- 1) рациональное питание
- 2) закаливание
- 3) личная и общественная гигиена
- 4) двигательный режим

Состояние здоровья обусловлено:

- 1) отсутствием болезней
- 2) уровнем здравоохранения
- 3) образом жизни
- 4) резервными возможностями организма

Развитию вестибулярной устойчивости способствуют:

- 1) челночный бег
- 2) прыжки через скакалку
- 3) упражнения "на равновесие"
- 4) подвижные игры

Основой методики воспитания физических качеств является:

- 1) возрастная адекватность нагрузки
- 2) постепенное повышение силы воздействия
- 3) обучение двигательным действиям
- 4) выполнение физических упражнений

Выносливость человека не зависит от :

- 1) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
- 2) силы мышц

- 3) возможностей систем дыхания и кровообращения
- 4) силы воли

II . ВЫБЕРИТЕ ВСЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ.

В спорте выделяют:

- 1) массовый спорт
- 2) инвалидный спорт
- 3) спорт высших достижений
- 4) детско-юношеский спорт
- 5) дворовый спорт

ДЕВИЗ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР:

- 1) крепче
- 2) сильнее
- 3) выше
- 4) шире
- 5) быстрее
- 6) дальше

Выбрать зимние виды спорта:

- 1) регби
- 2) биатлон
- 3) фристайл
- 4) триатлон
- 5) бобслей

Выбрать зимние виды спорта:

- 1) фристайл
- 2) гандбол
- 3) кёрлинг
- 4) гольф
- 5) лыжные гонки

Выбрать летние виды спорта:

- 1) регби
- 2) биатлон
- 3) фристайл
- 4) триатлон
- 5) бобслей

Выбрать летние виды спорта:

- 1) фристайл
- 2) гандбол
- 3) кёрлинг
- 4) гольф
- 5) лыжи

Виды спорта по которым проводятся соревнования только среди женщин:

- 1) кёрлинг
- 2) художественная гимнастика
- 3) синхронное плавание
- 4) бобслей
- 5) бобслей

Выбрать командные виды спорта:

- 1) триатлон
- 2) баскетбол
- 3) шахматы
- 4) кёрлинг
- 5) толкание ядра

Выбрать командные виды спорта:

- 1) футбол
- 2) кёрлинг
- 3) армрестлинг
- 4) гандбол
- 5) плавание

Выбрать лично-командные виды спорта:

- 1) шахматы
- 2) баскетбол
- 3) футбол
- 4) фехтование
- 5) метание молота

Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр:

- 1) хоккей на траве
- 2) армрестлинг
- 3) метание копья
- 4) стрельба из лука

Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр:

- 1) тяжелая атлетика
- 2) дартс
- 3) автогонки
- 4) плавание

Выбрать спринтерские дистанции:

1) 1000 м 2) 100 м 3) 3000 м 4) 60 м

Выбрать стайерские дистанции:

1) 1000 м 2) 100 м 3) 3000 м 4) 60 м

Выбрать марафонские дистанции:

1) 10000 м 2) 1000 м 3) 42км195 м 4) 5000 м

Виды спорта по которым проводятся соревнования только среди мужчин:

- 1) биатлон
- 2) регби
- 3) прыжки на лыжах с трамплина
- 4) водное поло

ТЕКСТЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ TEXTS OF PRESENTATION

► *Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов*

► ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УЗБЕКИСТАНЕ

► Основные цели и задачи развития физической культуры и спорта в Узбекистане - воспитание здорового молодого поколения, всемерное поощрение и развитие народных игр и видов спорта, активное вовлечение в физкультурное движение самых широких слоев населения, достижение органического единства физического воспитания с практикой строительства общества.

► Граждане Республики Узбекистан независимо от пола, расы, национальности, языка, религии, социального происхождения, убеждений, личного и общественного положения имеют право на занятие физической культурой и спортом, создание общественных физкультурно-спортивных объединений, участие в управлении физкультурно-спортивным движением.

► Иностранцы граждане и лица без гражданства имеют в области физической культуры и спорта равные права с гражданами Республики Узбекистан.

► Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан является органом государственного управления в области культуры и спорта, на которое возложено реализация целей и задач Государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

► 4 сентября 2015 года Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов подписал Закон «О физической культуре и спорте» в новой редакции. Закон был принят Законодательной палатой 24 июля 2015 года и одобрен Сенатом 6 августа 2015 года.

► В законе предусматриваются новые положения, направленные на регламентацию вопросов организации деятельности в области физической культуры и спорта, развития национальных видов спорта и народных игр, массового вовлечения населения к занятиям физической культурой и спортом, закрепления системы государственной поддержки физкультуры и спорта, участия государственных органов в данной сфере.

► Принятие данного закона будет способствовать широкому вовлечению молодежи в занятия физической культурой и спортом, повышению эффективности системы подготовки специалистов сферы, формированию современной и эффективной инфраструктуры спорта, созданию необходимых условий для подготовки спортсменов высокого класса, а также спортивного резерва.

► Первые Олимпийские игры зародились в 776 году до нашей эры

► Во время Олимпийских игр на всей территории Греции объявлялось священное перемирие. Бывшие враги могли состязаться за право быть самыми сильными, быстрыми, ловкими.

► В античных Олимпийских играх Соревновались и были зрителями только мужчины, причём лишь свободнорождённые греки.

Игры включали бег на 1 стадию.

► Понятие физической культуры

► Основными показателями состояния физической культуры в обществе

► Материальная база физической культуры

Составные части физической культуры

► Виды контроля физической подготовленности студентов

- ▶ Схема основных средств ЛФК
- ▶ **Схема понятие здоровья**
- ▶ **Компоненты составляющие понятие здоровья**
- ▶ **Классификация индивидуального компонента здоровья человека**
- ▶ Учебные нормативы физической подготовленности учащихся студентов

ориентированы на показатели развития двигательных способностей, предложенных государственным образовательным стандартом.

- ▶ «Бег на короткие дистанции»

Выполняется с высокого старта.

Техника выполнения команды «На старт!»:

- ▶ сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- ▶ немного повернуть носок внутрь;
- ▶ другая нога на 1,5-2 стопы сзади;
- ▶ тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- ▶ туловище выпрямлено;
- ▶ руки свободно опущены.

Техника выполнения команды «Внимание!»:

- ▶ наклонить туловище вперед под углом 45°;
- ▶ тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:

- ▶ бегун резко бросается вперед;
- ▶ через 5-6 шагов принимается вертикальное положение тела.
- ▶ «Прыжки в длину с места»

Техника прыжка в длину с места делится на:

- ▶ Подготовку к отталкиванию
- ▶ Отталкивание
- ▶ Полет
- ▶ Приземление
- ▶ **Прыжок в длину с места.**
- ▶ Тест для оценки скоростно-силовых способностей.

▶ **Оборудование:** Ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная линия на расстоянии 80 см идет отчет через каждый сантиметр до 260 см .

▶ **Описание теста:** Прыжок осуществляется после разминки, предлагается выполнить 3 попытки, из которых выбирается лучший результат. В исходном положении ступни параллельно, ноги ставятся на ширине плеч, к ограничительной черте. Сделать замах руками, активно разогнуть ноги и выполнить с максимальной силой толчок двумя ногами. Приземление идет на две ноги. Отрывать ноги от линии до момента прыжка нельзя.

▶ **Результат:** Длина прыжка оценивается в сантиметрах от ограничительной линии до точки приземления, за которую принимается близкая к линии точка соприкосновения любой части тела ученика с поверхностью (при правильной техники прыжка это обычно пятка).

▶ «Подтягивание на перекладине». У юношей используется подтягивание на высокой перекладине. Существует 2 вида подтягивания:

- ▶ Подтягивания прямым хватом
- ▶ Традиционный вариант. Основной акцент: на мышцы спины и предплечье
- ▶ Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни,

немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. Когда отпускаешься в нижней точке полностью выпрямляй руки.

- ▶ Подтягивания обратным хватом

- ▶ Этот вариант легче предыдущего. Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы

- ▶ Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил

- ▶ **Подтягивание на перекладине.**

- ▶ Тест для оценки силовых способностей.

- ▶ Мальчики - из виса на высокой перекладине.

- ▶ Девочки - из виса лежа на низкой перекладине высотой 1 метр.

- ▶ **Оборудование:** высокая и низкая перекладина.

- ▶ **Описание теста:**

Мальчики: из исходного положения хватом сверху, не касаясь ногами пола, подтягиваться на руках до пересечения подбородком линии перекладины на 1 -2 см. затем руки полностью распрямлены. Задержки, раскачивания, сгибание ног в коленях не допускаются. Подтягивание выполняется плавно без рывков.

Девочки: принять положение виса лежа, опираясь пятками о пол, хватом двух рук снаружи, затем подтягиваться до касания грудью перекладины. Движения выполнять плавно, без прогибания и сгибания.

- ▶ Подтягивания, с небольшим сгибанием рук, не засчитываются.

- ▶ **Результат:**

- ▶ Общее количество подтягиваний.

- ▶ Подтягивание на низкой перекладине

- ▶ Перекладина находится на высоте от 40 до 65 см в зависимости от роста.

Повиснуть на этой перекладине. Хват - прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.

- ▶ **Наклон вперед из положения сидя.**

- ▶ Тест для оценки гибкости.

- ▶ **Оборудование:** Ровная поверхность пола, измерительная сантиметровая лента.

- ▶ **Описание теста:** Из исходного положения сидя, ноги на ширине стопы максимально наклониться вперед, ноги в коленях не сгибать. Задача по возможности достать отметку, которая находится на уровне стоп или дальше от них.

- ▶ **Результат:** Оценивается в сантиметрах по глубине наклона. Если пальцы касаются поверхности за отметкой, то это соответствует показателям гибкости со знаком «плюс», если перед отметкой - «минус». Если пальцы касаются отметки, это соответствует нулевому значению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

LIST OF USED LITERATURE

1. Алабин В. Г., Крупенио В.Н. Специальные упражнения юных легко атлетов. - Минск, 1970.
2. Алабин В.Г., Кривонос М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. - М., 1982.
3. Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я. и др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей 7-12 лет. - М., 1982.
4. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. - М., 1972.
5. Коробов А. В. Школа легкой атлетики. - М., 1968.
6. Кривонос М.П., Юшкевич Т.П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания. - Минск, 1986.
7. Ломан В. Бег, прыжки, метания.-М., 1985.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. - М., 1997
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев, 1999
10. Мосиенко М.Г. Легкая атлетика в программе подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура». Методическое пособие, ФГОУ ВПО «МичГАУ» 2005
11. Н.Н.Чесноков, А.А.Красников. Тестирование уровня знаний по физической культуре. Учебно-методическое пособие.
12. Озолин Н.Г., Воронкин В. И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М., 1989.
13. Попов В. Б., Суслов Ф.П., Е.И. Ливадо Юный легкоатлет. - М., 1984.
14. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. - М., 2000

Интернет веб-сайты

1. <http://olympdeka.ru/olymp/rio2016/country/uzb.html>
2. <https://boi-sport.ru/articles/53-vozdushnye-prisedaniya-vazhnye-elementy-tehniki.html>
3. <http://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/podtjagivaniya.html>
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki>

ГЛОССАРИЙ

GLOSSARY

1. Эпискирос- Между войнами спарты эпискирос был игрой где игроки пользовались и руками и ногами используя клубок из материи. Однако это игра отличалось жестокостью и грубостью.

Episkiros- wars between Sparta episkiros was a game where players use their feet and hands and using a ball of matter. But this game is different severity and brutality.

2. Футбол- Родиной футбола является Англия. В переводе с английского “фут”- нога, “болл”- мяч.

Football is the motherland of football is England. In English the word "foot" - leg, "Ball" - the ball.

3. Баскетбол- Игру в баскетбол изобрел преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа (США) доктор Джеймс Нейсмит в 1891 году. В связи с тем что мяч бросали в корзину баскетбол означает “баскет”- корзина, “болл”- мяч.

Basketbol- basketball game invented by a teacher of physical education Springfield College (USA), Dr. James Naismith in 1891. Due to the fact that a ball thrown into the basket basketball means "Basket" - a basket, "Ball" - the ball.

4. Ручной мяч (гандбол)- В Дании любимой игрой был футбол, для девочек футбол считался неподходящей игрой. Учитывая этот факт Некто Нельсок придумал совершенно новую игру. В этой игре бросок в ворота осуществлялся не ударом ногой, а броском с руки. Таким образом появился гандбол (ручной мяч) “ханд”- рука, “болл”- мяч.

Handball (handball) - In Denmark, a favorite game was football, girls ftbol considered unsuitable game. Given this fact Nelsok Someone invented a completely new game. In this game does not throw a kick was carried out at the gate and throw a hand. Thus it appeared handball (handball) "Hund" - hand, "Ball" - the ball.

5. Гимнастика- Этим видом спорта мужчины занимались в голом виде. Заниматься голым на греческом языке “гимнос”, что в переводе означает гимнастика.

Gimnastika- this sport men engaged in the nude. Engage naked in Greek "gimnos", which translates as gymnastics.

6. Марафонский бег- Античный воин по имени Филиппидес пробежал не останавливаясь от местечка Марафон до афин расстояние равное более 42 км, чтобы сообщить согражданам радостную весть о победе над персами так в память об этой войне- гонца был включен в программу первых Олимпийских игр 1896 г. в Афинах марафонский бег на 42 км 195 м.

Marathon beg- Ancient warrior named Philippides ran without stopping from the town of Marathon to Athens distance equal to more than 42 km to inform fellow citizens the good news of victory over the Persians so in memory of this messenger voyage- was included in the program of the first Olympic Games 1896 . Athens marathon of 42 km 195 m.

7. Вуз – высшее учебное заведение

The university - higher education

8. ДСШ – детская спортивная школа

ChSS - children's sports school

9. ШВСМ- школа высшего спортивного мастерства

High school sports

10. ВПСС- всевозможные спортивные сооружения

ABSF- all built sports facilities

11. НСС- новые спортивные сооружения

NSF- new sports facility

12. ВОб- вновь отремонтированные бассейны
NRP- newly renovated pools
13. СЗДШ- спортивные залы для школ
GFS- gyms for schools
14. ШБСЗ- школы без спортивных залов
SWG- schools without gymnasiums
15. ЗФВ и С- занимающийся физическим воспитанием и спортом
DWPE and S- dealing with physical education and sport
16. РЗС- регулярно занимающийся спортом
ER- exercise regularly
17. КМС- кандидат в мастера спорта
CFM S- candidate for master of sports
18. МС- мастер спорта
MS- Master of Sports
19. МСМК- мастер спорта международного класса
WCA- world-class athlete
20. Спринтер- спортсмены участвующие в беге на короткие дистанции
Sprinter- athletes participating in sprint
21. Стайер- спортсмены участвующие в беге на длинные дистанции
Stayer- athletes involved in long-distance running
22. Старт- перед бегом спортсмены принимает установленную позу. Старт бывает “низким” и “высоким”
start- before running athletes takes installed position. Start is "low" and "high"
23. Граната- военный термин применяемый в военном деле
Granata- military term used in warfare
24. Мостик- это гимнастический снаряд применяемы для быстрого отталкивания
Mostik- this gymnastic projectile Applicability for rapid repulsion
25. “Козел”- это гимнастический снаряд через который осуществляется прыжок (козел взят из русского языка)
"Goat" - a gymnastic projectile through which jump (goat taken from the Russian language)

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ **BASIC CONCEPTS AND TERMS**

1. Адаптация — приспособление организма к изменяющимся условиям существования.
2. Атрофия — структурные патологические изменения в тканях, связанные с нарушением обмена веществ в них.
3. Баскетбол- Игру в баскетбол изобрел преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа (США) доктор Джеймс Нейсмит в 1891 году. В связи с тем что мяч бросали в корзину баскетбол означает “ баскет”- корзина, “болл”- мяч.
4. Basketball- basketball game invented by a teacher of physical education Springfield College (USA), Dr. James Naismith in 1891. Due to the fact that a ball thrown into the basket basketball means "Basket" - a basket, "Ball" - the ball.
5. Врачебный контроль(область физической культуры и спорта) — сроки медицинских

- осмотров занимающихся, участников соревнований, специальные врачебные наблюдения и исследования, контроль за санитарным состоянием мест занятий, консультации врача.
6. Выносливость — способность организма противостоять утомлению при интенсивной мышечной деятельности, длительное время сохранять высокую работоспособность.
 7. Гибкость — способность к движениям опорно-двигательного аппарата с большим размахом и развитием подвижности в отдельных суставах.
 8. Гимнастика- этим видом спорта мужчины занимались в голом виде. Заниматься голым на греческом языке “гимнос”, что в переводе означает гимнастика.
 9. Gimnastika- this sport men engaged in the nude. Engage naked in Greek "gimnos", which translates as gymnastics.
 10. Интенсивность нагрузки — это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени.
 11. Координационные способности — умение рационально, синхронно, в определенной последовательности выполнять движения и двигательные действия.
 12. Ловкость — способность овладевать новыми движениями и быстро включить их в меняющиеся двигательные ситуации.
 13. Марафонский бег- античный воин по имени Филиппидес пробежал не останавливаясь от местечка Марафон до Афин расстояние равное более 42 км, чтобы сообщить согражданам радостную весть о победе над персами. Так в память об этом воине- гонца был включен в программу первых Олимпийских игр 1896 г. марафонский бег на 42 км 195 м.
 14. Marathon beg- Ancient warrior named Philippides ran without stopping from the town of Marathon to Athens rosstayanie equal to more than 42 km to soobshit fellow citizens the good news of victory over the Persians so in memory of this messenger voyne- was included in the program of the first Olympic Games 1896 . Athens marathon of 42 km 195 m.
 15. Моторика — двигательная система организма, отдельных его органов и систем. Моторная плотность занятия - это процентный показатель затрат времени на двигательную деятельность и определяется отношением времени, израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени, отведенному на занятие. (Если, например, в том же уроке эти затраты достигают 35 мин, то моторная плотность будет равна 77,7%).
 16. Мышечная сила (как характеристика физических возможностей человека)— это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
 17. Объем нагрузки- это длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц и т.д.).
 18. Осанка — привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.
 19. Основа техники — это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.
 20. Организационная работа (область физической культуры и спорта) — комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними, подготовка актива (инструкторов- общественников, судей), проведение собраний по организационным вопросам, отчеты.
 21. Плоскостопие — деформация стопы, характеризующаяся стойким утолщением, т. е. опущением, свода стопы, вплоть до его полного исчезновения.
 22. Пульсометрия - это показатель величины физической нагрузки и её динамики во время занятий физическими упражнениями. Подсчет частоты сердечных сокращений проводится перед началом занятия, перед и после выполнения отдельных упражнений или серии.
 23. Ручной мяч (гандбол)- В Дании любимой игрой был футбол, для девочек футбол

считался неподходящей игрой. Учитывая этот факт Некто Нельсок придумал совершенно новую игру. В этой игре бросок в ворота осуществлялся не ударом ногой, а броском с руки. Таким образом появился гандбол (ручной мяч) “ханд”- рука, “болл”- мяч.

24. Handball (handball) - In Denmark, a favorite game was football, girls football considered unsuitable game. Given this fact Nelsok Someone invented a completely new game. In this game does not throw a kick was carried out at the gate and throw a hand. Thus it appeared handball (handball) "Hund" - hand, "Ball" - the ball.
25. Сила — способность человека преодолевать собственный вес, физические трудности, противодействовать внешним воздействиям посредством мышечных усилий.
26. Скорость — способность выполнять двигательные действия в максимальном темпе за минимальный промежуток времени.
27. Скорость движения — это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени.
28. При определении скорости в поступательном движении ее обычно измеряют в метрах в секунду (линейная скорость), а при вращательном — в радианах в секунду (угловая скорость).
29. Соревновательные упражнения — это целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта.
30. Специально-подготовительные упражнения — это такие действия, которые имеют существенное сходство с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственновременным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервномышечным напряжениям и по преимущественному проявлению физических способностей.
31. Специальная выносливость — это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности.
32. Тест — это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений.
33. Умения — готовность к быстрому, точному, осознанному выполнению каких-либо действий на основе усвоенных знаний и жизненного опыта.
34. Физическое воспитание — комплексная система воздействия на личность в процессе использования физических, санитарно-гигиенических и здоровьесберегающих технологий.
35. Физическая культура — это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.
36. Физическая подготовка — вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.). Она может определяться и как вид общей подготовки спортсмена (физическая подготовка спринтера, боксера, борца и т.п.).
37. Физические способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.
38. Физическое развитие — процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.
39. Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно

- измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).
40. Физические упражнения — движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.
 41. С одной стороны — это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой — это метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, «сквозным» средством всех видов физической культуры (неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации).
 42. Футбол- Родиной футбола является Англия. В переводе с английского “фут”- нога, “болл”- мяч.
 43. Football is the motherland of football is England. In English the word "foot" - leg, "ball" - the ball.

Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр

44. Игровая деятельность - управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.
45. Соревновательная деятельность - игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.
46. Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).
47. Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.
48. Тактическое действие - рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
49. Тактика игры - теоретические основы и совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.
50. Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.
51. Физические способности спортсменов - индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере предопределены генетически.
52. Физические качества - отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).
53. Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.
54. Психологическая подготовка - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной

- деятельности.
55. Теоретическая (интеллектуальная) подготовка - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.
 56. Тренировка - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.
 57. Тактический план — это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.
 58. Тактический план имеет следующие разделы:
 59. Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.
 60. Общая форма тактической борьбы — активная, пассивная, комбинированная.
 61. Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.
 62. Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, боя, длительность и характер разминки).
 63. Возможные переключения от одного вида тактики к другому непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы.
 64. Способы маскировки собственных намерений (действий).
 65. Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.
 66. Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях.
 67. Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.
 68. Структура тренировки - исходным компонентом структуры является тренировочное задание, комплекс заданий составляет тренировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют средний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (макроцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.
 69. Тренировочная нагрузка - составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.
 70. Спортивные соревнования — составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.
 71. Соревновательная деятельность - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.
 - 72.** Соревновательная нагрузка - объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

Зарегистрировано:

№ БД - 1.09.
«18» 08 2017 г.

Министерство высшего и среднего
специального образования


«27» 08 2017 г.



ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для всех не специализированных по физической культуре и спорту
направлений бакалавриата)

Ташкент – 2017

Программа дисциплины утверждена в перечне учебных программ приказом № 603 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от «24» 08 2017 г.

Программа дисциплины одобрена на заседании Координационного Совета учебно-методических объединений по направлениям высшего и среднего специального, профессионального образования, протокол № 4 от «18» 08 2017 г.

Программа дисциплины разработана Национальным университетом Узбекистана.

Составители :

Т.Э. Набиев - НУУз, доцент, заведующий кафедрой “Физическая культура”

Е.Э. Исхакбаев - НУУз, старший преподаватель кафедры “Физическая культура”

И.Е.Шкондина - ТИИТ старший преподаватель кафедры “Физическая культура”

Рецензенты :

И.А. Кошбахтиев - ТАТУ доктор педагогических наук, профессор

Б.А. Аббасов - ТФИ заведующий кафедрой “Физическая культура”.

Учебный план рассмотрен и рекомендован Советом Национального университета Узбекистана (протокол №6 от 14 июля 2017 года).

I. Актуальность учебной дисциплины, место дисциплины в высшем образовании

Как вид общей культуры физическая культура представляет собой самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом её изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности, совокупность знаний, умений и навыков по укреплению физических и духовных сил личности при достижении жизненных и профессиональных целей.

«Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин «гуманитарные и социально-экономические дисциплины» (I блок). Дисциплина, как правило, проводится на I курсе обучения в течении двух семестров.

II. Цели и задачи предмета

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи дисциплины является формирование у студентов приверженности к здоровому образу жизни, мотивационно-ценностному отношению к физической культуре, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Требования, предъявляемые к знаниям и навыкам студентов.

Студент должен:

- *знать* основы здорового образа жизни, физического совершенствования и развития;
- о роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- *уметь* использовать в повседневной жизни знания, полученные в процессе обучения по предмету “физическая культура”;
- вести активный и здоровый образ жизни, системно развивать физическую активность в профессиональной деятельности;
- *владеть навыками* сохранения и укрепления здоровья, психофизических способностей и свойств личности;
- разъяснения и распространения основ здорового образа жизни и приверженности к физической культуре в семье и обществе.

III. Основная теоретическая часть педагогической валеологии

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», принятый 4 сентября 2015 г. Понятие физического воспитания, физической культуры, спорта, физического самовоспитания и самообразования. Ценность и преимущественное содержание физической культуры. Неотъемлемая связь физической культуры и здорового образа жизни. Основы физического развития, физической и функциональной подготовленности. Содержание, цели и задачи психофизической и профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности. Здоровье человека как основная ценность личности и общества. Условия и факторы влияющие на здоровье и определяющие его состояние. Составляющие здорового образа жизни, основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного

возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 5. Двигательная активность и здоровье

Двигательная активность и её влияние на здоровье человека.

Нормы двигательной активности. Гиподинамия. Методы, оценка и формирование двигательной активности в жизни человека.

IV. Рекомендации и указания по организации практических занятий

Практические занятия планируются с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и профиля высших образовательных учреждений. В рабочие учебные программы, разрабатываемые высшими образовательными учреждениями должны включаться тесты по определению и оцениванию основных физических качеств студента и его функционального состояния.

Урочные занятия состоят из методико-практического и учебно-тренировочного разделов занятий.

Методический раздел практических занятий направлен на: освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

Учебно-тренировочные занятия направлены на: повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально – прикладной подготовленности в соответствии с требованиями специальности.

1. Организация учебного процесса

1.1. Распределение студентов по учебным отделениям.

До начала учебных занятий осуществляются врачебное обследование студентов.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В **основное учебное отделение** зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальную медицинское отделение (группу) входят студенты, у которых обнаружены какие-либо отклонения в состоянии здоровья при прохождении медицинского обследования, или же имеющие хронические заболевания, которые не позволяют полноценно выполнять физические нагрузки, а также имеющие низкую физическую и функциональную подготовленность.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, выполняют задания по реферированию данной дисциплины теоретического и практического разделов, с последующей защитой в устной форме.

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий уровень физического и функционального состояния своего организма. В подготовительную группу входят студенты из числа имеющие средний или низкий уровень физического состояния (физического развития, физической подготовленности). Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышения уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях.

Специальная учебная группа формируется из числа студентов, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование специальных учебных групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний «А», «Б», «В»):

– группа «А» - студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР – органов, органов зрения;

– группа «Б» - студенты с заболеваниями органов брюшной полости (хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.

– группа «В» - студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП).

Цель ППФП – психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности.

Задачами ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

– формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;

– воспитанию и совершенствованию профессионально–личностных качеств средствами физической культуры;

– воспитанию специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно–тренировочных и физкультурно–оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Современные оздоровительные системы.

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека.

Дыхательная гимнастика - регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

Релаксационная гимнастика - особенность релаксационной гимнастики заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

Ритмическая гимнастика - разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, и танцевальные элементы, используемые под эмоционально - ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно во все формы оздоровительной физической культуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа, на спине, на боку, на животе, стоя.

Пилатес – это система упражнений, развивающих каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту.

Фитнес – это система, направленная на совершенствование общей физической подготовленности, равномерную коррекцию фигуру через различные рода нагрузки на мышцы.

Стречинг – ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

Степ–аэробика – это ритмичные упражнения на все мышцы тела, выполняемые на специальной платформе.

2.1. Тематика практических занятий для групп подготовительного учебного отделения

Тематика.

- Общая физическая подготовка (развитие физических качеств);
- Специальная физическая подготовка;

- Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям);
- Виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, плавание, подвижные и национальные игры, эстафеты);
- Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП);
- Современные оздоровительные системы.

Практические занятия с группами подготовительного отделения проводятся на основе средств и методов, предусмотренных для групп основного учебного отделения с учетом уровня физического состояния и здоровья студентов.

В содержание учебного материала включена корректирующая гимнастика применительно к имеющимся заболеваниям: упражнения, используемые для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп; движения локального воздействия, выполняемые из заданного исходного положения при условии сочетания силового напряжения с растягиванием.

2.2 Тематика практических занятий для групп специального учебного отделения

Тематика.

- Общеразвивающие упражнения;
- Специальные упражнения. Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая);
- Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям);
- Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, плавание);
- Подвижные игры и эстафеты Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП);
- Современные оздоровительные системы;
- Массаж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при различных заболеваниях).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметом и без предметов (одиночные, парные, групповые). Упражнения на гимнастической лестнице, скамейке. Упражнения на растягивание, расслабление. В комплексы ОРУ постепенно включаются более сложные по координации упражнения, увеличивается количество их повторений и интенсивность выполнения. Упражнения с отягощением (набивными мячами, гантелями, тренажеры).

Специальные упражнения.

Специальные упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные).

Гимнастика.

Дыхательная гимнастика. Применяется при астенических состояниях вегето – сосудистой дистонии, болезнях желудочно – кишечного тракта, физическом и умственном переутомлении, снятии стресса.

Релаксационная гимнастика. Проводится в сочетании физических упражнений для всех мышечных групп с расслаблением. Рекомендуется релаксация двух видов: частичная, как средство профилактики переутомления; полная, предусматривает не только мышечное расслабление, но и снятие стресса, психическое расслабление, успокоение и отдых центральной и периферической нервной системы. Релаксацию можно выполнять в положении сидя и лежа.

Аэробика. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).

Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры, выполняемые как в рамках учебного занятия, так и самостоятельно. Специальные корректирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемещения в различных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение величины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре).

Корректирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов.

Современные оздоровительные системы.

Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50 % функционального резерва. Рекомендуется для не подготовленных студентов, за исключением больных или крайне слабых.

Шейпинг. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так, как только в этом случае она дает наибольший эффект.

Калланетика. Программа для девушек, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп. При выполнении упражнений необходимо избегать резких движений, чрезмерного напряжения. Используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднятие ног и туловища в положении лежа, полуприсяды, качание с акцентом на растягивание мышц.

Элементы различных видов спорта.

Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса. Общие и

специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Игры в не равночисленных составах.

Легкая атлетика. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Прыжки: на одной и двух ногах, прыжки с передвижением вперед, в длину с места, со скакалкой, с поворотом. Метание теннисного мяча.

Плавание. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Техника рук, ног, упражнения на суше.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий.

Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП).

Требование к специальной физической подготовленности в сфере профессионального труда. Общие и специальные задачи ППФП. Личностные и профессионально – значимые качества, характерные для избранной профессии. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (согласно избранной специальности).

Массаж и самомассаж.

Влияние массажа на различные системы организма. Принципы применения массажных приемов. Показания и противопоказания к применению массажа.

Техника выполнения массажных приемов. Техника поглаживания, растирания, разминания и т.п. Массаж в сочетании с движениями.

Особенности применения массажа при различных заболеваниях: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервных системах, опорно-двигательного аппарата, желудочно – кишечного тракта, умственном и физическом утомлении.

V. Самостоятельное образование и самостоятельная работа

Рекомендуемые виды самостоятельных занятий студентов :

1. Занятия в спортивных кружках Вуза.
2. Подготовка к контрольным нормативам во внеурочное время. (консультация с преподавателями кафедры «Физической культуры и спорта»)
3. Освоение комплексов утренней гигиенической гимнастики УТГ.
4. Составление комплекса профилактических средств физической культуры в оздоровительных целях.
5. Участие в массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соревнованиях различного уровня.
6. Составление разминки, соответствующей избранному виду спорта.

7. Освоение методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля.

8. Составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью (профессиограмма).

VI. Основная и дополнительная учебная литература, информационные источники

Основная литература

1. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни “Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида” 2015 йил 4 сентябрь.

2. Ўзбекистон Республикаси Олий таълим муассасаларида жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш концепцияси. ОЎМТВ коллегиясининг 1999- йил мартрадаги қарори.

3. Кошбахтиев И.А. “Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодежи” Т – 1994.

4. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма. Т- 2002.

5. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Ўқув қўлланма, Т. : 2006.

6. Нуримов Р.И. Футбол. Т.: 2005

7. Латипов Р.И ва бошқ. Жисмоний тарбия фанидан услубий қўлланма (бакалавр таълим йўналишлар учун). Т.: ТДПУ. 2008.

8. Акрамов Ж.А. Гандбол. Т.: 2008

9. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Т.:2011.

10. Матухно Е.В. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Учебное пособие. К.: 2013.

11. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. Т.: 2005.

12. Мирзакулов И.М. ва бошқ. Валеология. Ўқув услубий қўлланма. Т.: 2008

13. Умаров Д.Х. Средства и методы профессионально – прикладной физической подготовки студентов и учащейся молодежи. Учебно – методическое пособие. Т.: 2010.

14. Царева Л.В. Физическая культура и спорт в программе учебных занятий студентов неспециализированных вузов. Учебное пособие. Х.: 2008.

15. Винулов А.Д. Плавание. М.: 2003.

16. Нормуродов А.Н. , Моргунова И.И., Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур (бакалавр йўналиши учун). Т.: Фан ва технологиялар.2004.

Дополнительная литература

1. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргалликда барпо этамиз. Т-2016

2. Мирзиёев Ш.М. Танкидий тахлил катъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик - хар бир рахбар фаолиятининг кундалик коидаси бўлиши керак. Т-2016

3. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халкимиз билан бирга курамиз. Т-2017

4. Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2004

5. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2012.

6. Т.Т Юнусов., Ю.М. Юнусова.,” Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари бшйича услубий кўлланма. Т.: 2004.

7. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т:2005

Электронные учебные ресурсы

1. www.pedagog.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.edu.uz
4. www.Wada-ama.org
5. www.eurosport.ru/athletics
6. www.sport-atlet.com
7. [www.neopod.ru/catalog/sport/sport games/](http://www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/)
8. www.gimnastik.ru/athletics

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН
САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Зарегистрирована:
№ _____
«___» _____ 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной и
воспитательной работе СамГИИЯ
_____ доц. Ф.Ш.
Рузикулов
«___» _____ 2018 г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
дисциплины:
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Область знания: 100000 - Гуманитарная
Область 110000 - Педагогика
образования: 120000 - Гуманитарные науки

Направление 5112200 - Иностранный язык в дошкольном и в
образования: начальном образовании (английский язык)
5120100 - Филология и обучение языкам
(английский, немецкий, французский, итальянский,
испанский, корейский, китайский, японский языки)
5111400 – Зарубежный язык и литература
(английский язык)
5120200 - Теория и практика перевода
(английский язык)

САМАРКАНД - 2018

Рабочая учебная программа дисциплины одобрена учебно - методическим советом Самаркандского государственного института иностранных языков.
Протокол № от “ _____ ” _____ 2018 г.

Составитель:

Ибрагимов Р.И. – доцент кафедры «Физическая культура»
СамГИИЯ

Рецензент:

Буриев Х.К . - к.б.н., заведующий кафедрой физической культуры СамГИИЯ
Косимов У.Б. – доцент кафедры “Физической культуры” СамГАСИ

Рабочая учебная программа рассмотрена и рекомендована кафедрой Физической культуры Самаркандского государственного института иностранных языков. Протокол № от “ _____ ” _____ 2018 г.

1. Актуальность учебной дисциплины, место дисциплины в высшем образовании

Как вид общей культуры физическая культура представляет собой самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяются предметом её изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности, совокупность знаний, умений и навыков по укреплению физических и духовных сил личности при достижении жизненных и профессиональных целей.

«Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин «гуманитарные и социально-экономические дисциплины» (I блок). Дисциплина, как правило, проводится на 1 курсе обучения в течении двух семестров.

1.1. Цель и задачи предмета

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи дисциплины является формирование у студентов приверженности к здоровому образу жизни, мотивационно- ценностному отношению к физической культуре, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

1.2. Требования, предъявляемые к знаниям, умения и навыкам студента:

Студент должен:

- *знать*, основы здорового образа жизни, физического совершенствования и развития;
- о роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- *уметь* использовать в повседневной жизни знания, полученные в процессе обучения по предмету “Физическая культура”;
- вести активный и здоровый образ жизни, системно развивать физическую активность в профессиональной деятельности;
- *владеть навыками* сохранения и укрепления здоровья, психофизических способностей и свойств личности;
- разъяснения и распространения основ здорового образа жизни и приверженности к физической культуре в семье и обществе.

2. Рекомендации и указания по организации практических занятий

Практические занятия планируются с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и профиля высших образовательных учреждений. В рабочие учебные программы, разрабатываемые высшими образовательными учреждениями должны включаться тесты по определению и оцениванию основных физических качеств студента и его функционального состояния.

Урочные занятия состоят из методико-практического и учебно-тренировочного разделов занятий.

Методический раздел практических занятий направлен на: освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

Учебно-тренировочные занятия направлены на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта: подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовленности в соответствии с требованиями специальности.

Организация учебного процесса

Распределение студентов по учебным отделениям.

До начала учебных занятий осуществляются врачебное обследование студентов.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальную медицинское отделение (группу) входят студенты, у которых обнаружены какие-либо отклонения в состоянии здоровья при прохождении медицинского обследования, или же имеющие хронические заболевания, которые не позволяют полноценно выполнять физические нагрузки, а также имеющие низкую физическую и **функциональную** подготовленность.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, выполняют задания по реферированию данной дисциплины теоретического и практического разделов с последующей защитой в устной форме.

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий уровень физического и функционального состояния своего организма.

В подготовительную группу входят студенты из числа имеющие средний или низкий уровень физического состояния (физического развития, физической подготовленности). Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышения уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях.

Специальная учебная группа формируется из числа студентов, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование специальных учебных групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний «А», «Б», «В»);

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

группа «Б» - студенты с заболеваниями органов брюшной полости (хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек.

группа «В» - студенты, имеющие нарушения опорно-летательного аппарата и снижение двигательной функции.

Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на: избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;

формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- принятие и усвоение студентами знаний о методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний по контролю физического и функционального состояния организма.

-укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

-соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса);

повышение уровня спортивного мастерства;

-подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности. Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта и реальными условиями спортивной базы вуза для проведения учебно тренировочного процесса.

3. Тематика практических занятий для групп основного учебного отделения

Тематика:

-Общая физическая подготовка (развитие физических качеств):

-Специальная физическая подготовка;

- Виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, плавание, подвижные и национальные игры, эстафеты),
- *Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП);*
- Современные оздоровительные системы.

Общая и специальная физическая подготовка.

При планировании практических занятий допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, но совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств.

Быстрота - способность организма выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рынки, ускорения.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Цель ППФП - психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности.

Задачами ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;
- воспитанию и совершенствованию профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
- воспитанию специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно—тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Современные оздоровительные системы.

Оздоровительные системы - это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека.

Дыхательная гимнастика - регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

Релаксационная гимнастика - особенность релаксационной гимнастики заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

Ритмическая гимнастика - разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, и танцевальные элементы, используемые под эмоционально - ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно во все формы оздоровительной физической культуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения: на осанку; на равновесие; с гимнастическими малками; с резиновыми набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа, на спине, на боку, на животе, стоя.

Пилатес - это система упражнений, развивающих каждый аспект

физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту.

Фитнес - это система, направленная на совершенствование общей физической подготовленности, равномерную коррекцию фигуры через различные рода нагрузки на мышцы.

Стречинг - ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

Степ-аэробика - это ритмичные упражнения на все мышцы тела, выполняемые на специальной платформе.

4. Тематика практических занятий для групп подготовительного учебного отделения

Тематика.

- Общая физическая подготовка (развитие физических качеств);
- Специальная физическая подготовка;
- Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям);
- Виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, плавание, подвижные и национальные игры, эстафеты);
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП);
- Современные оздоровительные системы.

Практические занятия с группами подготовительного отделения проводятся на основе средств и методов, предусмотренных для групп основного учебного отделения с учетом уровня физического состояния и здоровья студентов.

В содержание учебного материала включена корректирующая гимнастика применительно к имеющимся заболеваниям: упражнения, используемые для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп; движения локального воздействия, выполняемые из заданного исходного положения при условии сочетания силового напряжения с растягиванием.

5. Тематика практических занятий для групп специального учебного отделения

Тематика.

- Общеразвивающие упражнения;
- Специальные упражнения. Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая);
- Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям);
- Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, плавание);
- Подвижные игры и эстафеты. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП);
- Современные оздоровительные системы;
- Массаж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при различных заболеваниях).

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметом и без предметов (одиночные, парные, групповые). Упражнения на гимнастической лестнице, скамейке Упражнения на растягивание, расслабление. В комплексы ОРУ постепенно включаются более сложные по координации упражнения, увеличивается количество их повторений и интенсивность выполнения. Упражнения с отягощением (набивными мячами, гантелями, тренажеры).

Специальные упражнения.

Специальные упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные. дыхательные).

Гимнастика.

Дыхательная гимнастика. Применяется при астенических состояниях вегето - сосудистой дистонии, болезнях желудочно - кишечного тракта, физическом и умственном переутомлении, снятии стресса.

Релаксационная гимнастика. Проводится в сочетании физических упражнениях для всех мышечных групп с расслаблением. Рекомендуется релаксация двух видов: частичная, как средство профилактики переутомления; полная, предусматривает не только мышечное расслабление, но и снятие стресса, психическое расслабление, успокоение и отдых центральной и периферической нервной системы. Релаксацию можно выполнять в положении сидя и лежа.

Аэробика. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.). направленная на повышение функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).

Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры, выполняемые как и рамках учебною занятия, так и самостоятельно. Специальные корректирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемещения в различных плоскостях вестибулярною анализатора, изменение величины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре).

Корректирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов.

Современные оздоровительные системы.

Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50 % функционального резерва. Рекомендуется для не подготовленных студентов, за исключением больных или крайне слабых.

Шейпинг. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так, как только в этом случае она дает наибольший эффект.

Калланетика. Программа для девушек, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных

мышечных групп. При выполнении упражнений необходимо избегать резких движений, чрезмерного напряжения. Используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднимание ног и туловища в положении лежа, полушпагаты. качание с акцентом на растягивание мышц.

Элементы различных видов спорта.

Спортивные игры Обучение элементам техники спортивных игр баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Игры в не равночисленных составах.

Легкая атлетика. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Прыжки: на одной и двух ногах, прыжки с передвижением вперед, в длину с места, со скакалкой, с поворотом. Метание теннисного мяча.

Плавание. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Техника рук, ног, упражнения на суше.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий.

6. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП).

Требование к специальной физической подготовленности в сфере профессионального труда. Общие и специальные задачи ППФП. Личностные и профессионально значимые качества, характерные для избранной профессии. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (согласно избранной специальности).

Массаж и самомассаж.

Влияние массажа на различные системы организма. Принципы применения массажных приемов. Показания и противопоказания к применению массажа.

Техника выполнения массажных приемов. Техника поглаживания, растирания, разминания и т.п. Массаж в сочетании с движениями.

Особенности применения массажа при различных заболеваниях: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервных системах, опорно -двигательного аппарата, желудочно - кишечного тракта, умственном и физическом утомлении.

7. Самостоятельное образование и самостоятельная работа

Рекомендуемые виды самостоятельных занятий студентов :

- 1 Занятия в спортивных кружках Вуза.
2. Подготовка к контрольным нормативам во внеурочное время, (консультация с преподавателями кафедры «Физической культуры и спорта»)
3. Освоение комплексов утренней гигиенической гимнастики УГГ.
4. Составление комплекса профилактических средств физической культуры в оздоровительных целях.

5. Участие в массовых соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соревнованиях различного уровня.

6 Составление разминки соответствующей избранному виду спорта

7. Освоение методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля.

8. Составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью (профессиограмма).

8. Общий объем часов по предмету

семестр	Практические	Самостоятельн ые	Всего	
I	34	30	64	104
I	16	24	40	

9. Рейтинг

I – 2 семестры

1 Текущий контроль – 40 баллов

2 Текущий контроль - 30 баллов

Итоговый контроль – 30 баллов

Соотношение общей суммы баллов и оценок:

86 – 100 баллов – «5» отлично

71 – 85 баллов – «4» хорошо

55 – 70 баллов – «3» удовлетворительно

0 – 54 баллов – «2» неудовлетворительно

Содержание практических занятий

№	Содержание учебного материала	Практические занятия	Самостоятельные занятия
1 семестр			
1	Гимнастика. Обучение технике подтягивания на перекладине (Ю). Лежа на спине, руки за голову - поднимание и опускание туловища (Д). Подвижные и национальные игры.	4	2
2	Гимнастика. Совершенствование техники подтягивания на перекладине (Ю). Лежа на спине, руки за голову - поднимание и опускание туловища (Д). Подвижные и национальные игры.	4	2
3	Приём текущего контроля по подтягиванию на перекладине (Ю). Поднимание и опускание туловища (Д). Упражнения на расслабление мышц рук и брюшного пресса	2	2
4	Легкая атлетика: Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с места. Подвижные и национальные игры.	2	2
5	Легкая атлетика. Обучение технике синхронной работы рук и ног при прыжках в длину с места. Подвижные и национальные игры.	4	4
6	Приём текущего контроля в прыжках в длину с места. Подвижные и национальные игры.	2	2
7	Гимнастика. Обучение технике сгибания и разгибания рук из упора лёжа (Ю), на гимнастической скамейке (Д). Подвижные и национальные игры.	4	2
8	Гимнастика. Развитие выносливости рук при сгибании и разгибании рук из упора лёжа (Ю), на гимнастической скамейке (Д). Подвижные и национальные игры.	2	4
9	Приём текущего контроля сгибания и разгибания рук из упора лёжа (Ю), на гимнастической скамейке (Д). Подвижные и национальные игры.	2	2

10	Легкая атлетика. Обучение технике приседания на двух ногах за 1 мин. (Ю), за 30 сек. (Д), количество раз. Подвижные и национальные игры.	2	4
11	Легкая атлетика. Развитие силы и выносливости при приседании на двух ногах. Спец.упражнения для полного вдоха и выдоха	4	2
12	Приём текущего контроля по нормативу приседания на двух ногах на время: за 1 мин. (Ю), за 30 сек. (Д), количество раз. Упражнения на восстановление дыхания	2	2
Легкая атлетика. Итоговый контроль за 1 семестр. Кросс (мин, сек.). Приём итогового контроля: 3000 м. (Ю), 2000 (Д). Упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц ног.			
2 семестр			
1	Легкая атлетика. Обучение технике отталкивания в беге на 60 метров. Выполнение команды на "старт".Спец. упражнение развития ног, упражнение на расслабление мышц ног.	2	4
2	Легкая атлетика. Приём текущего контроля в беге на короткие дистанции 60м. (Ю, Д).	2	2
3	Легкая атлетика. Обучение технике бегового шага, упругой постановке стопы на грунт в беге на средние дистанции: 1000м. (Ю), 500м.(Д). Подвижные и национальные игры.	2	4
4	Легкая атлетика. Приём текущего контроля в беге на средние дистанции. 1000м. (Ю), 500м.(Д).	2	2
5	Легкая атлетика. Обучение технике толчка в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги". Подвижные и национальные игры	2	4
6	Легкая атлетика. Приём текущего контроля в прыжках в длину с разбега . Подвижные и национальные игры	2	2
7	Легкая атлетика. Обучение технике метание гранаты с разбега. Спец. упражнения для развития мышц ног. Подвижные и национальные игры.	2	4
8	Легкая атлетика. Приём текущего контроля метание гранаты с места (Ю, Д). Подвижные и национальные игры.	2	2

Легкая атлетика. Итоговый контроль за 2 семестр.
 Кросс (мин, сек.). Приём итогового контроля:
 3000 м. (Ю), 2000 (Д).
 Упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц ног.

Поурочные планы

н/ п	Содержание	Часы	Орг.метод указания
I семестр			
1	<p><u>Задача урока:</u> Обучение технике подтягивания на перекладине(Ю), поднимание туловища из положения лёжа, руки за голову(Д). О.Р.У. в движении. Спец. упражнения, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, бег с захлестом голени назад, ускорение. Подтягивание на перекладине начиная с минимума до максимального количества раз для каждого 1+2+3+4+5 и т.д. (Ю). Сидя на гимнастической скамейке поднимание туловища 4x10 раз. Упражнения для расслабления мышц Подвижные и национальные игры.</p>	4	<p>Развитие силы рук, выносливости . При опускании вниз обратить внимание на полное выпрямление рук.</p>
	<p><u>Задача урока:</u> совершенствование техники подтягивания на перекладине(Ю), поднимание туловища из положения лёжа, руки за голову(Д). О.Р.У. в движении. Спец. упражнения, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, бег с захлестом голени назад, ускорение. Подтягивание на перекладине начиная с минимума до максимального количества раз для каждого 1+2+3+4+5 и т.д. (Ю). Сидя на гимнастической скамейке поднимание туловища 4x10 раз. Упражнения для расслабления мышц Подвижные и национальные игры</p>	4	<p>Развитие силы рук, выносливости . При опускании вниз обратить внимание на полное выпрямление рук.</p>
2	<p><u>Задача урока:</u> Приём текущего контроля по подтягиванию на перекладине(Ю). поднимание туловища из положения лёжа, руки за голову(Д). О.Р.У. у гимнастической стенки. Легкоатлетические упр-я: бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, ходьба гусиным шагом, бег с захлестом голени назад, ускорения. Подтягивание на перекладине, соревнование между группами на максимальное количество раз. Упражнения на расслабление.</p>	2	<p>Правильный хват руками, ноги в коленных суставах не сгибать, подбородок должен быть выше перекладины.</p>

3	<p><u>Задача урока:</u> Обучение технике прыжкам с места (Ю,Д). О.Р.У. в колонну по четыре. Ходьба на носках, пятках, бег с прыжками, выпрыгивание вверх с подтягивание колен. Прыжки в длину с места. По 10 прыжков в прыжковую яму. По три прыжка на дальность. Подвижные и национальные игры.</p>	2	Обратить внимание на правильный вынос бедра.
4	<p><u>Задача урока:</u> Обучение технике прыжкам в длину с места(Ю,Д). О.Р.У. в парах. Легкоатлетические упр-я: бег с подскоками на левой, правой ноге, бег с прыжками, прыжки на левой, правой ноге, ускорения. Прыжки в длину с места через гимнастическую скамейку. По три прыжка 5 подходов. Упр-я для расслабления мышц. Подвижные и национальные игры.</p>	4	Обратить внимание на синхронную работу ног и рук.
5	<p><u>Задача урока:</u> Приём текущего контроля по прыжкам в длину с места. О.Р.У. в парах. Легкоатлетические упражнения: прыжки с подтягиванием колен к груди, бег с прыжками, бег с захлестом голени назад, ускорение. Прыжки в длину с места, принимать норматив, придавая значение соревновательного характера между участниками групп. Подведение итогов соревнования. Подвижные и национальные игры.</p>	2	При выполнении прыжка в длину с места, обратить внимание на одновременно е отталкивание ног с синхронной работой рук.
6	<p><u>Задача урока:</u> Обучение технике сгибания и разгибания рук из упора лёжа (Ю), на гимнастической скамейке (Д). Построение, ознакомление, спец. беговые упражнения, ускорение. О.Р.У. в колону по четыре. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 2x20(Ю), на гимнастической скамейке 2x10(Д). Подвижные и национальные игры.</p>	4	Развитие силы рук, выносливости .
7	<p><u>Задача урока:</u> Обучение технике сгибания и разгибания рук из упора лёжа (Ю), на гимнастической скамейке (Д). Построение, ознакомление, спец. беговые упражнения, ускорение. О.Р.У. в колону по четыре. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа 2x30 (Ю), на гимнастической скамейке 2x12 (Д).</p>	2	Развитие силы рук, выносливости . Руки держать на ширине плеч,

	Подвижные и национальные игры.		правильно делать вдох и выдох
8	<u>Задача урока:</u> Приём текущего норматива по сгибанию и разгибанию рук из упора лёжа (Ю)- 50 раз, на гимнастической скамейке (Д) -15 раз. Подвижные и национальные игры.	2	Развитие силы рук, выносливости .
9	<u>Задача урока:</u> Обучение техники приседания на двух ногах за 1 мин. (Ю), за 30 сек. (Д), количество раз. Подвижные и национальные игры. О.Р.У. в движении. Легкоатлетические упражнения, бег с высоким подниманием бедра, бег с прыжками, бег с захлестом голени назад, ускорение. Три подхода по 15 раз. Упр-я на расслабление мышц. Подвижные и национальные игры.	2	Присесть на полную ступню, дыхание не задерживать.
10	<u>Задача урока:</u> Обучение техники приседания на двух ногах за 1 мин. (Ю), за 30 сек. (Д), количество раз. Подвижные и национальные игры. О.Р.У. у гимнастической стенки. Легкоатлетические упражнения, бег с высоким подниманием бедра, бег с прыжками, бег с захлестом голени назад, ускорение. Приседание на двух ногах с гирей 32 кг 20 раз (Ю), 3 подхода по 25 раз(Д). Упр-я на расслабление мышц. Подвижные и национальные игры.	4	Руки вытянуты вперед, ноги--глубоки й сед..
11	<u>Задача урока:</u> Приём текущего контроля по нормативу по приседанию на двух ногах за 1 мин. (Ю), за 30 сек. (Д), количество раз. О.Р.У. в шеренгу по два. Легкоатлетические упр-я: прыжки в верх прогнувшись, прыжки в верх с глубоким седом вниз, бег прыжками, ускорение. Приседание на двух ногах на максимальное кол-во раз 1 мин-62 раза (Ю), за 30 сек-32 раза (Д). Подвижные и национальные игры.	2	При выполнении приседания на максимальное кол-во раз, следить за дыханием; мышцы спины и ног не напрягать.
Итоговый контроль за 1 семестр. Кросс (мин, сек.). Приём итогового контроля:3000 м. (Ю), 2000 (Д). Упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц ног.			
2 семестр			
1	<u>Задача урока:</u> Обучение технике бега на 60 м. О.Р.У. в движении. Легкоатлетические упр-я: бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, бег с захлестом голени назад ускорение. Выполнение	2	Обратить внимание на вынос бедра вперед вверх.

	команды «Внимание» а) медленное выпрямление ног; б) перенос тяжести тела вперед; бег по дистанции 3 р.х. 50 м. в) бег по дистанции 3 р.х. 50 с небольшим наклоном туловища вперед. Упр-я на восстановление дыхания. Подвижные и национальные игры		
2	<u>Задача урока:</u> Приём текущего норматива бега на 60 м . О.Р.У. в движении. Легкоатлетические упр-я: бег с подскоками, бег прыжками, бег с захлестом голени назад, ускорения. Приём норматива бега на 60 м. на время. Определение лучшего результата и победителя. Подвижные и национальные игры	2	Напомнить, чтобы не было фальстарта. Норматив принимать, придавая соревновательный характер.
3	<u>Задача урока:</u> Обучение технике бега на средние дистанции: 1000м (Ю), 500м(Д). О.Р.У. у гимнастической стенки. Спец. упр-я: прыжки вверх прогнувшись, бег с высоким подниманием бедра, ходьба на полусогнутых ногах, ускорение, упр-я на восстановление дыхания. Бег в среднем темпе 3x300 м (Ю), 3x100 м (Д). Подвижные и национальные игры	2	Развитие быстроты и выносливости. Во время бега обратить внимание на вынос бедра вперед вверх.
4	<u>Задача урока:</u> Приём текущего контроля бега на средние дистанции: 1000м (Ю), 500м(Д). О.Р.У. в кругу. Спец. упр-я: бег с высоким подниманием бедра, бег с прыжками, бег с приставными шагами влево, вправо, ускорения. Организовать в виде соревнования между учебными группами. Определение победителей в группах.	2	Напомнить о правильном распределении своих физических возможностей во время бега.
5	<u>Задача урока:</u> Обучение технике прыжков в длину с разбега (Ю,Д). О.Р.У. в парах. Спец. упр-я: семенящий бег, прыжки с подтягиванием колен к груди, прыжки прогнувшись, бег с высоким подниманием бедра, ускорения. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги» :а) подбор толчковой ноги с места отталкивания. Прыжки в яму по 5-6 раз. Подвижные и национальные игры	2	Перед отталкиванием последние 3-4 шага должны быть короткими.
6	<u>Задача урока:</u> Прием текущего контроля в прыжках в длину с разбега. О.Р.У. в парах. Спец. упр-я: бег с высоким подниманием бедра, бег с подскоками, бег прыжками, бег захлестом голени назад, ускорения. Прыжки в длину способом «согнув ноги» на результат. Определение лучшего результата и	2	Подготовить прыжковую яму, определить судью и его помощников для замера

	выявление победителя в группе. Подвижные и национальные игры		результатов.
7	Задача урока: Обучение технике метания гранаты. О.Р.У. в движении, Спец. упр-я: бег с прыжками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, ускорение: а) метание гранаты с 3-4 шагов; б) метание гранаты с выполнением скрестных шагов; в) метание гранаты с разбега; г) метание гранаты на дальность. Упр-я на расслабление мышц. Подвижные и национальные игры	2	При выполнении метания гранаты один из участников находится на поле
8	Задача урока: Приём текущего контроля по метанию гранаты. О.Р.У. в колонну по четыре. Спец. упр-я: бег с прыжками, бег с захлестом голени назад, прыжки, вверх прогнувшись, ускорение: а) метание гранаты с максимальной силой на дальность, по три попытки каждому участнику. Упр-я на расслабление мышц. Подвижные и национальные игры	2	Метание гранаты необходимо проводить, в 10м. коридоре, согласно правил соревнования.
<p>Легкая атлетика. Итоговый контроль за 2 семестр. Кросс (мин, сек.). Приём итогового контроля: 3000 м. (Ю), 2000 (Д). Упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц ног.</p>			

Рейтинг

№	Содержание	Балл	Всего баллов
I	Текущий контроль Практические занятия	2 x 20	40
II	Текущий контроль Практические занятия	2x15	30
III	Итоговый контроль	30	30
Всего			100

Общие критерии оценок по физическому воспитанию

Уровень (баллы)	Содержание деятельности
0	Студент не достигает стандартного уровня, описываемого ниже
1-3	Студент демонстрирует мало компетенции в основных движениях, навыках и методах в деятельности или игровой ситуации. Студент показывает некоторое понимание концепции движения, тактике, стратегии и правилах Студент выполняет с малой степенью точности, синхронизации, активности
4-7	Студент демонстрирует компетентность в основных движениях, навыках и методах в деятельности или игровой ситуации. Студент показывает осведомленность в концепции движения, тактике, стратегии и правилах, но испытывает трудности в их применении Студент выполняет с определенной степенью точности, синхронизации, активности
8-11	Студент демонстрирует компетентность в области фундаментальных и некоторых сложных движениях, навыках и методах в деятельности или игровой ситуации. Студент применяет некоторые знания в концепции движения, тактике, стратегии и правилах. Студент выполняет с точностью, синхронизацией и активности большую часть времени
12-15	Студент демонстрирует компетентность в области фундаментальных и многих сложных движений, навыках и методах в деятельности или игровой ситуации. Студент умело применяет знания в концепции движения, тактике, стратегии и правилах Студент выполняет с высокой степенью точности, синхронизации и активности большую часть времени
16-20	Студент показывает высокий уровень компетенции в основных и сложных движениях, навыках и методах в деятельности или игровой ситуации Студент эффективно применяет знания в концепции движения, тактике, стратегии и правилах Студент выполняет с высокой степенью точности, синхронизации и активности

При определении общей оценки, оценка за качество имеет решающее значение. При получении оценки «отлично» за качество и «хорошо» за учебную норму выводится общая оценка «отлично». При получении оценки «хорошо» за качество упражнений и «отлично» за учебную норму выводится общая оценка «хорошо».

Качество выполнения упражнений

Легкая атлетика:

- правильность исходных положений;
- правильность выполнения схемы упражнения в целом;
- полноценность движений в главной фазе – при отталкивании (бег, прыжки), при заключительном усилии;
- легкость, ритмичность движений

Гимнастические упражнения:

- правильность и точность исходных положений;
- точность и устойчивость в статических положениях;
- правильность в направлении и амплитуде движений;
- сохранения темпа и слитность выполняемых упражнений в целом

Подвижные и национальные игры:

- правильность исходных положений (стойка игрока, держание мяча и т.д.);
- согласованность движений рук (ног), туловища и ног при выполнении подготовительного, основного и заключительного звеньев;
- точность передачи, броска, удара мяча;
- правильность работы рук, кистей, ног, при выполнении отдельных упражнений в движении

Знания:

- технику физических упражнений;
- элементарную терминологию;
- основные правила судейства;
- приемы страховки и само страховки;
- технику безопасности

1. Практические занятия

При оценке практических занятий учитывать:

- своевременный приход на занятие;
- добросовестное выполнение всех заданий;
- умение самостоятельно проводить упражнения;
- активность и инициативность на занятии.

2. Самостоятельная работа

Составление и проведение комплексов упражнений:

- утренней гимнастики
- физкультминуток, физкультурных пауз
- ОРУ, ритмической гимнастики.

При оценке составления и проведения комплексов упражнений учитывать:

- количество упражнений
- доступность, последовательность
- воздействия на все группы мышц и чередование упражнений для различных мышечных групп
- дыхательные упражнения и упражнения.

Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов

Физическая культура – это органичная часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей. Из этого определения совершенно очевидно, что физическая культура является одной из основных производных общенациональной культуры. Поэтому правительств Узбекистана оказывает большую поддержку развитию физической культуры и спорта.

Базовая физическая культура включена в систему общего образования в качестве одной из учебной дисциплин, обеспечивающих разностороннюю физическую подготовку. Целью физического воспитания в ВУЗах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. Одной из задач физического воспитания является сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности.

Уроки физической культуры в ВУЗах не могут обеспечить решения всех задач, стоящих перед физическим воспитанием. В связи с этим привитие навыков самостоятельных занятий имеет первостепенное значение. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия проводятся во внеучебное время в индивидуальной форме (по заданию преподавателя) или групповые (секции, оздоровительные группы и т.д.).

Требования:

- знание теоретического раздела;
- сдача тестов физической подготовленности;
- заполнение личных карт: физическое развитие и физическая подготовленность

Темы самостоятельных работ

№	Темы самостоятельных работ	выполнен ия	Количество о часов
1 семестр			
1.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1.	2
2.	Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.	2.	2
3.	Средства и методы развития физических качеств: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.	3.	4
4.	Методы самоконтроля во время физических упражнений.	4.	2
5.	Разминка, ее значение, организация и ее содержание.	5.	2
6.	Принципы физической тренировки.	6.	2
7.	Понятие о физической нагрузке и методы ее контроля и регулирования.	7.	2
8.	Олимпийское движение в Ўзбекистане	8.	2
9.	Подвижные игры в развитии двигательных качеств в видах спорта (волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика)	9.	6
10.	Достижения спортсменов Ўзбекистана (по видам спорта)	10	2
11.	Формирование физической культуры у студентов	11	2
12.	Влияние физических упражнений на организм человека.	12	2
			30
2 семестр			
1.	Формирование оздоровительной культуры студентов.	1.	4
2.	Лечебная физическая культура как метод развития адаптационных возможностей организма студентов	2.	4
3.	Международное олимпийское движение.	3.	2
4.	Применение новых технологий в физическом воспитании	4.	2
5.	Эстетическое воспитание в физической культуре и спорте	5.	2
6.	Вспомогательные средства для восстановления работоспособности студента, спортсмена	6.	4
7.	Нетрадиционные методы оздоровительного воздействия на организм студента	7.	4
8.	Педагогические аспекты здорового образа жизни	8.	2
			24

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Самоконтроль – это система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью физических нагрузок.

Основные задачи:

- осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью
- освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способам записи результатов наблюдений
- научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля
- закрепить и применить на практике полученные знания

Теоретический раздел

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями.
3. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
4. Средства и методы развития физических качеств: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.
5. Методы самоконтроля во время физических упражнений.
6. Основы составления комплекса УГГ.
7. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.
8. Определение пульса в покое и после нагрузки.
9. Средства восстановления после физической нагрузки.
10. Влияние вредных привычек на организм человека.
11. Физическая культура работника умственного труда.
12. Разминка, ее значение, организация и ее содержание.
13. Принципы физической тренировки.
14. Понятие о физической нагрузке и методы ее контроля и регулирования.
15. Рациональная организация жизнедеятельности студента.
16. Методы и средства физического воспитания в учебный период для повышения умственной работы, работоспособности студентов.
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Формы и методы воспитания.
18. Формирование оздоровительной культуры студентов.
19. Физкультурные паузы, физкультминутки в режиме дня студентов.
20. Лечебная физкультура для студентов с отклонением в здоровье.

Таблица рейтинговых нормативов и тестов для студентов
1 курса 1 семестр

№	Виды упражнений	БАЛЛЫ		Результат					
				100 %	93%	86%	71%	63%	55%
				20	18	15	14	12	11
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	20	Ю	15	14	13	11	9	8
	Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)		Д	35	33	30	25	22	20
2	Прыжки в длину с места.(метр, см)	20	Ю	2.40	2.35	2.30	2.20	2.15	2.10
			Д	1.80	1.75	1.70	1.60	1.55	1.50
3	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа (Ю), на гимнастической скамейке (Д). Кол-во раз.	15	Ю	50	45	40	30	25	20
			Д	15	14	13	11	10	8
4	Приседания на двух ногах за 1 мин. (Ю), за 30 сек. (Д). Кол-во раз	15	Ю	62	60	57	51	48	45
			Д	32	30	29	25	22	20
	Итоговый контроль за 1 семестр. Кросс (мин, сек.): 3000 м. (Ю), 2000 (Д).	30	Ю	12.20	12.23	12.26	12.30	12.35	12.40
			Д	13.30	13.33	13.36	13.40	13.45	13.50

Таблица рейтинговых нормативов и тестов для студентов
1 курса 2 семестр

№	Виды упражнений	БАЛЛЫ		Результат					
				100 %	93%	86%	71%	63%	55%
				20	18	15	14	12	11
1	Бег на короткие дистанции.(60м) (сек.)	20	Ю	8.0	8.1	8.3	8.9	9.5	10
			Д	10.0	10.5	10.8	11.5	11.7	12.0
2	Бег на средние дистанции 1000м (Ю), 500м (Д) (мин., сек.)	20	Ю	3.15	3.20	3.25	3.40	3.50	3.55
			Д	2.00	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30
3	Прыжки в длину с разбега (м.,см.)	15	Ю	4.50	4.40	4.30	4.10	3.90	3.70
			Д	3.50	3.40	3.30	3.10	2.95	2.80
4	Метание гранаты (м.,см.)	15	Ю	40	39	38	36	34	32
			Д	22	21	20	18	16	14
	Итоговый контроль за 2 семестр. Кросс (мин, сек.): 3000 м. (Ю), 2000 (Д).	30	Ю	12.10	12.13	12.15	12.20	12.25	12.30
			Д	13.00	13.03	13.05	13.10	13.15	13.20

Основная и дополнительная учебная литература, информационные источники

Основная литература

1. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни “Жисмоний маданият ва спорт тугрисида” 2015 йил 4 сентябрь.
2. Ўзбекистан Республикаси Олий таълим муассасаларида жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш концепцияси. ОЎМТВ коллегиясининг 1999- йил мартдаги қарори. Кошбахтиев И.А. “Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодежи” Т - 1994.
3. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма. Т- 2002.
4. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Ўқув кулланма, Т.: 2006.
5. Нуримов Р.И. Футбол. Т.: 2005
6. Латипов Р.И ва бошқ. Жисмоний тарбия фанидан услубий қўлланма (бакалавр таълим йўналишлар учун). Т.: ТДПУ. 2008.
7. Акрамов Ж.А. Гандбол. Т.: 2008
8. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. ,:2011.
9. Матухно Г.В. Профессионально - прикладная физическая подготовка. Учебное пособие. К.: 2013.
10. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие.Т.: 2005.
11. Мирзакулов И.М. на бошқ. Валеология. Ўқув услубий кулланма. Т.: 2008
12. Умаров Д.Х. Средства и методы профессионально - прикладной физической подготовки студентов и учащейся молодежи. Учебно методическое пособие. Т.: 2010.
13. Царева Л.В. Физическая культура и спорт в программе учебных занятий студентов неспециализированных вузов. Учебное пособие. Х.: 2008.
14. Винулов А.Д. Плавание. М.: 2003.
15. Нормуродов А.Н., Моргунова И.И., Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур (бакалавр йўналиши учун). Т.: Фан ва технологиялар.2004

Дополнительная литература

1. Мирзиёев Ш. М. Эркин ва фаровон демократия Ўзбекистон давлатини биргалликда барпо эгамиз. Т-2016
2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик - хар бир раҳбар фаолиятининг кундалик коидаси булиши керак. Т-2016
3. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халкимиз билан бирга курашимиз. Т-2017
4. Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2004
5. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2012.
6. Т.Т Юнусов, Ю.М. Юнусова " Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестлари буйича услубий қўлланма. Т.: 2004.
7. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т:2005

Электронные учебные ресурсы

1. www.pedagog.uz
2. www.zivonet.uz
3. www.edu.uz
4. www.Wada-ama.org
5. www.eurosport.ru/alletics
6. www.sport-atlet.com
7. www.neopod.ru/calaloe/sport/sport eames/
8. www.gimnastik.ru/athletics

**План-график распределения учебного материала
по физической культуре и спорту для I курса
I семестр**

Учебный материал	Ко- л-во час- ов	№ занятий																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Количество часов за семестр	34																	
Гимнастика. Подтягивание на перекладине (Ю). Поднимание и опускание туловища (Д).	10	+	+	+	+	+												
Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	8						+	+	+	+								
Гимнастика. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа (Ю), на гимнастической скамейке (Д).	8										+	+	+	+				
Легкая атлетика. Приседания на двух ногах за 1 мин. (Ю), за 30 сек. (Д)	8														+	+	+	+
ОРУ		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Национальные и подвижные игры		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

II семестр

Учебный материал	Кол-во часов	№ занятий							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика.	16								
Бег на короткие дистанции	4	+	+						
Бег на средние дистанции	4			+	+				
Прыжки в длину с разбега	4					+	+		
Метание гранаты	4							+	+
ОРУ		+	+	+	+	+	+	+	+
Национальные и подвижные игры		+	+	+	+	+	+	+	+