

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ МЕТРОПОЛИТЕНА И ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»**

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»
протокол № 14 от 14.05.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора СПб
ГБПОУ «Колледж
метрополитена»
от 15.05.2026 г. № 443

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы среднего профессионального образования
по профессии 23.01.13 – Электромонтер тяговой подстанции

Квалификация квалифицированного рабочего, служащего	Электромонтер подстанции	тяговой
Форма обучения	Электромонтер сети очная	контактной
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППКРС	основное общее образование	
Срок получения СПО по ППКРС	1 год 10 месяцев	

**Санкт-Петербург
2026**

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО.
Укрупненная группа 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта
Профессия 23.01.13 «Электромонтер тяговой подстанции»

СОСТАВИТЕЛЬ:

Жучкин А. В., преподаватель СПб ГБПОУ «Колледж метрополитена»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии
Физической культуры, протокол № 10 от 12.05.2026 г.

СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Условия реализации дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.13 «Электромонтер тяговой подстанции»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ФК.00.

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

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

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

ОК 01-ОК04

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка 108 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка 54 часов,
самостоятельная работа 54 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>108</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>54</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>53</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>54</i>
Дифференцированный зачет	<i>1</i>

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	34	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание: СБУ на скорость. Челночный Бег 3х18 м, 4х18м. КУ в беге 60, 100,500 метров и челночный бег.	6	2
	Самостоятельная работа. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ).Развитие координационных способностей. Создание стенгазет по пропаганде физической культуры, «Оздоровительная ходьба»	6	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание: Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. КУ в беге на 1000, 1500, 3000метров.	6	2
	Самостоятельная работа. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ).Развитие координационных способностей. Подготовка реферата	6	
Тема 1.3. Прыжок в длину с места	Содержание: Прыжок с места. Техника отталкивания, полета и приземления. КУ в прыжках. Выполнения нормативов по легкой атлетике.	5	2

	Самостоятельная работа. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Развитие координационных способностей.	5	
Раздел 2.	Профессионально – прикладная физическая подготовка	22	
Тема 2.1. Гиревое двоеборье.	Содержание: Упражнения на силовую выносливость. Висы различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Отжимание в упоре лёжа.	5	2
	Самостоятельная работа. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Занятия в секциях. Участия в соревнованиях.	5	
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	Содержание: Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела.	6	
	Самостоятельная работа. Занятия в секциях. Участия в соревнованиях.	6	
Раздел 3.	Гимнастика с основами акробатики	22	
Тема 3.1. Гимнастика	Содержание: Подтягивания. Сгибание, разгибание рук в упоре. Соединение элементов. Преодоление полосы препятствий. Перекаты в группировке вперед и назад.	5	2
	Самостоятельная работа. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Развитие координационных способностей.	5	
Тема 3.2. Акробатика	Содержание: Кувырки, стойка на руках, упражнения в парах.	6	2

	Самостоятельная работа. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Развитие координационных способностей.	6	
Раздел 4.	Спортивные игры	30	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание: Броски по кольцу двумя руками сверху. Броски одной рукой сверху. Передвижения. Учебная игра.	5	2
	Самостоятельная работа. Занятия в секциях. Участия в соревнованиях.	5	
Тема 4.2. Волейбол	Содержание: Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	5	2
	Самостоятельная работа. Занятия в секциях. Участия в соревнованиях.	5	
Тема 4.3. Мини-Футбол	Содержание: Удары по воротам. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры. Взаимодействия игроков. Учебная игра.	4	2
	Самостоятельная работа. Занятия в секциях. Участия в соревнованиях.	5	
	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	1	
	ВСЕГО ЧАСОВ	108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- тренажерного зала.
- стрелковый тир.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: гимнастические маты; гимнастические стенки; гимнастические бруссы(спортивный стадион); гимнастические перекладины(спортивный стадион); эстафетные палочки; гимнастический канат; гимнастические скакалки; мячи- волейбольные, футбольные, баскетбольные; гранаты- 500-700 гр.; гимнастические гири 8-24кг(тренажерный зал); рулетки измерительные; секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский, — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-562057#page/1>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618> (дата обращения: 26.12.2025).

Периодические издания:

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» ISSN 0130-5581

Internet-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru> http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих

учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно- теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
<http://reftrend.ru/1097957.htm>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, а также выполнения самостоятельной работы обучающимися.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ОК)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:	ОК	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни	ОК 2-7	-оценка содержания реферативного сообщения -оценка содержания и наглядности стенгазеты -оценка индивидуального опроса в устной форме
Уметь:		
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 2-7	-оценка результатов выполнения тестов по физической подготовленности -наблюдение и оценка техники выполнения комплексов упражнений -наблюдение и оценка выполнения практических заданий -оценка результатов участия в соревнованиях -оценка составления и заполнения дневника самоконтроля

Контрольные нормативы III курс

Учебные нормативы по легкой атлетике.

№п/п	Контрольные упражнения	баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100м, (сек)	14,8	15,0	15,7
2.	Бег 1000м, (мин., сек)	3,15	3,20	3,50
4.	Бег 3000м, (мин., сек)	13,30	14.00	15.00
6.	Прыжок в длину с места, (см)	230	225	210
7.	Челночный бег 4х9м,(мин., сек)	9,3	9,7	10,2
8.	Метание гранаты 700г., (ю) м,	32	29	25
10	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	10	8
11	Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	32	27	22
12	Поднимание туловища за 1мин из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	52	47	42

Учебные нормативы по баскетболу.

№	Содержание норматива	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1	Броски и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3м. (за 30 сек).	25 бросков	20 бросков	15 бросков
2	Бросок мяча сбоку из-под щита на месте с расстояния 3м из 5 попыток.	3 броска	2 броска	1 бросок
3	Штрафной бросок из 5 попыток.	2 броска	1 бросок	техника
4	Ведение мяча вдоль боковых линий с последующим броском в корзину из 6 попыток.	3 броска	2 броска	1 бросок

Учебные нормативы по волейболу

№ п/п	Задания	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача мяча над собой (h – 1 м) в круге диаметром 2 м (количество раз)	12	10	8
2.	Нижняя прямая подача мяча (из 5 подач)	4	3	2
3.	Прямая верхняя подача мяча (из 5 подач)	4	3	2

Зачетные упражнения и нормативы по профессионально – прикладной физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	12	10	8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре (количество раз)	12	10	8
3.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)	40	36	33
4.	Поднимание ног к перекладине (количество раз)	10	8	7
5.	Подъем силой в упор на перекладине (количество раз)	3	2	1
6.	Рывок гири (16 кг) одной рукой, поочередно левой и правой (количество раз)	15	10	8
7.	Толчок двух гирь (16 кг) двумя руками от груди (количество раз)	15	10	8
8.	«Складывание» лежа на спине (количество раз)	15	10	8

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии письма от 30 мая 2012 года N МД-583/19 МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок. Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "А" проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "Б" проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Разработано в соответствии с письмом Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 года № 13-51-263/123 об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

ВОПРОСЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?

ВИДЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Вопрос 1

Что такое "Здоровый образ жизни"?

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.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п. Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда. Оптимальный двигательный режим - важнейшее

условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Источник: <http://zolk.in.gym5cheb.ru/p4aa1.html>

Вопрос 2

«Что значит "рациональный режим питания"»?

Под режимом питания подразумевается то, как часто, в каких количествах, в каком виде, какую пищу принимает человек. Рациональный режим питания предполагает такой режим питания, который максимально соответствует потребностям нашего организма и способен удовлетворить его потребности. В первую очередь стоит отметить продукты, которые должны составлять рацион питания. Организму с пищей, прежде всего, требуется энергия и вещества для проведения химических реакций обмена и построения клеток и тканей. Таким образом, состав нашего рациона должен обладать достаточным энергетическим запасом и обеспечивать нас необходимыми веществами. Для энергии нам необходимы углеводы и жиры. Жиры растительного происхождения должны преобладать над жирами животного происхождения, а источниками углевода являются картофель, макаронные изделия, хлеб, сахар и т.д. Белок является строительным материалом и содержится в мясе, рыбе, птице, бобовых, сыре, твороге и т.д. Белок животного происхождения является предпочтительным. Пища должна содержать достаточное количество витаминов, поэтому фрукты и овощи – обязательное звено нашего рациона. Режим питания лучше 4 или 5 разовый. По количеству калорий, на завтрак должно приходиться около 25% от суточного объема, на обед – 35%, полдник – 15%, а на ужин 25%. Ужин должен быть не позднее, чем за 2 часа до отхода ко сну. Калорийность рациона должна соответствовать затратам энергии. Соотношение белки + жиры + углеводы для среднестатистического человека должно соответствовать примерно 1:1:4.

Источник: <http://portal-o-medicine.ru/articles/id185-Racionalnyj-rezhim-pitanija.aspx>

Вопрос 3

Что называют "Рациональным режимом двигательной активности"?

Основу физических способностей человека составляют задатки, заложенные в его генотипе. Эти задатки являются основой проявления будущих способностей индивида, причиной неодинаковых возможностей и индивидуальных морфофизиологических и психофизических различий людей. К ним относятся показатели телосложения-конституция, тотальные размеры тела, темпы биологического созревания, функциональные показатели, свойства нервных процессов (сила, подвижность, уравновешенность), психодинамические характеристики (темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических особенностей). В этом же ряду находятся врожденные аномалии, которые в виде факторов риска (наследственная предрасположенность к ряду заболеваний) заложены в генетическую программу развития ребенка. Они выступают как факторы, лимитирующие развитие ребенка. Для того чтобы наследственные задатки более полно раскрылись, переросли в способности, требуются необходимые социальные условия. Чем больше социальная среда будет соответствовать развитию индивидуальных особенностей человека, заложенным в его генотипе, тем более полно могут быть раскрыты его индивидуальные возможности.

Как правильно организовать свой двигательный режим, чтобы достигнуть необходимого эффекта?

Для этого нужно:

- иметь четкое представление о себе, своем здоровье; соответствии показателей здоровья, физического развития, двигательной подготовленности своему возрасту;
- выяснить у специалистов, в случаях отклонения индивидуальных показателей от средневозрастных стандартов развития, причины и разработать программу их коррекции;
- знать, что фундаментом здоровья является систематическая физическая тренировка, включающая обязательную утреннюю гимнастику, водные процедуры и специальную тренировку основных двигательных качеств: силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей рук и ног; живота и спины; подвижности в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, тазобедренных, коленных и голеностопных); выносливости (аэробной и специальной); координации движений; скоростных способностей;
- знать, что после выполнения физических упражнений наступает утомление, которое выражается во временном снижении работоспособности. Вслед за этой фазой наступает фаза восстановления работоспособности, которая затем переходит в фазу сверхвосстановления или, как ее еще называют, фазу «суперкомпенсации». Если не выполнять в последующем повторных нагрузок, то фаза сверхвосстановления переходит в следующую фазу, которая называется фазой утраченного состояния, эффект, достигнутый от тренировки, утрачивается;
- помнить, что слабые нагрузки активизируют жизненные функциональные процессы; средние их усиливают; сильные - тормозят;
- знать, что для повышения тренированности и работоспособности величина применяемых нагрузок должна постепенно нарастать. Большие нагрузки необходимо чередовать с меньшими по объему и интенсивности;
- нагрузки по возможности повторять в фазе сверхвосстановления организма, что будет способствовать положительному суммированию тренировочного эффекта;
- двигательную нагрузку планировать так, чтобы получить тренировочный эффект.

Детям дошкольного возраста 2-3 лет это предполагает:

- пробуждение интереса и воспитание эмоционально положительного отношения к доступным в данном возрасте элементам физической культуры;
 - обучение начальным формам необходимых и целесообразных двигательных действий;
 - стимулирование двигательной активности, направленной на освоение ребенком окружающей среды;
 - содействие формированию нормального телосложения, выработке навыка правильной осанки;
 - обеспечение постепенного закаливания растущего организма.
- Общий объем занятий физическими упражнениями в этом возрасте составляет не менее 5-6 часов в неделю.

Детям старшего дошкольного возраста 3-7 лет это связано:

- с развитием интереса к физической культуре и использованием его для формирования положительных черт характера и поведения;
 - закрепление и расширение фонда основных жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств, приобретенных ранее;
 - обучение начальным знаниям в области физической культуры;
 - содействие повышению общего уровня возможностей растущего организма применительно к особенностям данного возраста;
 - обеспечение правильного развития физических и основанных на них психомоторных качеств;
 - проведение закаливания детей, формирование нормального телосложения.
- Общий объем занятий физическими упражнениями в этом возрасте составляет не менее 8-10 часов.

Все физические упражнения детям дошкольного возраста даются в форме игры. Школьникам младшего возраста 7-10 лет это:

- закрепление интереса к физкультурно-спортивным занятиям;
- углубление знаний по гигиене и закаливанию;
- формирование доступных понятий о физическом развитии, влиянии физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы, основах самоконтроля, влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- формирование начальных знаний по самостоятельному выполнению физических упражнений, организаторские навыки в проведении простейших игр и физкультурных развлечений.

Ребенок овладевает "школой" движения, музыкально-ритмическими и танцевальными умениями, обучается плаванию, ходьбе на лыжах, катанию на коньках, подвижным и спортивным играм. Общий объем физкультурно-спортивных занятий всех форм в этом возрасте составляет не менее 8-12 часов в неделю.

Юношам и девушкам 16-20 летнего возраста необходимо заниматься физическими упражнениями не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа). В конце каждого тренировочного занятия необходимо использовать упражнения на расслабление и для разгрузки позвоночника (висы на перекладине, гимнастической стенке и др.);

- в режиме дня чередовать теоретические занятия с физическими упражнениями.

Тренировочные нагрузки необходимо прекращать не позже трех часов до отхода ко сну;

- тренировку проводить не раньше чем через 1,5 часа после еды;
- перед сном проводить ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут.

Правильное чередование учебного труда, трудовой деятельности, отдыха, питания, физических упражнений, закаливания и пребывания на воздухе повышает

работоспособность и сопротивляемость организма к различным заболеваниям, благоприятно влияет на физическое развитие.

Источник: <http://www.moi-detsad.ru/konsultac474.html>

Вопрос 4

Чем характеризуется здоровый досуг?

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Физическая активность и позитивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности - важный элемент организации физического воспитания человека. В учебных заведениях необходимо привлекать всех к занятиям физическими упражнениями и формировать у них понятие правильного здорового досуга. Главное в данном направлении – это здоровый образ жизни – комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, стремление к повышению работоспособности, путь к крепкому здоровью и долголетию. Основные элементы здорового образа жизни заключены в здоровом досуге, в который входят: плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, закаливание и многое другое. Чтобы понять, чем характеризуется здоровый досуг, необходимо рассмотреть вопрос изнутри. Часто термин досуг характеризуется как организованное времяпрепровождение. В словарях данный термин описывается так - часть нерабочего времени, которая остаётся у человека после исполнения непреложных производственных обязанностей. Досуг человека многогранен и разносторонен. Здоровый досуг занимает одно из основных времяпровождений людей на протяжении многих лет. В настоящее время здоровому досугу уделяется больше внимание, это видно по тенденции развития основных его характеризующих: туризм, походы, спортивные секции, массаж, культурно-развлекательные мероприятия, посещение спортивных учреждений, закаливание, спортивные командные игры. Данный вид досуга напрямую зависит от спорта, здорового образа жизни, поэтому его часто называют спортивно-оздоровительным. В связи с этим в учебных заведениях страны активно проводятся досуговые, социально-воспитательные, физкультурно-оздоровительные и спортивные работы с учащимися учебных заведений, к которым привлекаются как ребята-школьники, так и студенты СУЗов и ВУЗов. Для всех учащихся соревнования — путь к здоровью, возможность проверить свои силы, интересно провести время, получить награды и призы. Совместный здоровый досуг сплачивает семьи, помогает найти новых друзей, учит чему-то новому и интересному. Основными характеризующими здорового досуга считаются: туризм, походы, спортивные секции, массаж, культурно-развлекательные мероприятия, посещение спортивных учреждений, закаливание, спортивные командные игры и многое другое. Чаще всего здоровый досуг начинают рассматривать с личной гигиены и режима дня – это те самые составляющие нашей жизни, без которых мы не можем здорово существовать в нашем цивилизованном обществе. Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается чёткий режим функционирования организма. А это в свою очередь создаёт наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья и повышению производительности труда. Постоянное нарушение Ритма труда, учебы, бодрствования, сна приводит к снижению работоспособности, разбитости, сонливости днём, бессонницы ночью и другим неприятным явлениям. При составлении режима дня стоит соблюдать основные его положения: выполнение различных видов деятельности в строго определённое время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Следует также учитывать, что далеко не у всех людей суточные биоритмы проходят в одинаковых временных параметрах. У «сов», например, протекание психических процессов улучшается к вечеру. Появляется желание заниматься. Утром же они никак не могут «раскачаться», хочется подольше поспать, «Жаворонки» же любят пораньше лечь спать. Зато рано утром они уже на ногах и готовы к активной умственной

работе. Особое внимание уделите полноценному сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия. Одно из наиболее распространенных расстройств сна – бессонница. Она обычно возникает в результате нервного переутомления, длительной напряженной умственной работы, волнений, шумных игр или чтения перед сном. Ошибочно надеяться, что применение снотворных средств излечит от бессонницы. Чтобы обеспечить нормальный спокойный сон, нужно выполнять ряд очень простых правил. Прежде всего, стараться ложиться спать всегда в одно и то же время, не есть и не пить много на ночь. Очень полезно в свой режим ввести регулярные прогулки перед сном. Спокойная обстановка (выключен свет, радио, телевизор), привычный порядок подготовки ко сну хорошо настраивают мозг на ночной отдых. Спите обязательно в хорошо проветренной комнате, а еще лучше при открытой форточке. Свободное время современной молодежи в оздоровительном досуге занимают спортивные организации и секции, кружки и курсы. В последние годы молодежь отдаёт своё предпочтение экстремальным видам спорта. Это skateboarding, BMX, snowboarding, mountainbike, mountinboard, diving, rolling. *Туризм*

Туризм – это временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства (оздоровительный туризм, спортивный туризм, познавательный (экскурсионный) туризм). Туризм подразделяется на: экологический, социальный, самодеятельный, экстремальный. Сотни миллионов людей в мире путешествуют благодаря социальному туризму. Социальный туризм понимается как сектор туристского рынка, где покупатели получают субсидии из средств, выделяемых государством на социальные нужды, или иных источников покрытия, в целях создания условий для путешествий и отдыха школьникам, работающей и учащейся молодежи из малообеспеченных семей, пенсионерам, ветеранам и инвалидам, т. е. лицам, которым государственные и иные организации оказывают социальную поддержку. Интересно отметить, что в высокоразвитых странах, таких, как США и Германия, социальный туризм как вид дотируемого туризма отсутствует. До 1990 года самодеятельный туризм существовал как общественное движение и реализовывался через разнообразную систему туристских клубов, существовало Управление самодеятельного туризма, а также через клубы туристов и туристские секции, существовавшие на крупных предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях. Самодеятельный туризм подразделяется: 1. По форме проведения - прогулки, походы, путешествия, слёты, экспедиции, соревнования. 2. По видам маршрутов - пешеходные, лыжные, горные, водные, альпинизм, велосипедные маршруты, мотоциклетные, воздушные, комбинированные. 3. По сложности - категорийные и некатегорийные маршруты. 4. По организационным принадлежностям: туристские клубы, станции юных туристов, туристские секции, спортивные организации. Одной из важных особенностей самодеятельных походов является чёткая организация и систематическое проведение. В зависимости от возможностей это могут быть походы выходного дня, многодневные некатегорийные и категорийные походы. Организацию и проведение похода вне зависимости от его сложности регламентируют «Правилами проведения туристских, спортивных походов», «Правилами организации и проведения самодеятельных туристских походов и путешествий». Самая простая форма похода - загородная прогулка. К таким прогулкам приглашаются все желающие. Кратковременная прогулка не требует от участников предварительной тренировки и специального снаряжения, она доступна каждому человеку. Оптимальный состав туристской группы для похода выходного дня - от 4 до 15 человек. При необходимости, во время подготовки к походу туристская секция должна позаботиться об обеспечении туристов групповым снаряжением: палатками, спальными мешками, котелками для приготовления пищи, рюкзаками и т. д. Помимо занятий спортом в спортивных секциях и на уроках физической культуры в учебных заведениях, обязательно следует ежедневно уделять минимум 30 минут на самостоятельные занятия. В состав самостоятельных занятий следует включить

утренняя гимнастика, занятия в тренажерном зале, пробежки по пересеченной местности, ходьба, катание на велосипеде и другие. Это поможет содержать свой организм в хорошей физической форме, усилит сопротивляемость болезням и усталости. Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а поэтому и самым массовым. По самым скромным подсчётам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, в нашей стране зарегистрировано 5207 клубов любителей бега; самостоятельно бегающих насчитывается 2 млн. человек. Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей - болезнями XX века, вызванными нервными перенапряжением и обилием поступающей информации. Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. В результате занятий оздоровительным бегом важные изменения происходят и в биохимическом составе крови, что влияет на восприимчивость организма к раковым заболеваниям. Закаливание организма - система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условнорефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования. При закаливании вырабатывают устойчивость организма к охлаждению и тем самым к так называемым простудным и некоторым другим заболеваниям. Если организм к охлаждению не тренирован, реакция на холод носит характер безусловного рефлекса; время теплопродукции затягивается, сосуды кожи не успевают достаточно быстро сократиться, происходит паралитическое расслабление сосудов, что ещё больше увеличивает теплоотдачу. Реакция закалённого организма при охлаждении носит условнорефлекторный характер: увеличивается выработка тепла, быстро возникает задержание тепла за счёт сокращения сосудов кожи — так называемая игра вазомоторов — кратковременное расширение сосудов и усиление притока крови; повышается обмен веществ. Закаливание важно начинать в детском возрасте, когда терморегуляция находится в стадии формирования и развиваются механизмы иммунобиологической защиты. Для полноценного закаливания организма необходимо использовать комплекс закаливающих процедур, соблюдая принципы комплексности, постепенности, систематичности и учёта индивидуальных особенностей организма.

Источник: <http://stud24.ru/sport/zdorovyj-dosug/271881-810202-page1.html>

Вопрос 5

Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?

Ослабленность организма у некоторого контингента учащихся в период возрастного развития усугубляется недостатком организованной повседневной двигательной активности. Дефицит мышечной деятельности особенно касается тех школьников, которые в связи с наличием отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии не могут выполнить программных требований, утвержденных для основного контингента учащихся.

Недостаток мышечной работы (гипокинезия) снижает устойчивость и приспособляемость физиологических систем, ответственных за энергообеспечение и пластические процессы в период роста и формирования организма. Это объясняется ослаблением регулирующего влияния, оказывающего нормальные функциональные нагрузки на сердечно-сосудистую, дыхательную и кровеносную систему, а также на все виды обмена веществ. Педагогические и медико-биологические исследования и повседневные наблюдения свидетельствуют о том, что на всех этапах школьного обучения физическое воспитание способствует должному структурному, функциональному и двигательному развитию не только здоровых, но и в силу различных

причин ослабленных ребят. Правильно организованные занятия физической культурой им особенно необходимы, поскольку мышечная работа способствует активной мобилизации жизненно важных свойств организма - выносливости, силы, быстроты, гибкости, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений, с которыми связан творческий, высокопроизводительный труд и выполнение священного долга - защитника Родины. Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, являются: укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма; расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение; повышение защитных сил организма и его сопротивляемости; освоение основных двигательных навыков и качеств; воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным, самостоятельным занятиям физической культурой; разъяснение учащимся значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (последнее особенно важно для детей, имеющих избыточный вес), пребывания на воздухе (прогулки, внеклассные занятия физической культурой) и т.п. Уроки в СМГ должны содействовать: укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок, правильному физическому развитию и закаливанию организма; развитию физических качеств; повышению физической и умственной работоспособности; освоению основных двигательных умений и навыков; ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных заболеванием, постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок; формированию умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; формированию правильной осанки, подтянутости, опрятности и навыков в культуре поведения; воспитанию коллективизма, волевых качеств. На уроках учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, занимающихся в СМГ, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся. Правильно проводимые систематические занятия не только способствуют улучшению состояния здоровья школьников, но и значительно повышают их физическую подготовленность. Это позволяет относительно быстро (6 - 18 месяцев) переводить их в подготовительную, а затем в основную группу. Поэтому учебный материал программы рекомендуется распределять по годам обучения физическим упражнениям (первый и второй год обучения строго с учетом особенностей каждой возрастной группы). В СМГ должны заниматься и такие ученики, состояние здоровья которых в течение продолжительного времени не позволяет форсировать их физическую нагрузку. По рекомендации врача и учителя физической культуры эти учащиеся могут заниматься в группах первого или второго года обучения более длительное время.

Источник: <http://www.bestpravo.ru/sss/eh-gosudarstvo/i1n.htm>

Вопрос 6

Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?

Ученик должен рассказать про своё заболевание, и какие упражнения (физические, специальные, коррегирующие) ему можно выполнять.

Например: заболевание – миопия.

Главная цель занятий физкультурой - это укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, профилактика прогрессирования близорукости. При этом не следует забывать о режиме труда и отдыха, полноценном и сбалансированном питании, а также о других гигиенических средствах.

Рекомендуется следующие формы самостоятельных занятий:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.

2. Лечебная гимнастика (гимнастика для глаз).
3. Занятия физкультурой по избранной программе.
4. Физкультурная пауза во время работы или учёбы.
5. Элементы самомассажа.
6. Закаливание организма.

Специальные упражнения для наружных мышц глаз

Приведённые ниже специальные физические упражнения (или их варианты) необходимо выполнять с целью профилактики появления и прогрессирования близорукости не реже 3 – 4 раз в неделю.

1. Исходное положение (и. п.) – сидя. Крепко зажмурив глаза на 3 – 5 сек., а затем открыть глаза на 3 – 5 сек. Повторить 6 – 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшает кровообращение в них.
2. И. п. – сидя. Быстро моргать в течение 1 мин. (с перерывами). Способствует улучшению кровообращения.
3. И. п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2 – 3 сек., держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3 – 5 сек., опустить руку. Повторять 10 – 12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. И. п. – стоя. Вытянуть вперёд руку, смотреть на кончик пальца, расположенный по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6 – 8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
5. И. п. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
6. И. п. – сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторять 8 – 12 раз.
7. И. п. – сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении (4 – 6 раз).

Физические упражнения для внутренних (цилиарных) мышц глаз

Тренировка внутренних, цилиарных, мышц глаза проводится по методу, называемому «метка на стекле». При выполнении упражнения «метка на стекле» занимающийся в очках становится у окна на расстоянии 30 – 35 см от оконного стекла. На этом стекле на уровне его глаз крепится круглая метка диаметром 3 – 5 мм. Вдали на линии зора, проходящей через эту метку, пациент намечает какой-либо предмет для фиксации, затем поочерёдно переводит взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Упражнение проводится два раза в день в течение 25 – 30 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 мин., последующие два дня – 5 мин., а в остальные дни – 7 мин.

Из приведённых далее физических упражнений, способствующих тренировке внутренних мышц глаз, используйте на каждом занятии с таким расчётом, чтобы упражнять цилиарные мышцы не менее 4 – 5 мин. Эти упражнения можно выполнять подряд или чередовать с общеразвивающими.

1. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. Выполнить 7 – 8 раз.
2. Бросить мяч сильно об пол, дать ему возможность подняться вверх, поймать одной или обеими руками. Выполнить 6 – 7 раз.
3. Передача мяча партнёру из-за головы. Выполнить 10 – 12 раз.
4. Броски теннисного мяча в мишень. Повторить 6 – 8 раз каждой рукой.
5. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя и одной рукой с расстояния 3 – 5 м. Выполнить 12 – 15 раз.

6. Верхняя (нижняя) передача партнёру волейбольного мяча. Выполнять 5 - 7 мин (5 – 7 мин. для нижней передачи).

7. Игра в бадминтон через сетку и без неё в течение 15 – 20 мин.

8. Игра в большой теннис у стенки и через сетку в течение 15 – 20 мин.

Общеразвивающие упражнения, которые можно сочетать с движением глаз

При выполнении этих упражнений голову не поворачивать, движения глазами выполнять медленно.

1. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. Руки соединить впереди (по отношению к туловищу), передать мяч в левую руку. Вернуться в и. п. смотреть на мяч. Повторить 10 – 12 раз.

2. И. п. – лёжа на спине, руки опущены вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку с мячом вверх (за голову) и, опуская её, передать мяч в другую руку. То же другой рукой. Смотреть на мяч. Повторить 5 – 6 раз каждой рукой. При поднимании руки – вдох, при опускании выдох.

Мужчинам эти два упражнения можно выполнять с гантелью весом 1 – 3 кг.

3. И. п. – лёжа на спине, руки в стороны. Выполнять скрестные движения прямыми руками. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Выполнять 15 – 20 сек. Дыхание произвольное.

4. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять ими скрестные движения 15 – 20 сек. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

5. И. п. – то же. Одна нога несколько поднимается, другая опускается, затем наоборот. Смотреть на носок одной ноги. Выполнять 15 – 20 сек.

6. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх – влево. То же левой ногой вверх – вправо. Смотреть на носок. Повторить 6 – 8 раз каждой ногой.

7. И. п. – то же, прямая нога слегка поднята. Выполнять ею круговые движения в одном и другом направлении. Смотреть на носок. То же другой ногой. В течение 10 – 15 сек. каждой ногой.

8. И. п. – стоя, держать гимнастическую палку вверх, прогнуться – вдох, опустить палку – выдох. Смотреть на палку. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – стоя, держать гантели впереди. Круговые движения руками в одном и другом направлении 15 – 20 сек. Смотреть то на одну, то на другую гантель. Выполнять круговые движения 5 сек. в одном направлении, затем в противоположном.

10. И. п. – стоя, рука впереди держит обруч. Вращать обруч в одном и противоположном направлении 20 – 30 сек. Смотреть на кисть. Выполнять одной и другой рукой.

11. И. п. – стоя, смотреть только вперёд. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8 – 10 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся на расстоянии 3 м и более.

Источник: <http://www.webkursovnik.ru/kartgotrab.asp?id=-61092>

Вопрос 7

Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоём заболевании?

Гимнастика корригирующая – вид лечебной гимнастики, система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых преимущественно у детей и подростков с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника. Гимнастика корригирующая предусматривает общее и локальное воздействие на организм и проводится большей частью в сочетании с ортопедическим лечением. Основные виды физических упражнений гимнастики:

1) группа общеукрепляющих упражнений:

2) упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки и расширяющие ее;

- 3) упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота, плечевого;
- 4) упражнения, вытягивающие позвоночник;
- 5) упражнения на равновесие;
- 6) упражнения, вырабатывающие правильную осанку.

Практически у всех людей есть проблемы со здоровьем, какие именно зависит от возраста, статуса в обществе и многого другого, но в большей степени от образа жизни, который ведёт человек. Согласитесь, что у школьника, менеджера, спортсмена и пенсионера совершенно разные болезни и недуги, от которых всем очень хочется избавиться. У молодёжи распространённым недугом является неправильная осанка, помочь избавиться от такого дефекта может корректирующая гимнастика. С ранних лет стоит следить за положением позвоночника ребёнка и при необходимости принять меры, пока это не стало проблемой. Ведь зачастую занятия физкультурой в школе или в дошкольных учреждениях не могут проводиться на должном уровне, а многочасовое сидение в одном положении нарушает строение организма у любого человека, не говоря уже о ребёнке. Однако не всё так безнадежно – есть школы, уроки физкультуры которых включают корректирующую гимнастику. В таких учебных заведениях есть профессиональные инструкторы по лечебной физкультуре, которые и будут проводить все необходимые занятия. Для осознанного занятия этим видом гимнастики пациент должен достичь двенадцатилетнего возраста, в более раннем возрасте корректирующая гимнастика может проводиться только в игровой форме с использованием игрушек и без каких-либо технически сложных упражнений. Корректирующая гимнастика направлена не только на избавление от какого-то отдельного недуга, но и на исправление большей части организма человека. Само слово корректировать в переводе с латинского означает - исправлять. Упражнения корректирующей гимнастики могут помочь при несовершенстве фигуры, плоскостопии, сколиозе, а также при тазовом предлежании плода и многом другом. И не стоит думать, что корректирующая гимнастика нужна в основном только детям и подросткам, многие люди преклонного возраста нуждаются в этих упражнениях, уж им то точно есть что исправить в своём здоровье. При желании заниматься этой гимнастикой, нужно обратиться к хорошему инструктору, который и назначит курс необходимых отдельно взятому человеку упражнений. Но если есть несколько человек с одинаковыми проблемами – возможны занятия в группах, корректирующая гимнастика это допускает. И даже если кажется, что недостатков в организме нет, не стоит упускать возможность позаниматься спортом в целом и гимнастикой в частности, наверняка это принесёт большую пользу.

Источник: http://www.yazvezdochka.ru/zdorove/korrigiruyushhaya_gimnastika

Вопрос 8

Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?

Утренняя гигиеническая гимнастика - зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех

людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии). Физические упражнения зарядки - простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья - подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс. Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия - на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры - влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом - купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Лицам пожилого возраста, а также лицам, с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья перед тем как начать занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом и проводить занятия по его контролю. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой, важное значение, как вспомогательное средство, имеет самоконтроль - наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

Источник:<http://5ballov.qip.ru/referats/preview/81041/2/?referat-utrennyaya-fizicheskaya-zaryadka>

Примерные виды практических заданий.

Задание 1

Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки

Комплекс №1

1. Пробежка (можно на месте). 2-3 мин.
2. Ходьба босиком: по 20-30 шагов на внешних сторонах стоп, на внутренних, на пятках, на носочках.
3. Поднимать руки вверх, поочередно отставляя назад правую и левую ноги и вставая на носочки. Приставляя ногу, опускать руки вниз и отводить назад до упора. 20 раз.
4. Руки перед грудью на уровне плеч. Повороты влево-вправо, отводя одну руку в сторону до отказа (другая рука остается перед грудью). 20 раз в каждую сторону.
5. Вращение прямых рук с максимальным отклонением и одновременно подскоки на месте — имитация прыжков со скакалкой. По 20 вращений вперед и назад.
6. Махи ногами вперед-назад до отказа, стоя боком к стене и опираясь о нее рукой. По 20 раз каждой ногой.
7. Вращение туловища, руки — над головой. По 20 раз в каждую сторону.
8. Отжимание на руках от пола. 20 раз (идеально — 50 раз).» Эти упражнения рекомендуется делать с гантелями 1, 2 или 3 кг — в зависимости от состояния здоровья.
9. Сидя на полу, поднимать прямые ноги с вытянутыми носочками, разводить их на весу, сводить и медленно опускать. Руки опираются о пол. 10 раз.
10. Бокс. По 50 ударов каждой рукой.
11. «Насос» — наклоны туловища в стороны. Гантели поднимать до плеч. По 20 раз в каждую сторону.
12. Прямые руки поднимать перед собой в стороны-вверх до уровня плеч, затем медленно опускать. 20 раз.
13. Вращение головой. По 20 раз в каждую сторону.
14. Наклоны головы: к плечам вперед, назад. По 20 раз в каждую сторону.
15. Руки — в «замке» на затылке, локти разведены в стороны. Преодолевая сопротивление, руки тянут голову вперед. 20 раз.

16. Приседания с вытянутыми вперед руками. 20 раз (50 раз — идеально).

17. Наклоны вперед. Ноги прямые, руками коснуться пола. Распрямляясь, отклоняться назад до отказа, руки вверх. При наклонах—вдох через нос, при распрямлении — выдох. 40 раз.

18. Пробежка. 2-3 мин.

Комплекс №2

1. Ноги врозь, руки к плечам. Поднимаем руки вверх, хорошо потянувшись - вдох, опускаем к плечам - выдох.

2. Ноги вместе, руки перед грудью, пальцы рук соединены «в замок». Не разжимая пальцев, выпрямляем руки влево, поворачиваем их вправо ладонями кверху. Повторяем упражнение в другую сторону. Дыхание произвольное.

3. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Начинаем круговые движения выпрямленными руками, одновременно с силой сжимая и разжимая пальцы. Дыхание произвольное.

4. Пятки вместе, носки врозь, руки свободно опущены. Наклон вправо, правая рука скользит по бедру, левую руку заводим за голову - выдох, возвращаемся в исходное положение - вдох. Повторяем упражнение в другую сторону.

5. Ноги на ширине плеч, руки положили на спинку стула. Делаем круговые движения нижней частью туловища, как будто вращаем обруч - сначала в одну сторону, потом в другую. Дыхание произвольное.

6. Стали прямо, руки на спинке стула. Левую выпрямленную ногу отводим в сторону на максимальную высоту, затем делаем то же упражнение для правой ноги. Дыхание произвольное.

7. Сели на коврик, руки за спиной. Поочередно поднимаем и опускаем выпрямленные ноги, дыхание произвольное.

8. Легли на коврик, руки вдоль туловища. Садимся, помогая себе руками, затем возвращаемся в исходное положение, дыхание произвольное. Каждое упражнение нужно повторить 8-12 раз.

Задание 2

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

Комплекс №1

В качестве примера можем предложить Вам упражнения дыхательной гимнастики, основанные на методике йогов.

1. **Задержка дыхания.** Для выполнения этого упражнения нужно стать прямо, глубоко вдохнуть и задержать его на как можно долгое время, а затем с силой выдохнуть через рот. С каждым днем вам удастся задерживать дыхание дольше и дольше. Задержка дыхания развивает легкие и дыхательную мускулатуру, очищает воздух в легких и способствует обогащению органов и тканей кислородом.
2. **Возбуждение легочных клеток.** Вам нужно стать прямо и развести руки в стороны. Сделайте медленный вдох, а на выдохе стучите кончиками пальцев по груди в разных местах. Как только вы почувствуете, что легкие переполнились воздухом, задержите дыхание и постучите ладонями по груди. Это упражнение может вызвать головокружение, поэтому выполнять его нужно очень осторожно!
3. **Упражнение для развития эластичности ребер.** При выполнении этого упражнения дыхательной гимнастики вам нужно стать прямо, прижав руки к сторонам груди. При этом большие пальцы должны быть направлены в сторону спины, ладони - лежать с боков, а остальные пальцы обращаются к передней части груди. Вы как будто сжимаете руками с боков свою грудь, но не прикладываете при этом особых усилий. Глубоко вдохните и задержите дыхание ненадолго. На медленном выдохе постепенно сжимайте ребра руками.
4. **Упражнение для поддержания формы грудной клетки.** От вас требуется стать прямо, глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Руки нужно вытянуть вперед и

сжать кулаки на уровне плеч. Держа кулаки сжатыми, отведите руки назад, а потом верните их в исходное положение. Упражнение повторяется несколько раз с напряженными мускулами рук, затем можно выдохнуть через нос. Это упражнение позволит избежать сокращения грудной клетки, связанного с сидячим образом жизни.

5. **Упражнение "на ходу".** Поднимите подбородок, отведите плечи назад и идите вперед. Шаги должны быть равной длины. Вдох делается в восемь приемов без остановки на восемь шагов, точно так же делается медленный выдох через нос. Затем задержите дыхание на восемь шагов. Упражнение нужно повторять, пока вы не устанете.

Комплекс №2

1. «Ладони»

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» — «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). >Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды — пауза; сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Помните! Активный вдох носом — абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот. Норма: «прошмыгните» носом 24 раза по 4 вдоха. Упражнение «Ладони» можно делать стоя, сидя и лежа. В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

2. «Погончики»

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены — выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8. вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

3. «Насос» («Накачивание шины»)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка — о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена.

Помните! «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя. Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывайте его широко. Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

4. «Кошка» (приседание с поворотом)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо — влево, вдох справа — вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Кошка» можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

5. «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху — правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Обними плечи» можно делать также сидя и лежа. Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Женщинам начиная с шестого месяца беременности в упражнении «Обними плечи» голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.

6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад — руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед — откидывайтесь назад, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя. Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад. Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным. Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.

7. «Повороты головы» (вправо — влево)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо — сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево — «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть!

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

8. «Ушки» («Аи-аи»)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — шумный, короткий вдох носом. Затем слегка

наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает «китайского болванчика»). Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

9. «Маятник головой» («Маленький маятник») (вниз-вверх)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) — резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) — тоже вдох. Вниз-вверх, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно и не слышно, либо в крайнем случае — тоже через нос). Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делайте эти упражнения сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лежа.

10. «Перекаты»

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус — тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед — назад, приседание — приседание, вдох — вдох.

Помните:

- 1) приседание и вдох делаются строго одновременно;
- 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем;
- 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая — сзади. Повторите упражнение с другой ноги. Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

11. «Шаги»

А. «Передний шаг» (рок-н-ролл). И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка приседайте и шумно «шмыгайте» носом (левое колено вверх — и.п., правое колено вверх — и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой. Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот. Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа. Ограничения: при заболеваниях сердечнососудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не

рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозе это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) — 3-4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд. При тромбозе обязательно проконсультируйтесь с хирургом! При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

Б. «Задний шаг». И.п. то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгните» носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. — выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте легкое танцевальное приседание. Это упражнение делается только стоя.

Помните! Вдохи и движения в нашей гимнастике делаются строго одновременно. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Задание 3

Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании)

Ученик должен показать комплекс корригирующей гимнастики при своём заболевании.

Например: заболевание – сколиоз.

Целью корригирующей гимнастики является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть. Каждый комплекс содержит 5 упражнений во вводной части, 9-10 в основной и заключительная часть включает упражнение в диафрагмальном дыхании и расслабление. На первых занятиях желательно взять 3-5 упражнений из основной части и постепенно добавлять по 1-2 в неделю.

1) И.п. - стоя, руки за головой. С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2-4 секунды и вернитесь в и.п. Повторите 6-10 раз. Дыхание произвольное.

2) И.п. - стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу). Присядьте, вернитесь в и.п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и.п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. Каждое движение выполнить 8-12 раз.

3) И.п. - лежа на животе. Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в и.п.

4) И.п. - стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и.п. Повторите 5-8 раз. Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела.

Противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению.

Кроме этого хорошо принимать ванны с морской или океанической солью по 20 минут. Необходимо самовытяжение пассивное: для этого головной конец кровати нужно приподнять на 10-15 сантиметров и лежать на спине и на животе по 40-50 минут расслабившись. Можно добавить висы на гимнастической стенке спиной к стене в течении 1-5 минут.

Лёжа на животе.

Руки вытянуты вперёд. Вытягиваем тело в "струнку" (тянуть носки и кисти в разные стороны) - 1 мин.

Руки в упор, опираемся на ладони и по очереди поднимаем прямую ногу вверх - по 10 раз.

Руки над головой в замок, поднимаем плечевой пояс и держим от 2 сек. до 10 сек - 6 раз.

Поднять голову и руки вверх, прямыми руками делаем "ножницы" не касаясь пола - 1 мин.
"Лодочка" - руки в замок вытянуты вперед, ноги вместе прямые. Поднять руки, ноги, голову и держать 1 мин. - 5-10 раз.

"Корзиночка": берём руками ноги за лодыжки и поднимаемся вверх на животе, держать от 2 - 10 сек. - 10 раз.

Брюшное дыхание.

На коленях.

Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад "как досочка" - 10-12 раз.

И.п. то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10-12 раз.

И.п. то же. Садимся на пол слева и справа от ступней, спина прямая.

И.п. то же, колени вместе ступни широко разведены в стороны. Садимся между ступней и встаём. Спина прямая. 10-12 раз

На четвереньках.

Поднять правую (левую) прямую ногу и левую (правую) прямую руку, держать 2-6 сек. - 10 раз.

Достать коленом до лба, откинуть голову и ногу назад вверх - 10 раз.

"Кошечка" - спину вверх и вниз - 1 мин.

"По турецки"

Вытянуться руками вперёд на пол, голова между руками, спину прогибать к полу - 12 раз.

Восстановить дыхание.

Отдых в течении 3-5 мин: лёжа на спине, глаза закрыты, руки вдоль туловища, ладони кверху, ноги на ширине плеч. Дыхание спокойное.

После ЛФК принять тёплый душ

Все упражнения нужно делать в среднем темпе и больше на разворот плеч назад.

Источник: <http://www.bankreferatov.ru/referaty.htm/referaty-po-meditisine.htm/referat-korrigiruyuschaya-gimnastika-pri-skolioze-lechenie-narushenie-osanki-ryazgmu-ryazan-rgmu-kamolka-26341>.

Задание 4

Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса)

Комплекс упражнений для развития силы рук №1.

1-е упражнение; Исходное положение: упор лёжа. Выполнение: На счет раз - отжимание; на счет два - переход из упора лежа в упор присев; на счет три-четыре, переход в И.П.

2-е упражнение; И.П. упор лежа. Выполнение: Согнуть руки, оттолкнуться от опоры, сделать хлопок руками, вернуться в И.П.

3-е упражнение; И.П. упор лежа, ноги на возвышенности. Выполнение: Отжимания.

4-е упражнение И.П. Упор стоя между стульями. Выполнение: Отжимания из виса.

Комплекс упражнений для развития силы рук №2.

1. Сгибания рук со штангой стоя. 2-3 подхода х 8-10 повторений

2. Сгибания рук с гантелями лёжа на наклонной скамье 2-3 х 8-10

3. Отжимания между скамьями. 2-3 х 8-10

4. Жим гантели из-за головы. 2-3 х 8-10

5. Сгибания рук в запястьях со штангой сидя. 2-3 х 12-15

Комплекс упражнений для развития силы ног.

1. Приседания как на обеих ногах, так и на одной ноге.

2. Прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения.

3. Прыжки в полном приседе и полуприседе.

4. Прыжки с поворотами на 360 и 180 градусов.

5. Многократные прыжки на двух ногах с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте.
6. Прыжки в глубину с различной высоты.
7. Напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте.
8. Прыжки на матах.
9. Прыжки в воде.
10. Прыжки в снегу.
11. Прыжки в песке.
12. Приседания с выпрыгиванием со штангой либо с мешком на плечах (наполненным песком).
13. Прыжки с отягощением весом три – пять килограмма.
14. Прыжки с места и разбега с касанием предметов, подвешенных на максимальной высоте.
15. Многократные прыжки на обеих и на одной ноге на дальность.
16. Серийные прыжки с преодолением препятствий.

Комплекс упражнений для развития силы спины №1.

1. Подтягивание с широким хватом.
2. Тяга со штангой.
3. Разгибание со штангой с выгнутым грифом.
4. Разгибания с гантелями сидя.
5. Тяга гантели в наклоне.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины №2.

1. Ноги вместе, руки вдоль туловища, желательно с гантелями. Наклонитесь вперед, поднимая при этом руки вверх. Повторите наклоны 6 - 8 раз и вернитесь в исходное положение.
2. Стоя на коленях, кисти к плечам. Одновременно выпрямите левую руку вверх, правую ногу отведите назад (живот подтянут). Вернитесь в исходное положение, и затем проделайте все, поменяв руку и ногу. Повторите 10 - 15 раз.
3. Стоя на коленях, руки прямые вверху, спина прямая, живот подтянут. Очень медленно наклонитесь вперед, одновременно садясь на пятки, и постарайтесь ладонями коснуться пола. Затем, оттолкнувшись от пола, медленно вернитесь в исходное положение, сильно напрягая мышцы спины.
4. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладони к полу. Приподнимите плечи и голову над полом, стараясь соединить лопатки. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 10 - 15 раз.
5. Стоя, руки в стороны, чуть согнуты в локтях, в руках - гантели. «Подтяните» локти к туловищу, стараясь соединить лопатки. Затем расслабьтесь. Повторите 20 - 30 раз.
6. Стоя, руки в стороны, согнуты в локтях, плечи расправлены, кисти заведены за спину. Соедините кисти за спиной, стараясь максимально напрячь мышцы спины. Вернитесь в исходное положение. Повторите 20 - 30 раз.
7. Лежа на спине, согнув ноги в коленях, ступни поставить ближе к бедрам, руки раскинуты в стороны ладонями вверх. Упираясь руками в пол, сильно выгните грудную клетку, не поднимая голову. Нижняя часть туловища плотно прижата к полу. Повторите упражнение 5 - 8 раз.
8. Стоя лицом к стулу, вытянутые руки положите на спинку стула, ноги расставлены. Опираясь на руки и выпрямив спину, прогнитесь медленно и также вернитесь в исходное положение. Повторяйте 6 - 8 раз.

Комплекс упражнений для развития силы брюшного пресса.

- Подъем торса со скручиванием на наклонной доске
 Подъем колен на наклонной доске

Подъем ног в висе
Подъем коленей в висе
Подъемы ног с поворотом
Подъемы торса из положения лежа на римском стуле
"Скручивания" с поворотом
"Скручивания" на скамье с наклоном вниз
"Скручивания" на блоке
Боковые "скручивания"
"Скручивания" на полу
Обратные "скручивания" сидя
"Скручивания" с отягощением
Наклоны в стороны с гантелями

Задание 5

Комплекс упражнений для развития координации движений

Комплекс упражнений №1

1. Метание малого мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. Введение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.
5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).
6. Игра «Бой петухов». Партнеры, руки за спиной, прыгая на одной ноге, пытаются вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

Комплекс упражнений №2

1. Пятки и носки вместе, руки на поясе, глаза закрыты — стоять 20 с.
2. Стопы расположены на одной линии (правая перед левой), руки на поясе — стоять 20 с.
3. То же, но с закрытыми глазами — стоять 15 с.
4. Ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 15 с.
5. То же, но с закрытыми глазами — стоять 10 с.
6. Руки на поясе. Подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть и поднять вперед — стоять 15 с.
7. То же, но с закрытыми глазами — стоять 10 с.
8. В стойке на носках (ноги вместе) выполнить пять наклонов туловища вперед до горизонтального положения (1 наклон в 1 с).
9. В положении, указанном в упражнении 2, выполнить 6 наклонов туловища вправо и влево (маятникообразные движения) — 1 наклон в 1 с.
10. В стойке на носках (ноги вместе) наклонить голову до предела назад — стоять 15 с.
11. То же, но с закрытыми глазами — стоять 5 с.
12. В стойке на носках выполнить 6 круговых движений головой влево (1 движение в 1 с).
13. Стоя на носке правой ноги, руки на поясе, выполнить 6 маховых движений левой ногой вперед и назад (с полной амплитудой движения).
14. Стоя на носках, выполнить 10 быстрых наклонов головы назад.
15. Подняться на носке правой ноги, левую согнуть и поднять вперед, голову до предела наклонить назад и закрыть глаза — стоять 5 с.

Комплекс упражнений №3

Упражнение первое. Стоя на одной ноге в течение одной минуты, нужно сохранять равновесие. Руки лучше развести в стороны. Голова поворачивается то влево, то вправо. Взгляд не фиксируется и не помогает сохранять равновесие. При совершенствовании навыка координации можно закрывать глаза.

Упражнение с мячом. Стоя напротив стены или двери на одной ноге, нужно кидать мяч и ловить его после того, как он отскочит от поверхности. Смотреть нужно только на мяч, чтобы тело получало навык удерживать равновесие.

Прыжки. Стоя на одной ноге, нужно подпрыгнуть и приземлиться на другую ногу. Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию. Упражнение выполняется в течение нескольких минут.

Упражнение в транспорте. Не держась за поручень сохранять равновесие, стоя на обеих ногах.

Упражнение "жонглер". Взяв в каждую руку по детскому мячу, нужно подкидывать и ловить мячи попеременно то правой, то левой рукой. Правая рука подбросила – правая рука поймала. Затем тоже самое делает левая рука. После упражнения усложняется. Правая рука подкидывает мяч – ловит левая рука. Затем наоборот. Следующее усложнение – обе руки одновременно подкидывают мячи, но правый мяч ловит левая рука, а левый мяч – правая.

Упражнение "канатоходец". Нужно двигаться по бордюру и сохранять равновесие. Лучше двигаться в течение минуты. Вместо бордюра можно тренироваться при помощи шва тротуарной плитки, представляя, что это длинный-длинный канат.

Задание 6

Комплекс упражнений для развития быстроты

Комплекс упражнений №1.

1. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И. п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40 см) с максимальной скоростью.
5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Комплекс упражнений №2.

1. Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше.
2. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25-30 кг-от 30 с до 1 мин (по 2-3 шага).
3. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага).
4. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
5. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.
6. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.
7. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.

8. То же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м - для развития двигательной скорости. Выполняется на время.
9. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
10. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
11. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.
12. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
13. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.
14. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
15. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время. Дистанция - до 50 м.
16. То же, что в упр. 15, с имитацией обманных движений.
17. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.
18. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.
19. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция - до 50 м.
20. Скоростной бег центрального игрока спиной вперед с передачей ему 3-4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4-5 м. Дистанция - до 100 м.
21. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время - от 20 до 40 с.
22. Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция - от 30 до 50 м.
23. То же, что и упр. 22, но с ведением мяча и бросками по кольцу, в парах и командах.
24. Командная эстафета с ведением мяча по легкоатлетическому стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения. В командах может быть 5-10 человек.
25. Скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.
26. Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух игроков.
27. То же, что и упр. 26, но с ведением двух мячей.

Комплекс упражнений №3.

1. Компьютерные игры. В них совершенствуется быстрота простой и сложной реакции, подвижность нервных процессов, логика мышления, внимание, память.
2. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.
3. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.

4. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.
5. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз x 1-2 серии.
6. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.
7. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.
8. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.
9. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух или на снарядах. Для проверки своей быстроты можно использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить по нему удары. Если скорость в финальной части удара достаточно высока, то газетный лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги. Дозировка: 3-5 серий по 5-10 одиночных ударов. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить.
10. Нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой в воздух или на снарядах. Дозировка: 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд. Такие фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнении.
11. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется с разными вариациями ударов в течение 3 минут.
12. Поочередное выполнение с максимальной частотой по 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте, с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3 минут.
13. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
14. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов в каждой серии, затем постепенно увеличивать их количество.
15. «Бой с тенью», в процессе которого осуществляется выполнение одиночных ударов или серий по 3-4 удара с максимальной скоростью в сочетании с передвижениями, обманными финтами и разнообразными защитами, представляя перед собой конкретного противника. Дозировка: 2-3 раунда продолжительностью по 1-3 минуты каждый. Отдых между раундами 2-4 минуты.
16. Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево, вверх-вниз или кругами в нескольких сериях по 5-10 секунд.
17. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.
18. Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1-3 прыжках: 3-4 подскока в обычном темпе + 1-3 раза в ускоренном.
19. Уклоны от брошенного партнером мяча, постепенно сокращая дистанцию или увеличивая скорость бросков. Это упражнение является основой целого ряда подвижных игр.
20. Отбивание брошенного партнером мяча, «защищая» условные «ворота» или сектор у глухой стены, забора и т. д. Упражнение рекомендуется выполнять обусловлено: только

руками, только ногами, руками и ногами. Необходимо постепенно сокращать дистанцию броска, размер мяча и увеличивать скорость броска. Рекомендуется выполнять в форме игры.

21. Ловля брошенного партнером мяча, защищая «ворота».

22. Хлопки ладонями по тыльным сторонам кистей рук партнера, стоя лицом к нему. Кисти рук в И.П. держать под ладонями партнера. Выполнять с предельной быстротой. Это упражнение можно применять и как игру, меняясь с партнером по очереди ролями: «хлопнул» своей ладонью по тыльной стороне его кисти - выиграл очко.

23. Хлопки своей ладонью по ладони партнера, стараясь «захватить» лежащую в ней монетку (жетон). И.П. - стоя лицом друг к другу, обе руки партнеров на уровне живота и ладонями вверх, руки «ведущего» - сверху. Упражнение рекомендуется выполнять в форме игры.

24. Отбив своим предплечьем, или кистью, руки партнера, наносящего сбоку «хлопок» ладонью прямой руки по Вашему плечу. И.П. - стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, руки опущены вниз вдоль тела. Рекомендуется выполнять в форме игры.

25. Уклоны отведением плеча назад от хлопка» по нему ладонью партнером, стоящим к Вам лицом на расстоянии вытянутой руки. Выполнять, как и предыдущее упражнение.

26. Уклоны («глотание удара») отведением таза назад с наклоном туловища вперед, от маха сбоку прямой расслабленной рукой партнером, стоящим к Вам лицом на расстоянии вытянутой руки. Руки в И.П. опущены вдоль туловища. Упражнение рекомендуется выполнять в форме игры.

27. Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью. Это упражнение обычно выполняется по ступенькам лестницы на стадионе. Дозировка: 10-20 м x 5-6 раз.

28. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Дозировка: [5-6 прыжков] x 2-4 серии.

29. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами. Дозировка: [3-4 прыжка] x 2-3 серии.

30. Прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры: [5-6 барьеров высотой 76-100 см] x 5-10 раз. Выполнять с установкой на «мгновенное» отталкивание.

31. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Это упражнение требует достаточно хорошей скоростно-силовой подготовленности. Поэтому, выполнять его надо после предварительной тренировки в прыжковых и спринтерских упражнениях. Дозировка: [5-8 прыжков] x 1-3 серии.

32. Метание теннисного мяча в цель.

33. Метание теннисного мяча на дальность.

34. Метание набивного мяча вверх.

35. Метание мелких камешков в море (озеро, реку, поле и т. п.) попеременно правой и левой рукой.

Источник: <http://www.coolreferat.com/>

Задание 7

Комплекс упражнений для развития общей выносливости

Комплекс упражнений №1.

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.

3. «Ступенька» – степ – тест.

4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.

Комплекс упражнений №2.

Развитие общей выносливости

- Медленный непрерывный бег (цель: восстановление) Темп: легкий ритм. Объем: до 30 минут; Отдых: нет
- Медленные забеги на длинную дистанцию (цель: общая выносливость) Темп: ритм марафона и медленнее; Объем: 60-150 минут; Отдых: нет
- Непрерывный бег на среднюю дистанцию (цель: общая выносливость) Темп: ритм от полу-марафона до марафона; Объем: 30-60 минут; Отдых: нет
- Постоянные быстрые забеги (цель: общая выносливость)
Темп: ритм как на 20 км или полу-марафоне; Объем до 10-45 минут; Отдых: нет
- Экстенсивная тренировка с повторениями (цель: акцент на аэробную выносливость)
Темп: ритм бега на 3000 м - 10 000 м; Объем: возрастает вместе с дистанцией; Отдых: зависит от отдельных забегов в занятии (см. пример занятия).

Комплекс упражнений №3.

- 1. Подтягивания.** Ничего нового, тело вытянуто в струну, ноги вместе, подтягивание на двух руках, в верхней точке подбородок находится над перекладиной. Вдох производится при движении вниз, выдох – при движении вверх.
- 2. Отжимания.** Также всё, как в школе учили. Ноги вместе, спину держим ровно (никаких прогибаний). Вниз – вдох, вверх – выдох.
- 3. Качание пресса.** Из положения лёжа на спине сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком до колен. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны. Вдох при разгибании, выдох, соответственно, при подъёме тела. Если некому придержать ноги, можно пристегнуться каким-нибудь ремнём к скамейке.
- 4. Выброс ног.** Обе ладони находятся на земле, тело в состоянии полного присеста. Производится выброс ног назад, с прогибанием спины, потом возвращаемся в исходную позицию. Выдох производится при выбросе ног назад.
- 5. Прыжки со сменой ног.** Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Одна нога, согнута в колене, находится впереди, другая распрямлена и вытянута назад. Попеременно меняем ноги. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении.

Задание 8

Комплекс упражнений для развития гибкости

Комплекс упражнений №1.

- №1.** Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч, положите руки на пояс. Наклоняйте корпус влево и вправо, по 12 наклонов в каждую сторону.
- №2.** Исходное положение прежнее. Вращайте торс по часовой стрелке и против неё, по 8 раз подряд в каждую сторону.
- №3.** Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч, пальцы рук сплетите на затылке. Вращайте тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении, по 8 раз подряд в каждую сторону.
- №4.** Встаньте прямо, немного согните колени и, наклонившись, возьмитесь за колени ладонями. Вращайте колени по часовой стрелке и против, по 8 движений в каждую сторону.
- №5.** Встаньте прямо, положите руки на пояс. Согните ногу в колене и вынесите ее вперед. Вращайте по кругу согнутой в колене ногой. Выполните каждой ногой по 8 вращений.
- №6.** Встаньте прямо, ноги поставьте вместе. Наклоняйтесь вперед, растягивая мышцы ног и спины. Сделайте 12 энергичных наклонов, стараясь не перенапрягать связки колена.
- №7.** Встаньте прямо, ноги расставьте в стороны на двойную ширину плеч. Эластично наклоняйтесь вперед, как и в предыдущем упражнении, 12 раз.
- №8.** Исходное положение прежнее. Согните в колене левую ногу, перемещая влево основной вес тела. Одновременно правую ногу выпрямите. Затем сгибайте правую ногу, перемещая на нее вес тела и плавно смещая корпус вправо, пока не выпрямите левую ногу. Таким образом смените положение ног 12 раз.

- №9.** В прежнем исходном положении (ноги на двойной ширине плеч) сделайте выпад влево: согните левое колено и переместите вес тела влево. Из этого положения разверните корпус на четверть оборота вправо, одновременно сгибая правое колено и перенося вес тела вправо; в конце движения вы должны принять положение выпада вперед на правую ногу. Затем выполните обратное движение. Повторите по 8 движений в каждую сторону.
- №10.** Из прежнего исходного положения сделайте выпад вправо, сгибая правое колено, и перенесите вправо основной вес тела. Одновременно выпрямите левую ногу. Не поднимаясь, разверните корпус на четверть оборота вправо, переходя тем самым в позицию выпада вперед с упором на правую ногу. Сделайте по 8 выпадов на каждую сторону.
- №11.** Встаньте прямо, ноги расставьте на полторы ширины плеч. Присядьте, захватив ладонями стопы. Попытайтесь выпрямить спину и подать вперед таз. Зафиксируйте это положение на 1 минуту.
- №12.** Встаньте на колени. Вытяните руки вперед и сцепите ладони в замок. Присядьте вбок, опустив ягодицы на пол справа от лодыжек. Затем встаньте и повторите движение в левую сторону. Сделайте по 6 приседаний на каждую сторону.
- №13.** Встав на колени, расставьте колени как можно шире и разведите голени параллельно друг другу. Плавно приседайте назад, пока ягодицы не коснутся пола, и затем вернитесь в прежнее положение. Сделайте 12 приседаний.
- №14.** Сядьте на пол. Ноги вытяните вперед. С усилием наклонитесь, пытаясь дотянуться ладонями до стоп, а грудью лечь на бедра. Сделайте 12 наклонов, стараясь не перенапрягать связки колена.
- №15.** Сядьте на пол и разведите ноги как можно шире. С усилием наклоняйтесь вперед, стараясь дотянуться грудью до пола. Сделайте 12 наклонов.
- №16.** Сядьте на пол. Вытяните левую ногу перед собой; согните правую ногу, отведя колено в сторону и прижав правую стопу к левому бедру. Наклонитесь вперед, дотягиваясь ладонями до левой стопы. Сделайте 8 наклонов и, симметрично сменив положение ног, 8 наклонов к другой ноге.
- №17.** Сядьте на пол. Левую ногу вытяните вперед, правую согните так, чтобы голень была повернута назад, а колено и внутренняя часть бедра касались пола. Наклонитесь вперед, стараясь захватить ладонями левую стопу. Сделайте 12 наклонов и, симметрично сменив положение ног, 12 наклонов к другой ноге.
- №18.** Сядьте на пол в позу лотоса, скрестив голени над опирающимися о пол коленями (если это пока не удастся, сядьте «по-турецки», оперев на пол стопы и скрестив лодыжки ниже уровня коленей). Наклонитесь вперед, стараясь не округлять спину. Сделайте 12 наклонов.
- №19.** Сядьте на пол. Подтяните стопы к паху, сгибая колени. Затем плавно разведите колени в стороны (стопы держите вместе), с усилием упираясь в них локтями. Сделайте 16 движений.
- №20.** Сядьте на пол. Согните правую ногу, подтягивая к себе стопу, затем подтяните голень вверх и попытайтесь заложить ее за шею. Повторите то же для левой ноги.
- №21.** Лягте на живот, согните руки и положите их по бокам. Выпрямите руки, прогните спину и поднимите грудь и голову вверх. Зафиксируйте это положение на 30 секунд.
- №22.** Лягте на живот. Возьмитесь руками за стопы, прогните спину и поднимите голову. Зафиксируйте это положение на 30 секунд.
- №23.** Лягте на живот, согните ноги в коленях. Руками возьмитесь за лодыжки и прогните спину. Зафиксируйте это положение на 30 секунд.
- №24.** Исходная позиция: стоя на коленях. Отведя руки назад, возьмись ладонями за лодыжки и прогнуть спину. Зафиксировать положение на 30 секунд.
- №25.** Встаньте на «мостик» и задержитесь в нем на 30 секунд.
- №26.** Встаньте прямо. Наклонитесь вперед, дотягиваясь руками до пола, и зафиксируйте это положение на 30 секунд.

Задание 9

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Комплекс упражнений №1.

1. И.П. стоя прямо.

Руки опустите вдоль туловища, далее, отведя их назад сведите в «замок». После этого делайте пружинистые движения, одновременно прогибая спину.

Повторить 8-10 р.

2. И. П. на коленях.

Встаньте на четвереньки, образуя телом прямоугольные ворота, расстояние между руками и между ногами - одинаковое. При вдохе делайте взмахи, вначале правой рукой и левой ногой, затем И.П., после - смените ногу и руку. Воспроизвести 8-10 р.

3. И.П. лёжа на спине.

Опираясь на полную стопу, ноги согнув в коленях немного их разведите. Руки, согните в локтях и прижмитесь к полу.

Далее оттолкнитесь, резким движением - сядьте, прислонившись грудью к бёдрам.

Движения должны быть не быстрыми, подряд один за другим - 5 р.

4. И.П. лёжа на спине.

Примите И.П. 3-его упражнения.

Обопритесь на локти, и выгибая спину, приподнимите грудь вверх. Во время действия, откиньте назад голову, и зажмите кулаки. Упражнения выполняйте не торопясь, без перерыва.- 5 р.

5. И.П. сидя.

Сядьте на пол, и ноги расположите прямо перед собой, соединив их вместе. Руки расположите сзади. Воспользовавшись ими как рычагом, прогните тело наверх, при этом приподнимая таз и запрокидывая голову назад. Замрите на 4-5 сек., после чего возвращайтесь в И.П. Повторение 8 р.

6. И.П. лёжа на животе.

Лягте лицом вниз, при этом локти слегка согните, ладошками на пол, расположив их по ширине плеч. Распрямив руки, задержите верхнюю часть туловища, делая прогиб спиной, при этом несколько откинув голову кверху. Через 3-5 сек. опуститесь в И.П. Повторить 8 р.

7. И.П. стоя у стены.

Станьте лицом к стенке, и прислонившись к ней ладошками. Затем, не отрываясь от стены, постарайтесь прогнуться назад, на сколько сможете удержать равновесие.

Продержавшись в такой позе 4-6 сек. встаньте в И.П. Делайте 5-7 р.

8. И.П. стоя у стены.

Для правильной осанки прижмитесь спиной к стене всем своим туловищем, как можно плотнее. При этом стойте ровно. Сохраните положение 8-10 сек. Повторить 5-7 р.

9. И.П. стоя прямо.

Возьмите гимнастический шест и, встав прямо, прижмите его к спине, так чтобы верхний его конец касался затылка, а нижний край прижимался к ягодицам. В таком положении поочередно сделайте следующие движения: а) присядьте; б) встаньте в И.П.;

Затем делайте наклоны поочередно - вперёд, вправо, влево. В промежутках между наклонами, возвращайтесь в И.П. Пройдите весь процесс 4-7 р.

10. И.П. стоя.

Встаньте прямо руки поставьте на пояс. На голову положите какой-либо предмет, например книгу. Приподнимаясь на цыпочки на 3-4 сек., старайтесь удержать равновесие и не уронить предмет. Встаньте в И.П. Повторить 5-7 р.

11. И.П. стоя.

Ноги поставьте вместе, а руки вытяните перед собой. В подобном положении, с предметом на голове, попробуйте присесть, чуть-чуть выставляя вперёд сначала правую ногу, потом встаньте в И.П., вслед за тем другую ногу, в И.П. Приседайте 6-8 р.

12. И.П. стоя.

Установите на голове книгу, поставив руки на пояс, делайте приседания, после каждого раза возвращайтесь в И.П. Прodelайте 10 р.

13. И.П. стоя у стены.

Прислонившись к стене спиной, обопритесь к ней ладонями. Затем по очереди приподнимайте ноги к груди, согнутыми в коленях. Повторите 10 р.

14. И.П. висячее.

Зацепитесь на перекладине обеими руками и, соединив ноги вместе, сделайте качающие движения в разные стороны, словно маятник. Повторите 18 р. (по 9 р. в каждую сторону).

15. И.П. висячее.

Повиснув на турнике двумя руками, круговыми движениями поворачивайте своё тело. Вначале в одну сторону, затем в другую. Ноги соединив вместе, держите прямо. Повороты делайте как можно максимальные.

16. И. П. на коленях.

Сядьте на колени с вытянутыми вверх руками. Спину и голову держите прямо, ладони смотрят вперёд. Не изменяя позы, неторопливо, сделайте вперёд поклон, медленно сядя на свои пятки. Как только грудь прикоснётся к коленям, расслабьтесь и склоните голову. После чего напрягите спинные мышцы и, упираясь ладонями об пол, примите И.П. Затем руки опустите вдоль тела. Постарайтесь во время упражнения не сбить дыхание: наклон - выдохните, подъём - вдохните. Повторяйте 5-8 р.

Источник: <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/4437-kompleks-uprazhneniy-dlya-formirovaniya-pravilnoy-osanki.html>

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки №2.

Упражнение 1. Руки соединить кончиками пальцев впереди, локти на уровне плеч; одновременно рывки назад головой и руками.

Упражнение 2. Руки в стороны, ладонями кверху; рывки руками назад.

Упражнение 3. Стоя, прямые руки вверху, в руках гимнастическая палка (можно использовать зонтик или полотенце); круговые движения руками, сгибая одну руку в локте, голову наклонять в сторону прямой руки.

Упражнение 4. Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за головой на плечах; наклоны вперед, руки вверх, с двумя дополнительными пружинящими наклонами.

Упражнение 5. Сесть на колени, держа гимнастическую палку прямыми руками за спиной; наклониться вперед, мах руками вверх - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Это упражнение особенно эффективно для формирования правильной осанки.

Упражнение 6. Пропустить за спиной под локти гимнастическую палку; пружинящие повороты вправо и влево, стараясь пониже опустить плечи.

Источник: <http://science-health.com.ua/question/osanka.html>

Комплекс упражнений №3.

1. Исходное положение (ИП) – стоя, руки на поясе. Разведение локтей со сведением лопаток – вдох; возвращение в исходное положение – выдох, повторить 4–5 раз.

2. Стоя, руки разведены в стороны. Круговые движения руками назад (8–10 раз). Дыхание произвольное.

3. Стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклоны корпуса вперед, спина прямая – выдох; возвращение в ИП – вдох (4–5 раз).

4. Стоя, руки за спиной. Совершаются наклоны корпуса вправо и влево (5–6 раз). Дыхание произвольное.

5. Стоя, с палкой в руках. Приседания, корпус прямой, руки вытягиваются вперед, выдох; возвращение в ИП – вдох (4–5 раз).

6. Стоя, с палкой в руках. Поднимание палки вперед вверх – вдох; при возвращении в ИП – выдох (4–5 раз).
7. Лежа на спине, руки вдоль тела. Попеременное поднимание ног вверх (3–4 раза).
8. Лежа на животе, руки на поясе. Разгибание корпуса – вдох; возвращение в ИП – выдох (3–4 раза).
9. Стоя, руки на поясе, производят подскоки с последующей ходьбой (30 с – 1 мин).
10. Стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох; сведение – выдох повторить 3–4 раза.

Задание 10

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

Комплекс упражнений №1.

Исходное положение - сидя на стуле.

- Сгибать - разгибать пальцы ног
- Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
- Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
- С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- Соединить подошвы стоп (колени прямые).
- Круговые движения стопами внутрь – наружу.
- Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
- Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
- Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)
- Пальцами ног собрать кусок ткани.
- Катать ногой овальные и круглые предметы.
- Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже – сгребайте песок реальный. Поскольку трудно держать под рабочим столом кучу песка, положите туда мячик из твердой резины – катайте его вдоль сводов стоп.

Исходное положение - стоя.

- Приподниматься на носочках.
- Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
- Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.
- Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- Приседать, не отрывая пяток от пола.
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами.
- Ходьба босиком по неровной поверхности – по жесткой траве, рыхлой почве, песку, камням и мелкой гальке.
- Ходьба боком по бревну.

Источник: <http://www.doctor-maximov.ru/gimnastika/>

Комплекс упражнений №2.

1. Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу.

2. Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.
6. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.
7. Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.
8. Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
9. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.
10. Захватив пальцами одной стопы карандаш походить так 30-40 секунд.

Источник: <http://www.ploskostiya.net/kompleks-uprajneniy-dlya-profilaktiki-ploskostiya/>

Комплекс упражнений №3.

1. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола.
2. «Каток» - ребенок катит вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
3. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.
4. «Сборщик» - И.П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.
5. «Художник» - И.П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
6. «Гусеница» - И.П. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.
7. «Серп» - И.П. – тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.
8. «Мельница» - И.П. – тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.
9. «Барабанщик» - И.П. – тоже. Стучим носками ног не касаясь его пятками.
10. «Веселые прыжки» - И.П. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в И.П.
11. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

12. И.П. – лежа на животе руки в упоре, ноги вместе. Носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Перейти в упор лежа. С опорой на передний отдел стопы и кисти рук.
13. И.П. – лежа на спине ноги врозь скользнуть стопой правой ноги по голени левой.
14. И.П. – стоя на носках опускаться на пятки и снова подняться.

Задание 11

Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его

Например: вращение головой, наклоны вперёд, поднимание плеч, потягивание, махи ногами, приседание, ходьба на месте.

Упражнение №1.

Исходное положение – сидя на кровати, ноги стоят на полу. Расправьте плечи и делайте вращательные движения головой, старайтесь коснуться ухом плеча. Упражнение следует повторить 5 раз по часовой стрелке и 5 раз против часовой.

Упражнение №2.

Исходное положение – сидя на кровати, ноги стоят на полу. Нагнитесь вперед, попытайтесь достать руками свои ступни. Выгните спину дугой, сосчитайте до 10. Вернитесь в исходное положение. Упражнение следует повторить 4-5 раз.

Упражнение №3.

Исходное положение – сидя на кровати, ноги стоят на полу. Поднимите плечи к ушам и опустите. Повторите 10 раз.

Упражнение №4.

Исходное положение – стоя, руки опущены. Нагнитесь вперед, постарайтесь коснуться руками пальцев ног, не сгибая при этом колен. Оставайтесь в таком положении 10 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение №5.

Исходное положение – стоя, руки опущены. Сцепите руки в замок и поднимите над головой, ладони должны быть направлены вверх. Встав на цыпочки, максимально вытянитесь, расправляя грудную клетку. Сосчитайте до 10. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

При наличии свободного времени такую зарядку можно дополнить приседаниями, отжиманием, поворотами, велосипедом и др. Не забывайте, что физические упражнения должны приносить радость. Поэтому в сопровождении любимой музыки гимнастика будет даваться легче.

Источник: <http://www.bydzdorov.ru/25upr.html>

Задание 12

Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки

Первая медицинская помощь при термических ожогах

Чем выше температура травмирующего агента и чем дольше контакт с ним, тем обширнее и глубже термическое поражение. Исходя из этого положения, первое и главное мероприятие при оказании помощи пораженному — это устранение действия травмирующего фактора.

При ожоге кипятком, горячей жидкостью, смолой надо быстро снять пропитанную горячей жидкостью одежду. При этом нельзя отрывать приставшие к коже участки одежды, следует осторожно обрезать одежду ножницами. После этого длительно, в течение 10 минут, охлаждать обожженную поверхность под струей холодной проточной воды (20—25°C). Известно, что повреждающее действие продолжается еще какое-то

время после обваривания, так как высокая температура сохраняется в глубоких слоях кожи.

При ожоге пламенем следует, прежде всего, потушить на пораженном пламя, завернув его в плотную ткань, не пропускающую воздух. Если пораженный пытается бежать, его надо любыми способами остановить, так как при беге пламя на одежде разгорается еще сильнее от притока воздуха. Когда пламя потушено, надо так же осторожно, как при ожоге кипятком, снять одежду и охладить обожженные места.

Нельзя применять повязки с мазями, жирами, маслами. Они загрязняют ожоговую поверхность и являются питательной средой для микроорганизмов.

Нельзя применять красящие вещества: марганцовокислый калий, синьку, зеленку. Они затрудняют определение глубины ожога при осмотре.

Нельзя применять порошки — соду, крахмал, а также мыло и сырые яйца. Они образуют на ожоговой поверхности трудно снимаемую пленку и также являются питательной средой для микробов. При ожогах кистей снять кольца с пальцев (опасность ишемии!). Наложить асептическую повязку (при обширных ожогах использовать стерильную простыню). Дать обезболивающее лекарство (анальгин, баралгин, седалгин и т.д.).

Химические ожоги

Благодаря своевременному и правильному оказанию первой помощи пострадавшему на месте происшествия ликвидируются или предупреждаются глубокие поражения тканей, развитие общего отравления. Одежду, пропитанную химическим соединением, необходимо быстро снять, разрезать прямо на месте происшествия самому пострадавшему или его окружающим. Попавшие на кожу химические вещества следует смыть большим количеством воды из-под водопроводного крана в течение 30-40 минут до исчезновения специфического запаха вещества, тем самым, предотвращая его воздействие на ткани организма. **Нельзя** смывать химические соединения, которые воспламеняются или взрываются при соприкосновении с водой. Ни в коем случае нельзя обрабатывать пораженную кожу смоченными водой тампонами, салфетками, так как при этом химические соединения еще больше втираются в кожу. На поврежденные участки кожи накладывается повязка с нейтрализующим, обеззараживающим средством или чистая и сухая повязка. Мазевые (вазелиновые, жировые, масляные) повязки только ускоряют проникновение в организм через кожу многих жирорастворимых химических веществ (например, фосфора). После наложения повязки нужно попытаться устранить или уменьшить боли, для чего дать пострадавшему внутрь обезболивающее средство (анальгин, пенталгин 1-2 таблетки). Как правило, ожоги кислотами обычно глубокие. На месте ожога образуется сухой струп. При попадании кислоты на кожу следует обильно промыть пораженные участки под струей воды, затем обмыть их 2 % раствором питьевой соды, мыльной водой, чтобы нейтрализовать кислоту и наложить сухую повязку. При поражении кожи фосфором и его соединениями кожа обрабатывается 5 % раствором сульфата меди и далее 5-10 % раствором питьевой соды. Оказание первой помощи при ожогах щелочами такое же, как и при ожогах кислотами, с той лишь разницей, что щелочи нейтрализуют 2 % раствором борной кислоты, растворами лимонной кислоты, столового уксуса.

Первая помощь при обморожениях

Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от степени обморожения, наличия общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний. Первая помощь состоит в прекращении охлаждения, согревании конечности, восстановления кровообращения в поражённых холодом тканях и предупреждения развития инфекции. Первое, что надо сделать при признаках обморожения - доставить пострадавшего в ближайшее тёплое помещение, снять промёрзшую обувь, носки, перчатки. Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо срочно вызвать врача, скорую помощь для оказания врачебной помощи. При обморожении I степени охлаждённые участки следует согреть до покраснения тёплыми руками, лёгким

массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку.

При обморожении II-IV степени быстрое согревание, массаж или растирание делать не следует. Наложите на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань). Поражённые конечности фиксируют с помощью подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань и пр. Пострадавшим дают горячее питьё, горячую пищу, небольшое количество алкоголя, по таблетке аспирина, анальгина, по 2 таблетки "Но-шпа" и папаверина. Внимание! Не рекомендуется растирать больных снегом, так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции. Нельзя использовать быстрое отогревание обмороженных конечностей у костра, бесконтрольно применять грелки и тому подобные источники тепла, поскольку это ухудшает течение обморожения. Неприемлемый и неэффективный вариант первой помощи - втирание масел, жира, растирание спиртом тканей при глубоком обморожении. При общем охлаждении лёгкой степени достаточно эффективным методом является согревание пострадавшего в тёплой ванне при начальной температуре воды 24°C, которую повышают до нормальной температуры тела. При средней и тяжёлой степени общего охлаждения с нарушением дыхания и кровообращения пострадавшего необходимо как можно скорее доставить в больницу.

Первая помощь при вывихе:

- ни в коем случае не пытаться вправлять вывихи самостоятельно;
 - необходимо зафиксировать травмированную конечность так, чтобы не изменить его положения. Для этого необходимо наложить шины, либо прибинтовать поврежденную конечность к здоровой (рука к туловищу, нога к ноге);
 - приложить холод к травме;
 - обратиться в травмпункт в течение первых трех часов после получения травмы, в противном случае развивается отек, который затрудняет процесс вправления вывихов;
 - при вывихе челюсти сначала необходимо прикрыть рот повязкой во избежание попадания инородных тел в дыхательные пути и придерживать челюсть повязкой.
- Вывих отличается от ушибов и растяжений тем, что человек не может двигать ни пальцами, ни ступней.

Первая помощь при ушибе.

Первое, что необходимо сделать – это приложить холод и давящую повязку для уменьшения боли и кровоизлияния. Если на месте ушиба имеются ссадины, то сначала их необходимо продезинфицировать перекисью водорода, йодом или зеленкой. Внимание: сам ушиб йодом не обрабатывается, йод провоцирует прилив крови и отек. Йодом можно обработать только мелкие царапинки. Ушибленной части тела необходимо обеспечить покой. При тяжелом ушибе необходимо добиться оттока крови. Для чего руку можно подвесить на косынку, а под ногу подложить подушку. И дать покой. В первые сутки прикладывают холод во избежание отека и оттока крови. Далее для рассасывания гематом применяют тепловые процедуры – по истечению 3-х суток (грелки, физиотерапия). Чтобы синяк прошел быстрее можно мазать ушибленное место гепарин содержащими мазями.

Первая помощь при растяжении конечностей.

Травмированную конечность необходимо туго забинтовать (хорошо использовать эластичный бинт, который растягивают процентов на 70). Но следует помнить, что если очень туго перебинтуете, то можете нарушить кровообращение. Если сразу не применять тугое бинтование, то малейшее растяжение связок вызывает их ослабевание, и это потом будет приводить к постоянным повторным растяжениям. При получении растяжения

связок необходимо обратиться в больницу для исключения переломов костей, так как сильное растяжение имеет схожие симптомы.

Первая помощь при переломах верхних конечностей.

При открытых переломах фаланг пальцев и костей кисти после наложения стерильной повязки на рану в ладонь вкладывают плотный комок ваты, обмотанный марлей (бинтом), чтобы придать пальцам полусогнутое положение. На предплечье, кисть и пальцы накладывают фанерную, сетчатую или лестничную шину. Руку подвешивают на косынке. При переломе костей предплечья руку надо осторожно согнуть в локтевом суставе под прямым углом, повернуть ладонью к груди и в таком положении зафиксировать шиной или с помощью подручных средств. Шину накладывают от основания пальцев до верхней трети плеча (рис. 20). При этом достигается неподвижность в лучезапястном и локтевом суставах. Руку подвешивают на косынке. При травме плечевого сустава и переломе плечевой кости иммобилизацию производят лестничной шиной или подручными средствами. Шину моделируют на себе таким образом, чтобы ее можно было наложить на поврежденную руку, согнутую в локтевом суставе, от здоровой лопатки через надплечье поврежденной конечности на плечо и предплечье до основания пальцев.

Первая медицинская помощь при переломе костей предплечья

Руку подвешивают на косынке. Если поблизости не оказалось шины или подручных средств для иммобилизации, то поврежденную руку подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу.

Источник: <http://www.medicinform.net/medhelp/medhelp6.htm>

Задание 13

Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги

Первая медицинская помощь при ушибах

Оказание первой помощи при ушибах заключается в уменьшении боли и кровоизлияния.

Для этого необходимо использовать лед и давящую повязку.

В первую очередь на место ушиба необходимо наложить кусок ткани, смоченной в холодной воде. Можно перебинтовать ногу эластичным бинтом, затем приложить к поврежденному участку грелку с холодной водой, пластиковую бутылку со снегом, кусочками льда или холодной водой. Для прекращения кровоизлияния через 2–3 дня после ушиба используют различные согревающие средства, например компрессы или теплые ванны. Положительный эффект при этом оказывает также массаж. Следует предупредить, что непосредственно после ушиба данные процедуры применять нельзя, поскольку они усиливают кровоизлияние. При наличии ссадин на месте ушиба рекомендуется смазать их йодом, затем наложить давящую повязку, а сверху – холодную грелку. После этого больному нужно находиться в состоянии покоя. При этом ногу пострадавшего укладывают так, чтобы она находилась в приподнятом положении.

Первая медицинская помощь при вывихах

Оказывая первую помощь при вывихах, необходимо в первую очередь наложить шину или повязку с целью фиксации ноги в наиболее удобном для пострадавшего положении. На область поврежденного сустава необходимо поместить лед. Рекомендуется применение обезболивающих средств. Следует учитывать, что возникший однажды вывих может повториться. Это состояние называется привычным вывихом. Вправить вывих может лишь врач. Нельзя пытаться самостоятельно вправлять вывих, так как нередко бывает довольно трудно установить, является ли травма вывихом или переломом. Кроме того, вывихи часто сопровождаются трещинами и даже переломами костей.

Первая помощь при растяжении связок

Оказание медицинской помощи при растяжении связок заключается в наложении тугй повязки, фиксирующей сустав. Для того чтобы повязка не сползала, следует накладывать ее восьмеркой, пропуская бинт через пятку. Не следует снимать повязку на ночь. Правильно наложенная, она уменьшает отек и удерживает сустав в нужном положении. Не рекомендуется снимать повязку до тех пор, пока связки не восстановятся после травмы. Обычно на это требуется примерно 5–7 дней. Для более быстрого восстановления травмированных связок рекомендуется смазывать кожу вокруг поврежденного участка кашицей из измельченного свежего или запеченного репчатого лука, смешанного с сахаром в соотношении 10: 1. Кашицей смазывают травмированную ногу, накладывают сверху лист бумаги и закрепляют бинтом. Компресс рекомендуется менять 2–3 раза в день. Положительный эффект оказывает применение смеси, приготовленной следующим способом: 2 части натертого на мелкой терке детского мыла смешивают с 1 частью водки и 1 частью яичного белка. Полученной мазью пропитывают сложенную вдвое марлю и накладывают ее на травмированный участок ноги. Компресс фиксируют бинтом и оставляют на 24 часа. Не рекомендуется накладывать на поврежденный сустав слишком тугую давящую повязку, так как нередко это является причиной нарушения кровообращения и усиления болевых ощущений. При разрыве связок, особенно при кровоизлиянии в полость сустава, следует зафиксировать ногу пострадавшего. После этого необходимо создать условия для сращения порванных связок; если болевые ощущения усилились, травмированный сустав распух и побаливает, необходимо срочно обратиться к врачу. Одной из наиболее болезненных травм, чаще всего встречающейся у спортсменов, является растяжение связок лодыжки. Для того чтобы избежать возможных осложнений после растяжения связок или сухожилий, необходимо немедленно обратиться за помощью к врачу. Существует множество различных степеней повреждения связок. Специалист может подобрать оптимальный режим их восстановления для конкретного пациента. Существует несколько основных правил, которых необходимо придерживаться, для того чтобы избежать возникновения различных осложнений, вызванных растяжением связок стопы.

1. На протяжении 24–48 часов после растяжения не рекомендуется ступать на поврежденную ногу.
2. В течение 48 часов после растяжения рекомендуется накладывать на травмированную ступню лед. Длительность процедуры не должна превышать 20 минут. Следует учитывать, что класть лед непосредственно на кожу нельзя. Лучше всего применять толченный лед, помещенный в целлофановый пакет. Такой компресс будет плотно прилегать к пострадавшему суставу.
3. С целью уменьшения опухоли и болевых ощущений можно положить тугую повязку.
4. При растяжении связок стопы пострадавшему нужно держать ногу в приподнятом положении. Однако не стоит самостоятельно выбирать обезболивающие средства. Выбор необходимо согласовать с лечащим врачом. В некоторых случаях при растяжении связок на травмированную область накладывают гипс.

При оказании первой помощи при растяжении связок можно принимать обезболивающие препараты, способствующие уменьшению болевых ощущений. При сильной боли нужно развести новокаин с водой в соотношении 1: 3.

Первая помощь при переломах бедра

При оказании первой помощи пострадавшему необходимо ввести обезболивающее средство. Однако выбор такого препарата следует предоставить врачу. Первую помощь при переломах бедра должны оказывать 3 человека. При этом один становится у ног пострадавшего, берет его одной рукой за пятку, другой за тыльную сторону стопы, во время наложения шины слегка подтягивает к себе поврежденную конечность. Второй человек также должен поддерживать пострадавшего за плечи, а третий – накладывать шину. Рекомендуется накладывать 2 шины: длинную – от подмышечной впадины до

наружной стороны лодыжки, и короткую – от паховой области до внутренней стороны лодыжки. Обе шины следует укреплять в 2–3 местах на бедре и в 2 местах на голени. Помимо этого, длинную шину нужно зафиксировать с помощью бинта к туловищу. При этом стопу необходимо расположить под углом 90°. Если под рукой не оказалось подходящего материала для изготовления шины, можно просто туго прибинтовать поврежденную ногу к здоровой.

Первая помощь при переломах голени

Оказание медицинской помощи при переломе голени заключается в наложении шины от верхней трети бедра до конца пальцев стопы. Для этого нужны 2 человека. При наложении шины один человек должен держать поврежденную ногу и слегка подтягивать ее к себе. При этом ногу нужно захватывать от середины бедра до пятки. Другой должен накладывать 2 шины: одну с наружной стороны голени, другую – с внутренней. Шины закрепляют на бедре, ниже колена и немного выше голеностопного сустава. При переломах костей нижних конечностей рекомендуется проводить приемы массажа в области пояснично-крестцового и нижнегрудного отделов. При переломе верхней части голени также накладывают 2 шины: длинную от подмышечной впадины до пятки, короткую от паховой области. Закрепляют шины в 2–3 местах на бедре и в 2 – на голени. Если нет шин, можно туго прибинтовать поврежденную ногу к здоровой. Перед наложением шин рекомендуется ввести пострадавшему обезболивающее средство. Выбор препарата следует согласовать с врачом.

Травмы коленной чашечки

При ушибе передней части коленной чашечки в суставной сумке образуется большое количество синовиальной жидкости. В результате колено опухает, на нем формируется большое яйцевидное образование.

Опухоль обычно заметна, но не всегда причиняет человеку боль или приводит к затруднению движений. Болевые ощущения возникают при разгибании и сгибании колена, движении кожи на суставе. При травме коленной чашечки необходимо обратиться за помощью к врачу. Специалист удалит лишнюю жидкость, однако опухоль может появиться вновь. Для того чтобы полностью удалить опухоль, потребуется оперативное вмешательство, в результате которого будет ликвидирована сама причина образования опухоли. После лечения на колено накладывают гипс, чтобы предотвратить образование жидкости в коленной чашечке. Спустя 4 недели после операции гипс снимают, и начинается процесс реабилитации. Опухоль колена возникает и увеличивается от постоянных нагрузок на его переднюю часть. Нередко опухоль появляется при травме колена (внезапном ударе или падении).

Смещение коленной чашечки

Эту травму можно получить в любом возрасте, однако наиболее часто она бывает у детей. Если травма была получена в детстве, не исключено, что она возникнет впоследствии. При лечении травмы специалисту необходимо устранить механические дефекты, приводящие к смещению коленной чашечки или ставшие его причиной. Для того чтобы травма не стала привычной, врач назначает пациенту специальную программу упражнений, направленных на усиление внутренней части квадрицепса. При сильном смещении коленной чашечки пациенту может быть показано оперативное вмешательство, направленное на укрепление чашечки изнутри. В более серьезных случаях возможно полное удаление чашечки во избежание дальнейших проблем.

Растяжение подколенного (подчашечного) сухожилия

Подколенное сухожилие расположено между нижней частью коленной чашечки и верхней частью кости голени. Оно выполняет основную функцию при разгибании колена. Это сухожилие играет важную роль во всех движениях колена и может быть легко растянуто при перенапряжении. Растяжение обычно является следствием постоянной длительной нагрузки. Неудобная обувь также приводит к растяжению, так как не

позволяет колену согнуться под правильным углом. При растягивании подколенного сухожилия некоторые из его тканей разрываются, что вызывает резкую боль. Однако это не всегда препятствует нормальной работе сустава. В результате растяжения или частичного разрыва сухожилие становится более жестким, так как на нем образуются шрамы, что ограничивает работоспособность и вызывает резкую боль при движении. Сухожилие может быть разорвано полностью, в результате чего все мышцы бедра теряют точку крепления. При этом пострадавший испытывает резкую боль в ноге. В таком случае необходимо обратиться за помощью к врачу. Оказывая первую помощь при разрыве сухожилия, необходимо зафиксировать ногу, сохраняя ее как можно менее подвижной. Подколенное сухожилие может быть разорвано как в результате большой нагрузки, так и при небольшой, если прежде оно уже было неоднократно травмировано.

Источник: <http://www.medicinform.net/medhelp/medhelp6.htm>

Задание 14

Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).

Броски мяча в баскетбольное кольцо (без учёта результата)

1 вариант – участник становится на линию штрафного броска в баскетболе с мячом в руках. По сигналу судьи, выполняет 10 бросков в баскетбольное кольцо.

2 вариант – На ближней и средней дистанции от баскетбольного кольца, в разных местах, расположены 5 конусов. Участник с мячом в руках, выполняет по два броска в кольцо от каждого конуса.

Ведение мяча в баскетболе (без учёта результата)

На расстоянии 3 метров друг от друга стоят 6 конусов. Участник с мячом в руках стоит на линии старта. По сигналу судьи, ученик начинает ведение мяча к первому конусу, обводит его с правой стороны, второй конус с левой стороны и т.д. Необходимо обвести 24 конуса. Время прохождения не учитывается.

Подача мяча в волейболе (без учёта результата)

Участник становится за линию подачи с мячом в руках. По сигналу судьи, выполняет 10 нижних подач через сетку, на сторону соперника.

Приём мяча в волейболе (без учёта результата)

1 вариант – участник выполняет приём мяча двумя руками сверху, после отскока от стены. То же самое снизу.

2 вариант – участник выполняет приём мяча двумя руками сверху, после подбрасывания мяча над собой. То же самое снизу.

Задание 15

Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Броски теннисного мяча в горизонтальную цель. В 10 метрах от линии старта лежит гимнастический обруч. Испытуемый выполняет 6 бросков с места.

Броски теннисного мяча в вертикальную цель. В 10 метрах от линии старта, на стене, нарисован круг диаметром 1 метр. Испытуемый выполняет 6 бросков с места.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Каждое упражнение следует выполнять от 2 до пяти раз, ходьба, бег и прыжки нужно выполнять в течение одной минуты:

- спокойная ходьба на месте с медленными вдохами-выдохами;
- ноги находятся на ширине плеч, правой рукой тянемся вверх и влево, левая рука на поясе;
- ноги находятся на ширине плеч, на вдох поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, поднимая их через стороны, на выдох опускаемся на пятки и опускаем руки;
- ноги на ширине плеч, совершаем медленные вращения головой;
- ноги на ширине плеч, руки выпрямляем параллельно полу, поворачиваемся верхней частью туловища попеременно влево и вправо;
- ноги находятся на ширине плеч, наклоняемся вперед и назад;
- выполняем махи прямыми ногами в разные стороны;
- сидя на полу, выпрямляем ноги и тянемся руками к пальцам ног, колени прямые;
- стоя на четвереньках на вдохе прогнуться и поднять голову, на выдохе округлить спину, а голову прижать к груди;
- сесть на пол, широко расставив ноги, тянуться вперед и к ногам попеременно;
- на ширине плеч, делаем круговые движения плечами, а после руками;
- скрещиваем руки перед собой («ножницы») перпендикулярно и параллельно полу;
- ноги вместе, руки находятся в согнутом состоянии перед грудью, на два счета выполняем рывковые движения согнутыми и прямыми руками;
- приседаем в не быстром темпе;
- прыжки на одной ноге и на обеих;
- медленный бег, переходящий в ходьбу;
- ноги находятся на ширине плеч, поднимаемся на носки вместе с подъемом рук вверх через стороны, на выдох руки опускаем и возвращаемся на пятки.

Развитие координационных способностей. Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров:

- Строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);
- Изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в

- приседе; варьирование конечных положений — бросок мяча вверх из исходного положения стоя — ловля сидя и наоборот);
- Изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);
 - «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);
 - выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);
 - выполнение упражнений с исключением зрительного контроля — в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, с булавами, ведение мяча и броски в кольцо).

Закаливающие водные процедуры. При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.

- Обтирание — начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание мокрым полотенцем, губкой или просто рукой. Сначала обтираются лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела, начиная с верхней половины туловища. Обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем. После этого также обтирают нижние конечности. Вся процедура, включая и растирание тела, не должна продолжаться более 5 мин.
- Обливание — следующий этап закаливания водой. При этом к действию низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струи воды. При обливании вода выливается из какого-либо сосуда или шланга. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры — 3—4 мин.
- Душ — еще более энергичная водная процедура. Для закаливания используются души со средней силой струи в виде веера или дождя. Сочетание холодной воды и механического раздражения оказывает хорошее закаливающее действие на организм. Процедура должна обязательно заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем.

Для лучшей ориентации в применении водных закаливающих процедур рекомендуется воспользоваться табл. 11, определяющей дозировку при закаливании водой для людей в возрасте от 16 до 60 лет в утренние и дневные часы.

Т а б л и ц а 11

Дни	Вид процедуры	Температура воды (С°)	Время охлаждения (с)
Начальный режим			
1—3	Обтирание, обливание, душ, ванна	36—34	180—120
4—7	То же	33—32	180—120
8—11	»	32—30	180—120
12—15	»	31—28	150—100
16—20	»	30—26	150—90
21—25	»	29—24	130—90
26—30	»	29—22	120—90

В последующие дни без понижения температуры и увеличения времени охлаждения.

Оптимальный режим			
31—35	Обливание, душ, ванна	27—20	120—80
36—40	То же	26—18	120—80
41—45	»	25—17	120—80
46—50	»	24—16	110—70
51—56	»	23—15	100—60
57—60	»	22—14	90—50
61—65	»	20—12	90—30

В последующие дни без понижения температуры и увеличения времени охлаждения.

Специальный режим (только с разрешения врача)			
66—70	Обливание, душ, ванна	19—11	90—30
71—75	То же	18—10	90—30
76—80	»	17—9	90—25
81—85	»	16—8	90—25
86—90	»	15—7	90—20
91—100	»	14—6	90—15

В начальном и оптимальном режимах закаливания снижение температуры воды на 2° каждые пять дней рекомендуется людям 16—39 лет, на 1° — 40—60 лет.

Методические рекомендации по написанию реферата

Темы:

- Физическая культура как социальное явление, явление культуры;
- Легкая атлетика.

1. Общие положения

1.1. Реферат, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании реферата по заданной теме обучающийся составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К реферату по крупной теме могут привлекать несколько обучающихся, между которыми распределяются вопросы выступления.

2. Выбор темы реферата

2.1. Тематика реферата обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и обучающийся.

2.2. Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над рефератом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке реферата используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации.

3.5. Разработка плана реферата.

3.6. Написание реферата.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура реферата

Титульный лист - оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт). Введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, дается характеристика используемой литературы); - основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы); - заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации); - список использованных источников.

5. Структура и содержание реферата

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание реферата. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы, и показываются позиции автора. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента. В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к реферату оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1».

6. Требования к оформлению реферата

6.1. Объем реферата может колебаться в пределах 2-5 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

6.2. реферат должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Для сообщения достаточно 1-2 страницы (список литературы не нужен) интервал 1,5, шрифт 14, TimesNewRoman.

7. Критерии оценки реферата

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата стандартам.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Колледж метрополитена»»

Тема

Выполнил: Ф.И.О. обучающийся
номер группы,
преподаватель
Ф.И.О.

201_

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по дисциплине

ФК.00 «Физическая культура»

Профессия: 23.01.13 – Электромонтер тяговой подстанции

№ темы	Количество часов	№ учебного занятия	Наименование учебного занятия (форма проведения)
II курс 3 семестр (26 часов)			
1.1	1	Урок 1	ОРУ на развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х18, 4х9.
1.1	1	Урок 2	КУ в беге. Бег 100м, (сек)
1.1	1	Урок 3	Зачетный урок. Челночный бег, 4х9.
1.1	1	Урок 4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы, общей выносливости
1.1	1	Урок 5	Зачетный урок. Бег 100м, (сек)
1.1	1	Урок 6	Зачетный урок. Подтягивание на перекладине.
1.2	1	Урок 7	Бег 1000м, (мин., сек) Сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)
1.2	1	Урок 8	Бег 3000м, (мин., сек) Поднимание туловища за 1 мин из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)
1.2	1	Урок 9	Зачетный урок. Бег 1000м, (мин., сек)
1.2	1	Урок 10	Зачетный урок Бег 3000м, (мин., сек)
1.2	1	Урок 11	Наклон вперед из положения, сидя, сгибание туловища из положения, лежа за 30 сек.
1.2	1	Урок 12	⁵⁹ Зачетный урок. Наклон вперед из положения, сидя, сгибание туловища из положения, лежа за 30 сек

1.3	1	Урок 13	Техника прыжка в длину с места. Специальные упражнения. КУ в прыжках.
1.3	1	Урок 14	Техника отталкивания и полета при выполнении прыжка в длину с места.
1.3	1	Урок 15	Техника приземления при выполнении прыжка в длину с места.
1.3	1	Урок 16	Техника прыжка в длину с места.
1.3	1	Урок 17	Зачетный урок прыжков в длину с места.
2.1	1	Урок 18	Отработка Толчка гири.
2.1	1	Урок 19	Отработка Рывка гири
2.1	1	Урок 20	Зачетный урок. Рывок гири.
2.1	1	Урок 21	Отработка Толчка гири.
2.1	1	Урок 22	Зачетный урок. Толчек гири.
2.2	1	Урок 23	Поднимание ног к перекладине.
2.2	1	Урок 24	Поднимание ног к перекладине.
2.2	1	Урок 25	Зачетный урок. Поднимание ног к перекладине (количество раз)
2.2	1	Урок 26	Подъем силой в упор на перекладине.
II курс, 4 семестр (28 часов)			
2.2	1	Урок 27	Подъем силой в упор на перекладине.
2.2	1	Урок 28	Зачетный урок. Подъем силой в упор на перекладине (количество раз)
3.1	1	Урок 29	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4) повторения
3.1	1	Урок 30	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.
3.1	1	Урок 31	Зачетное занятие. Прыжки со скакалкой

3.1	1	Урок 32	ОРУ большой амплитудой движений для локтевого, тазобедренных, суставов и позвоночника.
3.1	1	Урок 33	Зачетное занятие комплекс упражнений у гимнастической стенки
3.2	1	Урок 34	Кувырок вперед назад, стойка на лопатках.
3.2	1	Урок 35	Зачетный урок. Кувырок вперед назад, стойка на лопатках
3.2	1	Урок 36	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота
3.2	1	Урок 37	Упражнения с использованием элементов типа зарядки.(Комплекс упражнений 1).
3.2	1	Урок 38	Отработка стойки на руках у стены в парах.
3.2	1	Урок 39	Отработка стойки на руках у стены.
4.1	1	Урок 40	Зачетный урок.
4.1	1	Урок 41	Броски и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3м. (за 30 сек). Штрафной бросок из 5 попыток
4.1	1	Урок 42	Бросок мяча сбоку из-под щита на месте с расстояния 3м из 5 попыток. Ведение мяча вдоль боковых линий с последующим броском в корзину из 6 попыток.
4.1	1	Урок 43	Бросок мяча сбоку из-под щита на месте с расстояния 3м из 5 попыток. Ведение мяча вдоль боковых линий с последующим броском в корзину из 6 попыток.
4.1		Урок 44	Зачетный урок. Бросок мяча сбоку из-под щита на месте с расстояния 3м из 5 попыток. Ведение мяча вдоль боковых линий с последующим броском в корзину из 6 попыток.
4.2	1	Урок 45	Верхняя передача мяча над собой (h – 1 м) в круге диаметром 2 м (количество раз)
4.2	1	Урок 46	Нижняя прямая подача мяча (из 5 подач).

			Прямая верхняя подача мяча (из 5 подач).
4.2	1	Урок 47	Совершенствование тактики в нападении, защиты, защита игрока с мячом и без мяча
4.2	1	Урок 48	Зачетное занятие прямого нападающего удара.
4.2	1	Урок 49	Зачетное занятие приема мяча снизу двумя руками
4.3	1	Урок 50	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.
4.3	1	Урок 51	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов с фиксацией результатов.
4.3	1	Урок 52	Зачетное занятие. Ведение мяча с обводкой стоек (4 стойки) и удар по воротам со штрафной (попадание обязательно), сек.
4.3	1	Урок 53	Зачетное занятие. Удары на точность в ворота с расстояния 15 м из 10 ударов (летом на уровне до 1 м), количество попаданий
	1	Урок 54	Дифференцированный зачет