



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РБ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУРЯТСКИЙ ЛЕСОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО
цикловой комиссией
Председатель ЦК
 Зайнулина А.М.
«1» 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УР
 Середина Л.В.
«1» 09 2021 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

Разработал: Зайнулина А.М.

г. Улан-Удэ
2021 год

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» составлен в соответствии с требованиями к минимуму результатов освоения дисциплины, изложенными в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования по специальности 08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (бюджет)

Структура УМК: рабочая программа, календарно-тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура», поурочные разработки отдельных занятий, внеурочная самостоятельная работа, материалы для проведения текущей аттестации знаний обучающихся.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Бурятский лесопромышленный колледж».

Разработчик:

Зайнулина А.М., преподаватель ГБПОУ «Бурятский лесопромышленный колледж».

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование разделов

1. ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ ЗАНЯТИЙ

(4.1. Легкая атлетика «Освоение и отработка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции», 1.2. «Баскетбол. Перемещение по площадке. Ведение мяча, передача мяча», 1.3 Легкая атлетика «Изучение техники эстафетного бега. Изучение техники передачи эстафетной палочки», 4.4. «Волейбол. Совершенствование приема и передачи мяча сверху»)

2. ВНЕУРОЧНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

(5.1. Спортивная игра «Волейбол» и «Баскетбол» история развития, правила игры и оборудование»; 2.2. Составление комплексов физических упражнений гимнастики)...

3. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....

1. Введение

Предлагаемый учебно-методический комплекс содержит следующие разделы: программа -поурочные разработки отдельных занятий;
-внеурочная самостоятельная работа (спортивная игра «Волейбол», «Баскетбол» история развития, правила игры и оборудование, составление комплексов физических упражнений производственной гимнастики);
-материалы для проведения текущей аттестации знаний обучающихся по разделу «Физическая культура»,

Внеурочная самостоятельная работа призвана помочь обучающимся основной, подготовительной и специальной группе медицинского заключения при подготовке к занятиям по дисциплине «Физическая культура».

Первый раздел содержит теоретический материал по спортивным играм «Волейбол» и «Баскетбол»,
включающий в себя историю развития, правила игры и оборудование для проведения спортивных игр.

Второй раздел «*Комплексы физических упражнений производственной гимнастик*» - поможет изучать и применять на практике данные упражнения во внеурочное время, а также данный

раздел включает в себя комплекс физических упражнений для самостоятельного выполнения

утренней гигиенической гимнастики для юношей и девушек 16-18 лет.

Материалы для проведения текущей аттестации знаний студентов (раздел «Физическая культура»)

помогут студенту качественно подготовиться к промежуточной аттестации.

Студентам предлагаются

контрольные нормативы по изучаемым темам.

В разделе «*Поурочные разработки занятий*» представлена методика проведения учебных занятий

по темам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры «Баскетбол», «Волейбол» и описание педагогических

технологий, которые использует преподаватель при работе с обучающимися для качественного

усвоения учебного материала. Учебно-методический комплекс разработан в соответствии с требованиями ФГОС

1.Поурочные разработки занятий

1.1.План -конспект урока дисциплины «Физическая культура»

Тема урока: Легкая атлетика «Освоение и отработка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции».

Цель урока: отработка техники бега на короткие дистанции.

Задачи:

- 1)продолжение обучение техники бега на короткие и средние дистанции с низкого старта и стартовому ускорению;
- 2)техника бега на длинные дистанции;
- 3)развитие скоростно-силовых качеств;
- 4)воспитание морально-волевых качеств.

Части урока	Содержание урока	дозировка	Организационно-методические указания	Замечания учителя.
Водная часть урока	1.Построение учащихся «Равняйся!», «Смирно!» «Вольно!»	1 мин.	В одну шеренгу становись! Отметить отсутствующих.	
25 мин	2.Сообщение задач урока.	30 сек	Добиться четкого выполнения команд.	
	3.Ходьба: -на носках руки на пояс; -на пятках руки на пояс. -простая ходьба с одновременной разминкой кисти рук;	2 мин	Следить за правильным выполнением уп-ий – подбородок поднят локти разведены.	
	5.Общеразвивающие упражнения на месте: 1). И.п. –осн.стойка 1-2 рывки руками пр рука вверху левая внизу 3-4-рывки руками левая рука вверху пр.рука внизу. 2).И.п.-осн.стойка руки перед грудью 1-2 рывки руками перед грудью 3-4 рывки выпрямленными руками 3).И.п.-осн.стойка руки на пояс ноги на шире плеч. 1-2-3 –наклоны вперед 4- выпрямиться. 4).И.п.-руки на пояс ноги на шине плеч 1-наклон вперед	10 мин	Руки прямые. Упражнения выполняются интенсивно. Следить за правильным выполнением упражнений. Пальцами достать пола. Ноги прямые в коленях. Упражнение на координацию. Следить за последовательностью	

	<p>2-присед руки вперед 3-наклон 4-и.п.</p> <p>5).Беговые упражнения: -равномерный бег -приставными шагами правым боком; -приставными шагами левым боком; -равномерный бег по свитку поворот на 360 гр. -бег с высоким поднимаем бедра; -бег с захлестыванием голени -ускорение по свистку.</p> <p>7.Упражнения на восстановления дыхания7 1-4 подняться на носки руки вверх вдох, 1-4 опуститься руки вниз выдох.</p>	<p>10 мин</p> <p>30сек</p>	<p>выполнения.</p> <p>Дистанция 0,5 метра. Приставные шаги –руки на пояс, выпрыгивать как можно выше ноги прямые повороты выполняются через левое плечо.</p>	
Основная часть урока 60 Мин	<p>1.продолжение обучение техники бега на короткие и средние дистанции с низкого старта!»</p> <p>1).Показ преподавателем положения «Низкий старт» на месте и выполнение команд: -на старт! -внимание! -марш!</p> <p>2)Выполнение упражнения учащимися на месте.</p> <p>3).Показ преподавателем стартового ускорения</p> <p>4).Выполнение учащимися</p>	<p>5 мин</p> <p>15 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10мин</p>	<p>Преподаватель объясняет правильность выполнения движений.</p> <p>Учащиеся встают по одной линии и одновременно выполняют команды преподавателя :на старт, внимание, марш! На месте, с небольшим продвижением.</p> <p>Преподаватель объясняет правильность выполнения движений при стартовом ускорении.</p> <p>Учащиеся бегут дистанцию 30 метров, выполняя</p>	<p>Следить за правильной постановкой стоп, рук, наклона туловища, головы. Энергичный вынос бедра, активная работа рук.</p> <p>Упражнение выполняется по 6</p>

	упражнения с ускорения .		команды: на стар, внимание, марш. Применяя стартовое ускорение.	человек.
	5)Бег 100 и 200 метров на время.	20 мин	Учащиеся пробегают дистанцию 100 метров по секундомеру.	По 4 человека на дистанции.
	6).Выполнение упражнений на восстановления дыхания.	5мин	Руки вверх -вдох, руки вниз -выдох.	Вдох носом, выдох-ртом.
Заключительная часть урока.	1.Построение учащихся. 2.Подведение итогов. 3.Выставление оценок.	5 мин.	«В одно шеренгу становись!» Подведение итогов игры. Выделить учащихся кто активно и старатель выполнял упражнения. Выставить оценки.	

1.2 План - конспект урока дисциплины «Физическая культура»

Тема урока: «Баскетбол. Перемещение по площадке. Ведение мяча, передача мяча»

Цель урока: закрепить ранее изученный материал по спортивной игре «Баскетбол».

Задачи:

- 1)совершенствование перемещения по площадке и ведения мяча на месте, с продвижением, с изменением направления;.
- 2)совершенствование передача мяча:2 руками от груди, с отскоком от пола, 1 рукой от плеча, снизу, сбоку;
- 3)развитие скоростно-силовых качеств;
- 4)воспитание коллективных действий.

Части урока	Содержание урока	дозировка	Организационно-методические указания	Замечания учителя.
Водная часть урока	1.Построение учащихся «Равняйся!», «Смирно!» «Вольно!»	1 мин.	В одну шеренгу становись! Отметить отсутствующих.	
25 мин	2.Сообщение задач урока.	30 сек	Добиться четкого выполнения команд.	
	3. «Направо!» «В обход по залу шагом марш!»			
	4.Ходьба: -на носках руки на пояс; -на пятках руки на пояс. -простая ходьба с одновременной разминкой кисти рук;	1 мин	Следить за правильным выполнением уп-ий – подбородок поднят локти разведены.	
	5.Общеразвивающие упражнения на месте: 1). И.п. –осн.стойка 1-2 рывки руками пр рука вверх левая внизу 3-4-рывки руками левая рука вверх пр.рука внизу. 2).И.п.-осн.стойка руки перед грудью 1-2 рывки руками перед грудью 3-4 рывки выпрямленными руками 3).И.п.-осн.стойка руки на пояс ноги на шире плеч. 1-2-3 –наклоны вперед 4- выпрямиться. 4).И.п.-руки на пояс ноги на шине плеч	14 мин	Руки прямые. Упражнения выполняются интенсивно. Следить за правильным выполнением упражнений. Пальцами достать пола. Ноги прямые в коленях. Упражнение на координацию. Следить за последовательностью	

	<p>1-наклон вперед 2-прсед руки вперед 3-наклон 4-и.п. 5).Упр-ния на пресс И.п.- сед на скамейку руки сзади держаться за скамейку. 1-поднять прямые ноги 2-9 –держать ноги 10- опустить. 6).И.п.-сед на скамейку руки за голову 1-наклон назад 2-и.п.</p> <p>6.Беговые упражнения: -равномерный бег -приставными шагами правым боком; -приставными шагами левым боком; -равномерный бег по свитку поворот на 360 гр.</p> <p>7.Упражнения на восстановления дыхания7 1-4 подняться на носки руки вверх вдох, 1-4 опуститься руки вниз выдох.</p>	<p>3 раза</p> <p>15раз мальчи ки; 8раз девочк и.</p> <p>7 мин</p> <p>30 сек.</p>	<p>выполнения.</p> <p>Преподаватель считает до 10 громко четко следит за правильностью выполнения упражнения.</p> <p>Данное упр-е выполняется в парах 1 уч-ся выполняет 2 страхует.</p> <p>Дистанция 0,5 метра. Приставные шаги –руки на пояс, выпрыгивать как можно выше ноги прямые повороты выполняются через левое плечо.</p>	
<p>Основная часть урока 60 мин</p>	<p>1.Совершенствование перемещения по площадке и ведения мяча на месте, с продвижением, с изменением направления. «Равняйсь, смирно, вольно!»</p> <p>1).Показ преподавателем упражнения на месте .</p> <p>2)Выполнение упражнения учащимися на месте.</p>	<p>20 мин</p>	<p>«На 1-2 рассчитайсь!» «1 номера 2 шага вперед, 3 номера 6 шагов вперед, шагом марш !»</p> <p>Преподаватель объясняет правильность выполнения движений</p> <p>Учащиеся встают напротив друг друга по ширине спортивного зала. Данное упражнение выполняется в парах.1 номера выполняют ведение мяча на месте правой и левой рукой по 10 сек. И отдают 2 номерам.</p>	<p>При выполнении упражнения ноги согнуты в коленях, спина прямая, на мяч не смотреть. Следить за правильностью выполнения движения руками , рука провожает мяч, локоть сгибается во время</p>

	<p>2).Выполнение упражнения учащимися в движении.</p> <p>2.Совершенствование передача мяча: 2 руками от груди, с отскоком от пола, 1 рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> <p>1).Показ преподавателем передач мяча с одним из учащихся.</p> <p>2).Выполнение упражнений учащимися.</p> <p>3.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>4.Учебная игра «Баскетбол»</p>	<p>20 мин.</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Учащиеся выполняют упражнения ведение по прямой до стоящего напротив партнера, обводят его дальней от него рукой и продолжают движения до своего места. Отдают мяч 2 номеру.</p> <p>Преподаватель объясняет правильность выполнения движений</p> <p>Упражнения выполняется в парах .</p> <p>Игра «Салки с мячом». Ведущий должен послать игрока мячом.</p> <p>Использование изученных упражнений.</p>	<p>движения.</p> <p>Следить за правильностью работы рук. Четкое понятие : передал мяч- ждешь мяч. Мяч резиновый.</p> <p>По ходу игры напоминать правила судейства.</p>
Заключительная часть урока	<p>1.Построение учащихся.</p> <p>2.Подведение итогов.</p> <p>3.Выставление оценок.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>«В одно шеренгу становись!»</p> <p>Подведение итогов игры. Выделить учащихся кто активно и старательно выполнял упражнения. Выставить оценки.</p>	

1.3.План -конспект урока дисциплины «Физическая культура»

Тема урока: Легкая атлетика «Изучение техники эстафетного бега. Изучение техники передачи эстафетной палочки».

Цель урока: Изучение техники эстафетного бега.

Задачи:

- 1) обучение техники эстафетного бега;
- 2) обучение техники передачи эстафетной палочки;
- 3) развитие скоростно-силовых качеств;
- 4) воспитание морально-волевых качеств.

Части урока	Содержание урока	дозировка	Организационно-методические указания	Замечания учителя.
Водная часть урока 25 мин	<p>1.Построение учащихся «Равняйсь!», «Смирно!» «Вольно!»</p> <p>2.Сообщение задач урока.</p> <p>3.Ходьба: -на носках руки на пояс; -на пятках руки на пояс. -простая ходьба с одновременной разминкой кисти рук;</p> <p>5.Общеразвивающие упражнения на месте: 1). И.п. –осн.стойка 1-2 рывки руками пр рука вверх левая внизу 3-4-рывки руками левая рука вверх пр.рука внизу. 2).И.п.-осн.стойка руки перед грудью 1-2 рывки руками перед грудью 3-4 рывки выпрямленными руками 3).И.п.-осн.стойка руки на пояс ноги на шире плеч. 1-2-3 –наклоны вперед 4- выпрямиться. 4).И.п.-руки на пояс ноги на шире плеч 1-наклон вперед 2-прсед руки вперед 3-наклон 4-и.п. 5).Беговые упражнения:</p>	<p>1 мин.</p> <p>30 сек</p> <p>2 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>В одну шеренгу становись! Отметить отсутствующих.</p> <p>Добиться четкого выполнения команд.</p> <p>Следить за правильным выполнением уп-ий – подбородок поднят локти разведены.</p> <p>Руки прямые. Упражнения выполняются интенсивно. Следить за правильным выполнением упражнений.</p> <p>Пальцами достать пола. Ноги прямые в коленях.</p> <p>Упражнение на координацию. Следить за последовательностью выполнения.</p>	

	<p>-равномерный бег -приставными шагами правым боком; -приставными шагами левым боком; -равномерный бег по свистку поворот на 360 гр. -бег с высоким подниманием бедра; -бег с захлестыванием голени -ускорение по свистку.</p> <p>7. Упражнения на восстановления дыхания</p> <p>1-4 подняться на носки руки вверх вдох, 1-4 опуститься руки вниз выдох.</p>	<p>10 мин</p> <p>30сек</p>	<p>Дистанция 0,5 метра. Приставные шаги –руки на пояс, выпрыгивать как можно выше ноги прямые повороты выполняются через левое плечо.</p>	
Основная часть урока	1. Обучение техники эстафетного бега	20мин		
60 Мин	<p>1). Показ преподавателем положения «Низкий старт» на месте и выполнение команд: -на старт! -внимание! -марш! Стартовое ускорение</p> <p>2) Выполнение упражнения учащимися на месте, с продвижением.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Преподаватель объясняет правильность выполнения движений.</p> <p>Учащиеся встают по одной линии и одновременно выполняют команды преподавателя :на старт, внимание, марш! На месте, с небольшим продвижением.</p>	
	5) Бег 100 метров на время.	10 мин	Учащиеся пробегают дистанцию 100 метров по секундомеру.	Следить за правильной постановкой стоп, рук, наклона туловища, головы. Энергичный вынос бедра, активная работа рук. Упражнения выполняются по 6 человек.
	2. Обучение техники передачи эстафетной палочки:	20мин		
	1) Показ преподавателем	5 мин	Преподаватель объясняет правильность выполнения движений, передачи эстафетной палочки	Следить за правильностью работы рук.
	2) Выполнение упражнения учащимися на месте, с продвижением.	15 мин		

	3.Эстафетный бег 4x100м	15 мин	Учащиеся пробегают дистанцию 100 метровх4 по секундомеру с передачей эстафетной палочки	По 4 человека на дистанции.
	6).Выполнение упражнений на восстановления дыхания.	5мин	Руки вверх -вдох, руки вниз -выдох.	Вдох носом, выдох-ртом.
Заключительная часть урока	1.Построение учащихся. 2.Подвидение итогов. 3.Выставление оценок.	5 мин.	«В одно шеренгу становись!» Подведение итогов игры. Выделить учащихся кто активно и старатель выполнял упражнения. Выставить оценки.	

1.4.План -конспект урока дисциплины «Физическая культура»

Тема урока: «Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху 2-мя руками».

Цель урока: закрепить ранее изученный материал по спортивной игре волейбол.

Задачи:

- 1)совершенствование техники приема и передачи мяча сверху в парах;
- 3)совершенствование данного приема и передачи мяча в игре;
- 4)воспитание бережного отношения к инвентарю.

Части урока	Содержание урока	дозировка	Организационно-методические указания	Замечания учителя.
Водная часть урока	1.Построение учащихся «Равняйсь!», «Смирно!» «Вольно!»	1 мин.	В одну шеренгу становись! Отметить отсутствующих.	
25 мин	2.Сообщение задач урока.	30 сек	Добиться четкого выполнения команд.	
	3. «Направо!» «В обход по залу шагом марш!»			
	4.Ходьба: -на носках руки на пояс; -на пятках руки на пояс. -простая ходьба с одновременной разминкой кисти рук;	1 мин	Следить за правильным выполнением уп-ий – подбородок поднят локти разведены.	
	5.Общеразвивающие упражнения на месте: 1). И.п. –осн.стойка 1-2 рывки руками пр рука вверху левая внизу 3-4-рывки руками левая рука вверху пр.рука внизу. 2).И.п.-осн.стойка руки перед грудью 1-2 рывки руками перед грудью 3-4 рывки выпрямленными руками 3).И.п.-осн.стойка руки на пояс ноги на шире плеч. 1-2-3 –наклоны вперед 4- выпрямиться. 4).И.п.-руки на пояс ноги на шине плеч 1-наклон вперед 2-прсед руки вперед 3-наклон	14 мин	Руки прямые. Упражнения выполняются интенсивно. Следить за правильным выполнением упражнений. Пальцами достать пола. Ноги прямые в коленях. Упражнение на координацию. Следить за последовательностью выполнения.	

	<p>4-и.п. 5).Упр-ния на пресс И.п.- сед на скамейку руки сзади держаться за скамейку. 1-поднять прямые ноги 2-9 –держать ноги 10- опустить. 6).И.п.-сед на скамейку руки за голову 1-наклон назад 2-и.п.</p> <p>6.Беговые упражнения: -равномерный бег -приставными шагами правым боком; -приставными шагами левым боком; -равномерный бег по свитку поворот на 360 гр.</p> <p>7.Упражнения на восстановления дыхания7 1-4 подняться на носки руки вверх вдох, 1-4 опуститься руки вниз выдох.</p>	<p>3 раза</p> <p>15раз мальчи ки; 8раз девочек и.</p> <p>8 мин</p> <p>30 сек.</p>	<p>Преподаватель считает до 10 громко четко следит за правильностью выполнения упражнения.</p> <p>Данное упр-е выполняется в парах 1 уч-ся выполняет 2 страхует.</p> <p>Дистанция 0,5 метра. Приставные шаги –руки на пояс, выпрыгивать как можно выше ноги прямые повороты выполняются через левое плечо.</p>	
Основная часть урока 60 мин	<p>1.Совершенствование приема и передачи мяча сверху «Равняйся, смирно, вольно!»</p> <p>1).Показ преподавателем упражнения на месте .</p> <p>2)Выполнение упражнения учащимися.</p> <p>3).Выполнение упражнения обучающимися через сетку.</p> <p>4).Учебная игра</p>	<p>20мин</p> <p>5мин</p> <p>15 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>«На 1-2 рассчитайсь!» «1 номера 2 шага вперед, 3 номера 6 шагов вперед , шагом марш !»</p> <p>Данное упражнение выполняется в парах. 3 раза над собой вверх и передать партнеру.</p> <p>Следить за правильным положением рук , работой пальцев, ног, туловища. Исправлять ошибки.</p> <p>Учащиеся выполняя упражнения двигаются параллельно сетки с правой и левой стороны.</p> <p>Учащиеся при меняют на практике выше отработанные упражнения.</p>	

Заключительная часть урока	1. Построение учащихся. 2. Подведение итогов. 3. Выставление оценок.	5 мин.	«В одно шеренгу становись!» Выделить учащихся кто активно и старатель выполнял упражнения.	
----------------------------	--	--------	---	--

2. Внеурочная самостоятельная работа

2.1. Спортивная игра «Волейбол» и «Баскетбол» история развития, правила игры и оборудование».

2.1.1. Спортивная игра «Волейбол»

- 1) История развития спортивной игры «Волейбол»
- 2) Правила игры и оборудование игры «Волейбол»

1. История развития спортивной игры «Волейбол»

С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

В своём реферате я расскажу о развитии волейбола в мире и в нашей стране, о правилах этой игры, о её технике и тактике.

Официально, датой рождения волейбола считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила. Это официальная версия, хотя есть и другие. Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом. Попробуем проследить за развитием предка волейбола. Сохранились, например, хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли «фаустбол». На площадке размером 90х20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.

Позже итальянский фаустбол стал популярным в Германии, Франции, Швейцарии, Австрии, Дании и других странах Европы. Со временем и площадка, и правила изменились. Так, длина площадки была уменьшена до 50 метров, а вместо стены появился шнур, натянутый между столбами. Строго определился и состав команды - 5 человек. Мяч перебивали через шнур кулаком или предплечьем, причём уже оговаривали три касания мяча. Можно было перебивать мяч через шнур и после отскока от земли, но в этом случае разрешалось одно касание. Игра длилась в два тайма по 15 минут. Эта спортивная игра появилась давно, но её возраст отсчитывается только с 19 века потому, что первые правила волейбола были обнародованы в 1897 году. Естественно, сейчас они во много отличаются от первоначальных, волейбол растёт и совершенствуется.

В нашей стране волейбол широко распространили после революции 1917 года. В 1925 года по инициативе секции игр в Москве созывается актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры, в этом же году состоялись первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 года проводится ежегодное первенство Москвы. В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие.

В 1928 году в Москве состоялся чемпионат СССР, вошедший в программу 1 Всесоюзной спартакиады. В нём участвовали команды со всей страны. Однако, несмотря на бурное распространение и популярность новой игры, и целый ряд новинок, которые привезли на этот чемпионат команды, спортивное мастерство волейболистов находилось ещё на низком уровне.

Великая Отечественная война затормозила развитие волейбола. Но несмотря на огромные трудности военного времени, спортивная жизнь в стране не замирала. В 1943 году разыгрывается первенство Москвы, в 1944 году первенство и кубок Москвы по волейболу. В 1945 году вновь проводится первенство СССР. Чемпионами страны стали московские команды «Динамо» (мужчины) и «Локомотив» (женщины). На этих соревнованиях мужская команда «Динамо» (Москва) широко применяла в защите взаимодействие защитных линий и доигрывание принятых мячей, а в нападении использовала всё пространство по длине сетки для выпадения нападающего удара. Такая организация игры и принесла команде титул чемпиона СССР и дала толчок дальнейшему развитию тактики волейбола.

Прошедшие в 1946-1947 гг. первенства страны, а также успешное выступление советских волейболистов на международной арене послужили толчком к дальнейшему развитию волейбола в СССР. В 1947 году советские волейболисты, участвуя в соревнованиях на международном фестивале демократической молодёжи в Праге, заняли первое место. В этом же году создаётся Международная федерация волейбола (ФИВБ). После выступления Всесоюзной волейбольной секции в члены этой организации (1948 год) волейболисты СССР, становятся участниками всех международных соревнований.

В 1949 году мужская команда советских волейболистов завоёвывает звание чемпиона в первом официальном первенстве мира. Наши сборные команды мужчин и женщин побеждают и в первенстве Европы. Свои чемпионские титулы они подтверждают и в последующие два года. Летом 1952 года первенство мира проводилось в Москве. Советские волейболисты и волейболистки в этих соревнованиях стали сильнейшими в мире.

Включение в 1964 году волейбола в программу Олимпийских игр значительно повысило требования к игре волейболистов.

2. Правила игры и оборудование

Сущность игры в волейбол заключается в том, что она проводится между двумя командами по 6 человек каждая, на площадке прямоугольной формы длиной 18 и шириной 9 м, разделенной сеткой на две половины. Игроки одной команды, передавая руками друг другу мяч, стремятся третьим касанием (ударом или передачей) направить его через сетку так, чтобы он упал на стороне соперника или чтобы в ответных действиях соперник допустил ошибку. Очко в партии команда получает только при своей подаче, когда кто-либо из соперников допустит ошибку. Если же команда при подаче допускает ошибку, она теряет право на подачу.

Для игры в волейбол используется подходящая по размерам ровная площадка, на которой можно установить стойки и сетку. Площадка должна быть ровной и строго горизонтальной, со свободной зоной вне площадки шириной до 3 м. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. На ней наносятся средняя, две трехметровые линии и зона для подачи. Ширина линий - 5 см.

Сбоку на уровне ограничительных линий площадки поперек сетки навешивают две матерчатые полосы и две гибкие «антенны» диаметром 10 мм и длиной 1,8 м.

Часть площадки, размещенной между линией нападения, средней линией и боковыми линиями, называется площадью нападения. Перпендикулярно к лицевой линии на расстоянии 3 м от правой боковой линии и 20 см от лицевой линии проводят пунктирные линии длиной 15 см. Такие же линии проводят за полем как продолжение правой боковой линии. Эти линии определяют место подачи.

Команда должна играть в чистой, опрятной и одинаковой по цвету форме: майка, трусы и мягкая спортивная обувь. Каждый игрок должен иметь на майке номер (на груди и спине), а капитан команды на майке с левой стороны - нашивку, отличающуюся от цвета майки.

Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков, которые начинают игру в каждой партии.

Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд. Выигравший жребий имеет право выбора подачи или площадки. Подачу считают правильной, если мяч пролетит над сеткой, не касаясь ее в пределах ограничительных лент или антенн. Подача выполняется после свистка судьи и дается на нее 5 с. Команда теряет право на подачу если:

- а) мяч коснулся сетки, не долетел до нее, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
- б) мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
- в) мяч упал за пределы площадки;
- г) подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.

В том случае, когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи.

Мяч можно отбивать руками не более трех раз. Удары, приемы и передачи должны выполняться отрывистым касанием. Перенос рук над сеткой и касание при этом мяча на стороне соперника является ошибкой (за исключением блокирования). Блокирующий не имеет права касаться мяча на стороне соперника, прежде чем он не направит мяч на сторону противоположной команды. Блокирование подачи не разрешается.

Если мяч задел сетку в пределах ограничительных лент, он считается правильным и остается в игре. Касание игроком сетки - ошибка. Игрок может наступать на среднюю линию, но не переступать ее.

Игроки задней линии могут перебивать мяч на сторону соперника ударом или передачей, причем после удара им разрешается приземляться в зону нападения, не наступая при этом на линию, ограничивающую эту зону.

В каждой партии команде дается право замены основных игроков запасными. Команда может сделать шесть замен в каждой партии. Запасной игрок должен занять место игрока, которого он заменяет. После замены основной игрок возвращается только один раз в игру вместо запасного игрока, который заменил его, при условии, что с участием последнего разыграно не менее одного очка. Команде положено делать два перерыва в каждой партии длительностью до 30 с каждый.

Игра проводится из трех или пяти партий, что обусловливается договоренностью между играющими или положением о соревнованиях. В каждой партии победителем считается команда, первой набравшая 25 очков. Если счет в партии достигнет 24: 24, то игра в ней продолжается до разницы в два очка. Победа за той командой, которая выиграет две партии из трех или три из пяти.

Во время игры (и после нее) игроки должны вести себя тактично по отношению друг к другу и к соперникам. Оспаривать решения судей или делать им замечания они не имеют права.

2.1.2. Спортивная игра «Баскетбол»

- 1) история развития спортивной игры «Баскетбол»;
- 2) Правила игры и оборудование игры «Баскетбол»;

1. История развития спортивной игры «Баскетбол»

Баскетбол (англ. basket-корзина, ball-мяч) - спортивная командная игра с мячом. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире.

Наибольшего развития игра достигла в США, где был организован один из сильнейших баскетбольных чемпионатов — чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА), также считается национальным видом спорта в Литве.

Скромный преподаватель колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, по имени Джеймс Нейсмит. Нашел выход, как можно разнообразить уроки физкультуры в колледже. 1 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.

Идея этой игры у него зародилась ещё в школьные годы, когда дети играли в старинную игру «duck-on-a-rock».

Вполне прагматично названная «баскетбол» игра, конечно, лишь отдалённо напоминала то феерическое зрелище, которое известно нам под этим именем сегодня. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились, затем закинуть в корзину, причём исключительно обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины. С современной точки зрения действия команд показались бы нам вялыми и заторможенными, однако целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.

2. правила игры и оборудование игры «Баскетбол»;

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными.

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать, другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко — бросок со штрафной линии

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёх очковой линии)

3 очка — бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24см в Национальной баскетбольной ассоциации) Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игровая площадка должна представлять собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий.

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований соответствующие структуры, такие как Зональная комиссия или Национальная Федерация, имеют право утвердить существующие игровые

площадки с минимальными размерами 26x14 метров. Все новые площадки должны строиться в соответствии с требованиями, определенными для главных официальных соревнования ФИБА, а именно, 28x15 метров. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

Корзина- (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 метра от пола. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет.

Кольцо должно крепиться к конструкции щита верхняя плоскость кольца должна располагаться горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном расстоянии от вертикальных краев щита; ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита; сетки должны быть изготовлены следующим образом: они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см; сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу; верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от: (набрасывания сетки на кольцо и возможного ее запутывания; мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).

Щит: два щита должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала. Щиты могут быть также изготовлены из другого материала (или материалов), но должны отвечать вышеперечисленным требованиям, и быть окрашены в белый цвет.

Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.

Лицевая поверхность двух щитов: должна быть гладкой, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник. Внешние размеры прямоугольника: 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали. Верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца, все линии должны быть нанесены следующим образом: белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех остальных случаях.

Мяч должен иметь форму сферы, и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных выемками (швами).

Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала.

Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 м измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м измеренную до верхней поверхности мяча.

Ширина швов и/или выемок на мяче не должна превышать 0,6 см.

Длина окружности мяча должна быть не менее 74 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Нарушения: аут - мяч уходит за пределы игровой площадки; пробежка-игрок, контролирующей мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами

нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

три секунды - игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;

пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты, не вывела его в зону нападения за восемь секунд;

24 секунды - команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу, коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фولا защищающейся командой.

Плотно опекаемый игрок - игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;

нарушения возвращения мяча в зону защиты - команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

Фол - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

персональный - фол, вследствие персонального контакта.

технический фол - фол, не вызванный контактом с соперником.

неспортивный - фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил.

дисквалифицирующий фол - это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения.

Игрок, получивший 5 фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных)

Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча.

Наказание за Фол:

наказание: Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:

1) Если команда не набрала 5 командных фолов или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;

2) В противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то:

1) Если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;

2) Если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

Неспортивный фол:

Наказание: если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фолла.

Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фолла, он должен быть дисквалифицирован.

Дисквалифицирующий фол:

дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.

Наказание: количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

Технический фол:

фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера.

Наказание: любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

1) Жесты судей:

1. Одно очко. Поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть
2. Два очка. Поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть
3. Попытка трехочкового броска. Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх
4. Успешный трехочковый бросок. Резким движением поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцем вверх
5. Очки не считать. Быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди

Относящиеся ко времени:

1. Остановка времени. Рука поднимается вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком
2. Остановка времени для фолоа. Рука, сжатая в кулак поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя правил. Движение при этом сопровождается свистком.
3. Включение игрового времени. Производится отмашка рукой из положения вверх в положение вперед.
4. Новый отсчет 24 секунд. Рука поднимается вверх. Указательный палец руки совершает круговое движение.

Административные:

1. Замена. Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком)
2. Приглашение на площадку. Взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.
3. Затребованный перерыв. Указательный палец руки и ладонь образуют букву "Т"
4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом. Рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем
5. Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд). Отсчет ведется пальцами поднятой руки.

2) Дриблинг: Одним из основных технических приемов баскетбола является ведение мяча, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - является основой для постоянного контроля за ним, а также основой для индивидуального обыгрывания соперника.

Основная стойка при ведении мяча: тело слегка наклонено вперед, ноги в коленях согнуты, таз опущен, голова поднята, плечи развернуты. Во время проводки мяча игрок должен быть в любой момент изменить направление своего движения, сделать остановку, сделать передачу мяча или выполнить бросок по кольцу. Мяч при этом укрывается от соперника корпусом, свободной рукой, плечом. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует при этом силу удара, направление движения и высоту отскока мяча. В этом случае кончики пальцев лишь слегка касаются мяча, при этом игрок не должен смотреть на мяч, а контролировать его своим периферическим зрением. В поле зрения игрока, ведущего мяч, должны находиться его партнеры, игроки другой команды, судьи.

3) Передача: Одним из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола является передача мяча. Это самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Игрок, который отдает пас, отвечает за своевременность, точность, быстроту передачи, ее внезапность для соперников и за удобство обработки мяча.

Основные способы передачи мяча в баскетболе:

- пас от плеча;
- пас от груди;
- пас из-за головы;
- пасы снизу, сбоку, из рук в руки.

Передача от груди является самым эффективным и наиболее распространенным способом передачи мяча партнерам, пока между игроками по команде нет соперников. Держать мяч следует близко к груди и толкают его вперед, выпрямляя запястья таким образом, чтобы кисти рук развернулись. После выполнения броска большие пальцы рук должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони должны быть повернутыми друг к

другу. Бросок следует выполнять так, чтобы мяч летел в направлении груди принимающего. Обычно мяч направляется по прямой - это самый быстрый способ передачи мяча своему партнеру.

Передача с отскоком. При этой передаче мячом ударяют об пол игровой площадки, перед тем как он достигнет партнера. Не всем защитникам удается перехватить мяч, который ударяется об пол, поэтому во многих случаях очень полезна передача с отскоком. Такая передача заставляет защитника принимать неестественную позу, при которой он вынужден согнуть корпус, чтобы достать мяч, который проносится рядом с ним.

Передача над головой. При выполнении такой передачи принимающий игрок должен получить мяч на уровне своего подбородка или выше. Если передача выполнена сверху вниз, то мяч, опускающийся до пояса принимающего, сильно сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить каким образом принять мяч - держа большие пальцы рук вверх или вниз.

Передача из-за спины. В этом случае выполняется передача, при которой передающий берет мяч в руку, обычно это бросающая рука и обводит его вокруг своего корпуса за спиной. И после этого выполняет передачу своему игроку, при этом в то время пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.

Существует также ряд "скрытых" передач, которые целесообразно использовать в условиях активной защиты противников, и они дают возможность замаскировать истинное направление паса. Движения, которые выполняет игрок, для передачи мяча своему игроку частично скрыты от глаз опекающего противника и в некоторой мере являются для него полной неожиданностью. В игре применяются такие виды "скрытых" передач: передача за спиной, передача из-за спины, передача под рукой, иногда даже передача из-под ноги. Для выполнения "скрытых" передач характерен короткий замах, для выполнения которого требуется минимум времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев рук. В зависимости от игровой ситуации, расстояние, на которое надо послать мяч партнеру, расположения или направления движения игрока по команде, способов и характера противодействия соперников игрок должен сам решить каким способом передачи мяча ему воспользоваться.

4) Подбор. Одним из важнейших элементов при игре в баскетбол является подбор (англ. rebound), при котором игрок овладевает мячом после выполнения неудачно 2-х или 3-х очкового броска. Различаются несколько видов подборов:

- подбор в нападении, на чужом щите;
- подбор в защите, на своем щите;
- коллективный подбор.

5) Перехват. В баскетболе действия игроков обороны по завладению мячом называется перехват. Такой элемент игры выполняется при броске или передаче мяча игроками атаки.

- Перехват мяча при передаче. Мяч следует ловить в прыжке после рывка одной или двумя руками. Но если нападающий выходит на передачу мяча, то защитнику необходимо на коротком расстоянии опередить противника на пути к мячу. Плечом и руками защитник стремится отрезать прямой путь противника к мячу и овладевает им. Чтобы избежать столкновения с нападающим, защитник должен, немного отклониться в сторону, проходя вплотную к нему. Как только он овладел мячом, то ему надо сразу же перейти на ведение мяча, чтобы избежать пробежки.

- Перехват мяча при ведении. В том случае, когда нападающий противника ведет мяч слишком высоко и не прикрывает его корпусом, то перехватить такой мяч не составит большого труда - необходимо сделать рывок и выбить мяч у него одной или двумя руками.

6) Блокшот – термин, который используется в баскетболе, и определяет ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая при этом правила игры. Игроки передней линии, центровые и тяжелые форварды, являются основными блокирующими. Но зачастую игроки других линий, которые обладают хорошим прыжком и координацией,

очень часто становятся лучшими по данному показателю. Блокшоты - это показатель, который показывает действия игрока при игре в обороне.

2.2 Составление комплексов физических упражнений производственной гимнастики.

2.2.1.Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работающих сидя

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека , но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы , успешно решать основные жизненные задачи , преодолевать трудности , а если придется , то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь .

Научные данные свидетельствуют о том ,что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни . Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии) , вызывающей преждевременное старение , другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения , склероза сосудов ,а у некоторых - сахарного диабета , третьи не умеют отдыхать , отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов . Некоторые люди , поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю , активно укорачивают свою жизнь.

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, как правило связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Как правило занятия физкультурой у бакалавра и специалиста проходят в форме активного отдыха.

Отдых - состояние покоя или такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Труд и отдых неразрывно связаны между собой в учебной, производственной и других сферах деятельности человека. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени.

Важное условие эффективного отдыха - регулярное чередование периодов работы и отдыха. Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено особое значение так называемого активного отдыха. Русский физиолог И.М.Сеченов доказал, что наиболее быстрое восстановление работоспособности после утомительной работы одной рукой наступает не при полном покое обеих рук, а при работе другой, не работавшей ранее рукой. Переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомленной группы мышц, Переключение с одного вида работы на другую, чередование умственной деятельности с легким физическим трудом устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха.

Пассивный отдых (состояние полного покоя и щажения) целесообразно чередовать с активным отдыхом для наиболее быстрого восстановления работоспособности после утомительного физического или умственного труда.

Выбор рационального режима отдыха определяется многими факторами, в частности условиями труда, возрастом и т.д.

Различают три вида отдыха: ежедневный, еженедельный и ежегодный.

В ежедневный отдых входят короткие перерывы в течение рабочего дня для выполнения производственной гимнастики. Часть времени отведенного для перерыва на обед, целесообразно проводить на свежем воздухе. При проведении производственной гимнастики целесообразно уделить больше внимания движениям, способствующим отдыху уставших мышц.

Производственная гимнастика - это комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья работающих. Кроме того гимнастика способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда в отдельных профессиях.

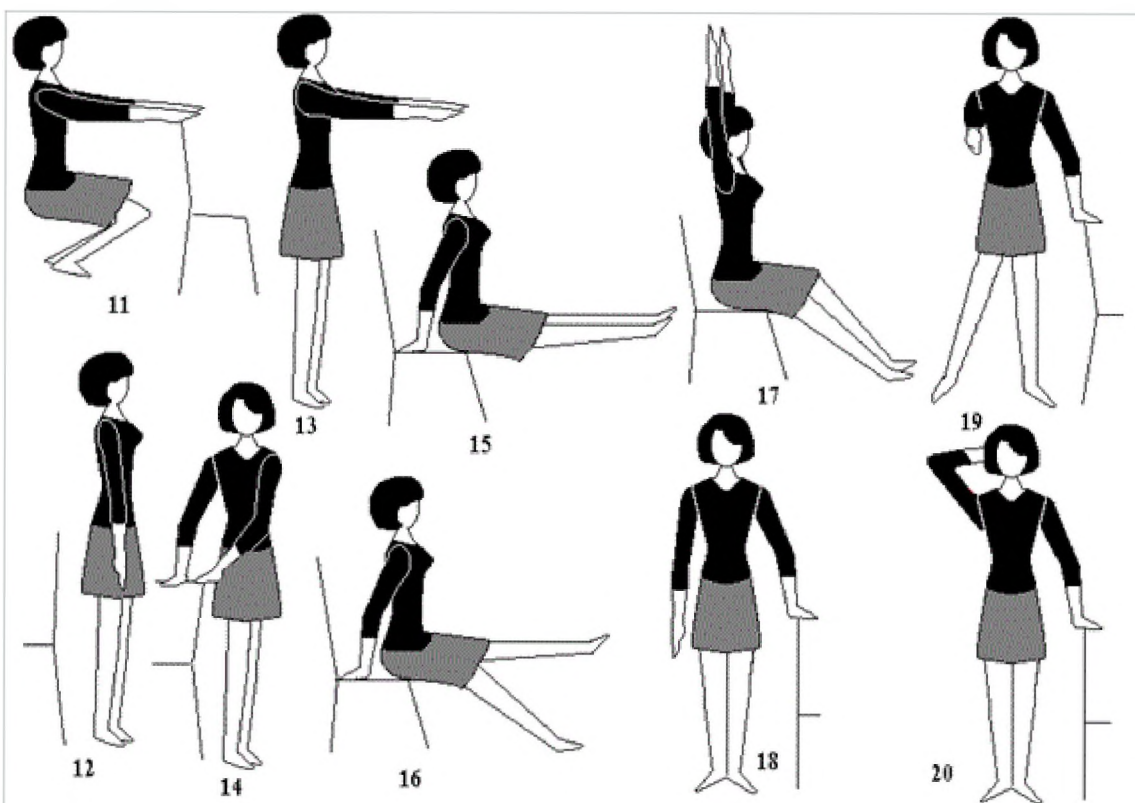
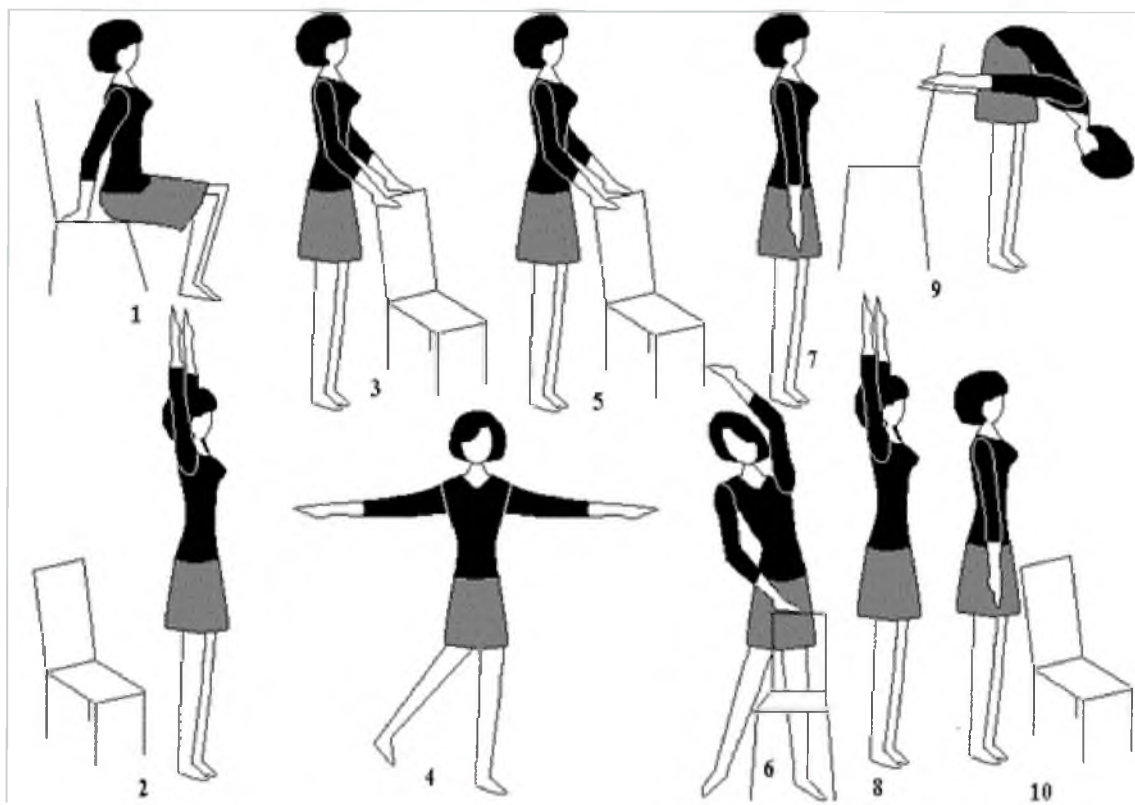
Существует множество профессий, где очень велика нагрузка на нервно-психическую сферу и требуется повышенное напряжение внимания, зрения, слуха, то есть имеет место утомление нервной системы. Как правило такие профессии связаны с ограниченной двигательной активностью.

При длительном пребывании в положении сидя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка. Люди, чья профессия связана с малой подвижностью чаще страдают головной болью, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, нарушениями обмена веществ и др.

Производственная гимнастика компенсирует недостаток двигательной активности при ряде профессий. В профессиях, связанных с тяжелой физической нагрузкой, гимнастика устраняет неблагоприятное влияние, которое оказывает нагрузка на одни и те же группы мышц, вовлекает в работу ранее бездействовавшие группы мышц или изменяет характер деятельности работающих мышц. Упражнения для комплексов производственной гимнастики, время и методику их проведения выбирают с учетом особенностей труда, физического развития и физической подготовленности работающих, изменений функционального состояния организма в течении рабочего дня, санитарно-гигиенических условий труда.

Ориентиром для выбора рациональной методики занятий могут служить типовые комплексы, разработанные применительно к четырем видам работ, различающихся по величине и объему мышечных усилий, а также нервно-психического напряжения:

- 1) связанных со значительным физическим напряжением;
- 2) требующих равномерного физического и умственного напряжения (физический труд средней тяжести);
- 3) характеризующихся преобладанием нервного напряжения при небольшой физической нагрузке, главным образом эта работа выполняется в положении сидя;
- 4) связанных с умственным трудом;



1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14 - стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз.

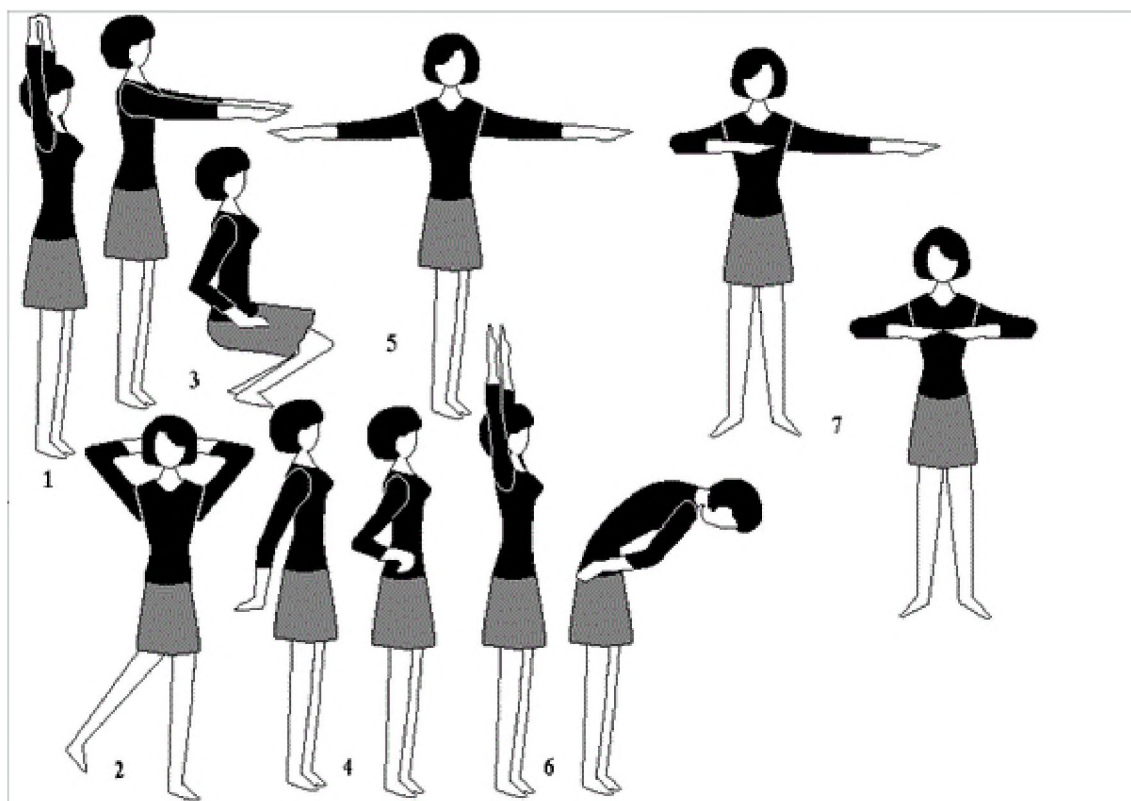
15-16 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

2.2.2. Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда



1- потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены “в замок” - вдох, руки опускают - выдох. 2 - ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу - выдох. 3 - руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки - вдох. 4 - прыжки на месте на носках, руки на поясе. 5 - руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево. 6 - поднимая руки вверх прогибаются назад - вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе - выдох. 7 - ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятий - спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных, - ускоренная ходьба или бег 1-3 минуты.

2.2.3. Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики для юношей и девушек 16-18 лет

Утренняя гигиеническая гимнастика—это комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Этот вид гимнастики помогает организму быстрее активизироваться после сна и обрести бодрость. Гигиеническая гимнастика доступна и полезна всем, независимо от пола, возраста и физического состояния. Многие упражнения из комплекса утренней гимнастики полезны даже людям, имеющим отклонения от нормального физического развития. Приступая к занятиям, каждый подросток, юноша или девушка, любой человек более старшего возраста, должны помнить о том, что любые физические упражнения приносят пользу только тогда, когда их делают систематически, независимо от погоды и настроения. При ежедневных занятиях по утрам (по 15-20 минут) у занимающихся крепнет мускулатура, увеличиваются показатели жизненной емкости легких, улучшаются сон и аппетит, изменяются в лучшую сторону все физические показатели здоровья. Постепенно, по мере привыкания к нагрузкам, время занятий может быть увеличено до 30 минут и более.

При самостоятельном подборе упражнений (особенно для начинающих) нужно предусмотреть разнообразие их по форме и воздействию на различные мышечные группы. Комплекс упражнений должен охватывать все мышцы тела, начиная от шей и заканчивая ногами. Физическая нагрузка и динамика ее нарастания от занятия к занятию не могут быть для всех одинаковыми. Они строго индивидуальны в зависимости от возраста, пола, состояния общей физической подготовки. Каждый должен уметь научиться усложнять или, наоборот, облегчать физические упражнения. Это достигается как изменением количества выполняемых упражнений, так и изменением степени их сложности. Утреннюю гигиеническую гимнастику нельзя превращать в тренировку. При малейшей усталости, появлении испарины надо обязательно отдохнуть и расслабиться. После приседаний или других интенсивных упражнений следует восстановить дыхание: спокойно пройти, проделать несколько простейших движений, расслабить мышцы. Это позволит снизить нагрузку на сердце и сосуды. В подборе упражнений для утренней гигиенической гимнастики нельзя упускать один очень важный момент — интенсивность упражнений должна постоянно нарастать в течение первых 10 минут и снижаться к концу занятий

1. Ходьба на месте с постепенным убыстрением темпа, в течение 1 минуты.
2. Исходное положение (ИП): руки к плечам.. На счет 1-4 круговые движения вперед; на счет 5-8 - то же назад. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
3. ИП - основная стойка. 1- руки в стороны, взмах правой ногой в сторону - вдох; 2 - ИП; 3-4 - то же со взмахом левой ногой. 3-4 - ИП - вдох; 5-8 - то же влево. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.
4. ИП - основная стойка. 1 - наклон вперед, руками достать пол; 2 - упор присев; 3 - положение счета <<1>>; 4- ИП. Повторить 8-10 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
5. ИП - руки в стороны. 1 - выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади; 2-3 - руки на колени, два пружинистых движения вниз - выдох; 4 - вдох; 5-8 - то же левой ногой. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.
6. ИП - упор лежа. 1-2 - согнуть руки; 3-4 - ИП. Повторить 6-12 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
7. ИП - основная стойка 1-2 - присесть на одной ноге, не отрывая пятки от пола, другая нога вперед - выдох; 3-4 - ИП -вдох; 5-8 - то же на другой ноге. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.
8. ИП - ноги врозь, руки на пояс. 1 - прыжком ноги вместе; 2 - прыжком ноги врозь. Выполнить 30-40 прыжков. Дыхание произвольное.
9. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа, в течение 1 минуты.

Гигиеническая гимнастика должна завершаться водными процедурами. Они помогают содержать тело в чистоте, служат надежным средством закаливания организма, предупреждают возникновение простудных заболеваний.

3.Материалы для проведения текущей аттестации знаний обучающихся

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30м,с	16 17ст.	4,4 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1и ниже 6,1
2.	Координационные	Челночный бег 310 м,с	16 17 ст.	7,3 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 ниже 8,1	8,4 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7и ниже 9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места.	16 17ст	230и выше 240	195- 210 205- 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170- 190 179- 190	160 и ниже 160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17ст.	1500 и выше 1500	1300- 1400 1300- 1400	1100 1100	1300 1300	1050- 1200 1050- 1200	900 и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17ст.	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса , количество раз (юноши);на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17ст.	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин,с)	12,3	14,00	б\вр
2.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз)	10	8	5
3.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4.Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
5.Координационный тест –челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
6.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
7.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в балах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м,(мин,с)	11,00	13,00	б\вр
2.Прыжки в длину с места	190	175	160
3.Приседание на одной ноге , опора о стенку (количество раз)	8	6	4
4.Силовой тест-подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
5.Координационный тест-челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5