

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура
42.02.01 «Реклама»**

**Санкт-Петербург
2024**

Методические рекомендации по проведению практических занятий (семинарских занятий) по дисциплине разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура, входящей в состав образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 42.02.01 «Реклама».

Разработчики:

СПб ГБ «Академия креативных индустрий «ЛОКОН»

(место работы)

Руководитель физ.воспитания

(занимаемая должность)

Кряклина И.В.

(инициалы,

фамилия)

преподаватель

(занимаемая должность)

Кряклин В.В.

(инициалы,

фамилия)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по проведению практических занятий предназначены для обучающихся образовательной программы подготовки специалистов

среднего звена по специальности 42.02.01 «Реклама», углубленный уровень

Целью методических рекомендаций является определение содержания, формы и порядка проведения практических занятий по учебной дисциплине, а также требований к результатам работы.

Проведение практических занятий направлено на обобщение, систематизацию, углубление, закрепление теоретических знаний, практических (профессиональных) умений, необходимых в последующей учебной и профессиональной деятельности.

В результате проведения практических занятий по учебной дисциплине, ОГСЭ.04 Физическая культура, 42.02.01 «Реклама», обучающиеся должны:

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;

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

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Методические рекомендации по проведению практических занятий содержат: тему, цель работы, порядок выполнения заданий, формы контроля, критерии оценивания, методические рекомендации по организации и выполнению отдельных видов работ, требования к оформлению заданий.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

3.

п/п		Объем часов	Форма контроля
-----	--	----------------	----------------

	Наименование тем учебной дисциплины, практических занятий (семинарских занятий)	кур с	кур с	кур с	
	Легкая атлетика				
	Бег на короткие и средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Средства профессионально-прикладной подготовки.	5	0	1	выполнение тестовых заданий; выполнение практических заданий
	Спортивные игры (баскетбол)				
	Совершенствование техники и тактики игры. Средства профессионально-прикладной подготовки.	7	2		выполнение тестовых заданий; выполнения практических заданий
	Спортивные игры (волейбол)				
	Совершенствование техники и тактики игры. Средства профессионально-прикладной подготовки.	4	2	0	выполнение тестовых заданий; выполнения практических заданий
	Гимнастика				
	Совершенствование строевых и общеразвивающих упражнений. Акробатические упражнения. Средства профессионально-прикладной подготовки.	5	1		выполнение тестовых заданий; выполнения практических заданий
	Виды спорта по выбору				
	Ритмическая гимнастика Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Дыхательная гимнастика	4			выполнение тестовых заданий; выполнения практических заданий
	Итого	5	3	6	-

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема. Легкая атлетика

Практическое занятие № 1

Цель: Знать/понимать: роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений.

План

Воспитание быстроты реакции, частоты движений. Совершенствование стартового разгона. Повторный и переменный бег на отрезке 30-120 м. Бег 30 метров с низкого старта. Техника и тактика бега, ускорение, финиширование. Бег в равномерном и переменном темпе 20 - 25 мин (юноши), 15 - 20 мин (девушки). Бег с препятствиями, в парах, группой. Кросс 500м, 1000м, 2000м Воспитание скоростно-силовых качеств. Специальные подготовительные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение учебного норматива. Специальные и подготовительные упражнения, разметка разбега, переход через планку способом «перешагивание», приземление. Бросок набивного мяча (1 - 3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

На развитие выносливости: длительный бег до 20 – 25 минут, бег в парах, группой, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность из разных и.п.

На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия.

Тема. Спортивные игры (баскетбол)

Практическое занятие № 2

Цель: Знать/понимать: основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; правила игры в баскетбол, основные приёмы и тактические действия в баскетболе.

Уметь: выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по баскетболу; выполнять технические действия в баскетболе.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений; для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

План

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли, передач, ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Индивидуальные, групповые и командные

тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. *На совершенствование координационных способностей:* упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, к стенке), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.

На развитие выносливости: всевозможные эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25м, метание мячей разного веса в цель и на дальность.

Тема. Спортивные игры (волейбол)

Практическое занятие № 3

Цель: *Знать/понимать:* способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа; правила игры в волейбол, основные приёмы и тактические действия в волейболе; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Уметь: выполнять технические действия в волейболе, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

Применять: для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

План

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара. Игра по упрощённым правилам. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, групповое), страховка. Игра по правилам. *На совершенствование координационных способностей:* упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, к стенке), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.

На развитие выносливости: всевозможные эстафеты, круговая тренировка, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25м, метание мячей разного веса в цель и на дальность.

Тема. Гимнастика

Практическое занятие № 4

Цель: *Знать/понимать:* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; выполнять акробатические упражнения и легкоатлетические упражнения.

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений.

План

Повороты кругом и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8 в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами, комбинации упражнений с обручами, скакалками, мячами. Порядковые и вольные упражнения. Длинный кувырок, сед углом, кувырок назад, «колесо», перекидной прыжок, равновесие, полушпагат, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки.

На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с и на гимнастической скамейке и стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами

Тема. Виды спорта по выбору

Практическое занятие № 5

Цель: Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;

уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;

освоить технику безопасности занятий

Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;

осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;

знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;

заполнять дневник самоконтроля.

Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно - гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;

знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;

уметь осуществлять самоконтроль;

участвовать в соревнованиях.

План

Ритмическая гимнастика

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Дыхательная гимнастика

4. КРИТЕРИИ И ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Критериями оценки практических занятий являются:

- уровень освоения учебного материала;
- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения материала;
- оформление материала в соответствии с требованиями, указанными преподавателем в настоящих методических рекомендациях.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале:

«5» (отлично) - за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения; представленный материал выполнен аккуратно, с соблюдением структуры оригинала.

«4» (хорошо) - если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; представленный материал выполнен аккуратно, с соблюдением структуры оригинала.

«3» (удовлетворительно) - если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) - если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Каждая самостоятельная работа оценивается в соответствии с критериями оценивания в целом или по отдельно взятым видам работ.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При выполнении практических занятий необходимо:

- ознакомиться с темой, целью самостоятельной работы, порядком ее выполнения;
- выполнить работу согласно заданию;
- выполненные задания оформить в соответствии с требованиями к выполнению и оформлению заданий, указанных в методических рекомендациях;
- представить материал выполненного задания в срок, установленным преподавателем.

7.1. Методические рекомендации по практическим занятиям

Приложение к методическим рекомендациям

Приложение №1

Методические рекомендации

к обучению практическим умениям и навыкам в легкой атлетике.

ТЕХНИКЕ БЕГА

Технике бега по прямой и финишированию.

Совершенствовать технику бегу с высокого старта.

ТЕХНИКА:

К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно ($72 - 80^\circ$) наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается. Эти колебания связаны с усилиями, развиваемыми в отталкивании. Устанавливается наиболее выгодное соотношение длины и частоты шагов. Для сохранения достигнутой скорости такой способ бега сохраняется до финиша.

Бегун, придя в положение для отталкивания, энергично выносит маховую ногу вперед-вверх. Бедро маховой ноги проделало значительный путь в своем ускоренном подъеме. Толчковая нога быстро выпрямляется, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко. Отталкивание завершается не только полным выпрямлением опорной ноги, но и разгибанием в голеностопном суставе (подошвенное сгибание).

В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер. Нога после окончания отталкивания по инерции несколько движется назад-вверх, а затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз-вперед, а маховая, разгибаясь, стремительно идет вниз. Это движение ноги должно быть быстрым и ярко выраженным, чтобы ускорить переход к моменту вертикали, снизить тормозящее воздействие при постановке ноги и усилить последующее отталкивание. Стопа после отталкивания постепенно "берется на себя". В спринтерском беге по прямой дистанции стопы надо ставить носками прямо-вперед.

Как в стартовом разбеге, так и во время бега по дистанции руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед-назад в едином ритме с движениями ног. К концу дистанции нужно стремиться удержать высокую скорость. Бегун, не нарушая техники бега, стремительно пробегает последние 10 – 5 м и финишную линию. Если соперники бегут "грудь в грудь", на последних 2 м следует резко подать плечи вперед или с наклоном повернуть туловище направо или налево. Грубыми ошибками считаются переход на удлиненный шаг, "выхлестывание" голени вперед, отклонение туловища назад, запрокидывание головы и выбрасывание рук вверх; прыжок за 3 – 4 м до конца дистанции на финишную линию.

Объем бега на скорость на одном уроке – 120 метров.

Объем бега на выносливость на двух уроках – 3 км.

Приложение № 2

Методические рекомендации к обучению практическим умениям и навыкам игры в Баскетбол

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ

Выполняется передача из основной стойки, когда мяч удерживается двумя руками у груди, локти свободно опущены, пальцы широко расставлены — большие сзади, направлены друг к другу под углом $90-120^\circ$, остальные вверх-вперед. Замах начинается небольшим круговым движением рук вниз (при этом пальцы смотрят вперед, а ноги сгибаются) на себя — вверх, до исходного положения перед грудью (ноги при этом

начинают выпрямляться), после чего руки быстро разгибаются вперед (пальцы смотрят вверх). Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Завершается передача активным движением кистей. Мячу придается обратное вращение.

После выпуска мяча руки выпрямлены и находятся параллельно друг другу, направлены в сторону передачи, а кисти опущены вниз. Затем вес тела переносится на обе ноги равномерно, руки сгибаются к груди. Принимается положение основной стойки.

Типичные ошибки:

- 1) движения верхних и нижних конечностей не согласованы;
- 2) при замахе локти широко расставлены в стороны;
- 3) чрезмерная амплитуда замаха;
- 4) отсутствие захлеста кисти;
- 5) потеря равновесия;
- 6) при замахе туловище наклоняется назад.

ЛОВЛЯ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ

Ловля мяча, летящего на уровне груди, осуществляется следующим образом. Ноги несколько согнуты и расставлены на ширине плеч, или одна нога выставлена вперед. Вес тела перенесен на впереди стоящую ногу или на носки. Руки необходимо вытянуть навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя «воронку», размером несколько большую, чем обхват мяча. Пальцы расположены симметрично. Большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены вверх-в стороны, остальные конечными фалангами обращены вперед-вверх. Мяч должен коснуться мягкой поверхности пальцев, которые обхватывают его. Инерция мяча погашается последовательно всеми звеньями рук; вначале отводятся назад кисти, затем руки сгибаются в локтевых суставах. При этом вес тела переносится назад, а ноги слегка сгибаются, и занимающиеся принимают устойчивое положение.

Наиболее характерной ошибкой является положение, когда мяч соприкасается с ладонями, а не с кончиками пальцев и ловится напряженными вытянутыми руками без последующего уступающего движения рук. Мяч должен ловиться почти бесшумно. Хлопок в момент приема мяча является верным признаком неправильной техники ловли.

Взять с пола мяч и передать его из рук в руки партнеру. При этом следует проверить положение кистей на мяче. Затем переходят к ловле мяча, которой обучают параллельно с обучением передаче мяча двумя руками от груди.

Для ловли мяча после отскока от пола кисти с широко раставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу. Мяч встречают руками в начале отскока. Для этого необходимо сделать шаг навстречу мячу, согнув ноги в коленях. Находящаяся впереди нога должна оказаться возле точки падения мяча. Захватывая его, игрок одновременно сгибает руки и выпрямляется до положения обычной стойки

Приложение № 3

Методические рекомендации к обучению практическим умениям и навыкам игры в волейбол

Каждый приём игры представляет собой систему взаимосвязанных движений.

Техника нападающего удара

Методические рекомендации к обучению практическим умениям и навыкам.

Нападающий удар — технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Он состоит из четырех фаз: разбега, прыжка, собственно нападающего

удара и приземления. В свою очередь эти фазы состоят из микрофаз, отличающихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечных проявлений. Такое деление нападающего удара на фазы и подфазы соответствует смысловой структуре этого действия и позволяет полнее описать особенности отдельных движений.

В ударных действиях различают:

1. Замах – движение, предшествующее ударному движению и приводящее к увеличению расстояния между рукой и мячом. Этот интервал времени наиболее вариативен.

2. Ударное движение – от конца замаха до начала удара.

3. Ударное взаимодействие (или собственно удар) – столкновение руки с мячом.

4. Послеударное движение – движение руки после контакта с мячом.

Методические рекомендации к обучению практическим умениям и навыкам.

Удар по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также движения расчленяются на две подфазы: подфазу взлета и замаха и собственно ударное движение. Замах правой руки для удара по мячу выполняется в момент окончания отталкивания от опоры. В это время левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводят вниз, а правой продолжают начатое движение.

При дальнейшем поднимании о.ц.т. тела игрок правое плечо отводит, ноги сгибает в коленных суставах, а туловище прогибает в поясничной части.

В технике прямого, силового, удара авторы выделяют две подфазы.

Первая начинается с момента разгибания плеча, когда угол между плечом и предплечьем составляет 90° , и длится до максимального разгибания плеча. Различие этой подфазы в первом и втором случаях состоит в следующем: в первом – движение плеча осуществляется вокруг вертикальной оси вращения, во втором – происходит вокруг фронтальной оси вращения. Вторая подфаза – сгибание плеча и разгибание предплечья – отличается во втором случае отсутствием торможения плеча вокруг вертикальной оси вращения от максимального разгибания до соударения с мячом.

к обучению практическим умениям и навыкам в гимнастике.

АКРОБАТИКА

Акробатические упражнения развивают ориентацию в пространстве, оказывают тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, способствуют развитию быстроты и точности движений.

Группировки - подводящие упражнения к перекатам и кувыркам. В группировке колени плотно подтянуты руками к груди, спина округлена, голова наклонена вперед, стопы ног слегка разведены. Группировки выполняются сидя, в приседе и лежа на спине.

Перекаты изучают в такой последовательности:

1. в группировке назад - вперед, лежа на спине, из положения сидя, из упора присев;
2. назад из упора присев в стойку на лопатках, и наоборот, из стойки на лопатках в упор присев;
3. в сторону, прогнувшись из положения лежа на груди, руки вверх;
4. вперед, прогнувшись из стойки на коленях (руки вдоль туловища или за спиной): сильно прогибаясь, перекатиться вперед на грудь (последовательно касаясь пола бедрами и животом); обратным движением вернуться в упор лежа на бедрах.

Кувырки

К обучению кувыркам надо приступать после освоения группировки и перекатов в группировке назад - вперед.

Кувырок вперед. Из упора присев, выпрямляя ноги (поднимая таз), перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, толчком ног перевернуться через голову. Коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться и, сделав перекат вперед, вернуться в упор присев.

Длинный кувырок вперед. Из полуприседа, руки назад, махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки возможно дальше от ног, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке (фаза полета отсутствует). Сгибание ног в коленях должно происходить в момент касания пола лопатками.

Кувырок прыжком. Из полуприседа, руки назад, махом рук вперед и толчком ногами сделать прыжок вперед с последующим приземлением на руки и выполнением кувырка вперед в группировке. Опора руками амортизирующая, сгибание ног в коленях должно происходить после постановки рук на место опоры.

Кувырку прыжком надо обучать после хорошего освоения короткого и длинного кувырков вперед. Маты надо укладывать в 2-3 слоя. Высота и длина полета увеличиваются постепенно, фазу полета легко регулировать, выполняя кувырок прыжком через натянутую веревочку.

Страховка: стоя сбоку у места опоры руками о мат, одной рукой поддерживать страхуемого под живот или бедра, другую руку держать в области шеи, чтобы при необходимости иметь возможность наклонить голову обучаемого вперед.

Кувырок назад. Из упора присев (с опорой на руки), выполняя перекат назад в группировке, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцы к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и вернуться в упор присев.

Перед обучением кувырку назад необходимо предварительно отработать постановку рук вначале лежа на спине, а затем после переката назад в группировке.

Кувырок назад через плечо. Из седа с прямыми ногами перекатом назад лечь на спину, сгибаясь в тазобедренных суставах (поднять ноги). В конце переката отвести голову влево (при выполнении кувырка через правое плечо) и, разгибаясь в тазобедренных суставах, выйти в стойку на правом плече. Кувырок завершается перекатом в упор, лежа на бедрах, или в упор, стоя на правом колене.

Мосты

Начинают обучать этому упражнению из положения лежа на спине. Согнутые ноги - на ширине плеч, руки опираются у головы (пальцы к плечам). Из этого исходного

положения, прогибаясь, разогнуть ноги и руки и отвести голову назад. Плечи должны находиться над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен между руками.

Из моста выполняются различные переходы. Для перехода из моста в основную стойку надо передать вес тела на ноги, подать таз вперед и, выпрямляясь сначала в поясничной части, а затем в грудной, встать. Помощь - поддержка за спину. Переход из моста в упор стоя на коленях выполняется поворотом вокруг одной руки. Поворот из моста в мост выполняется вращением на 360° поочередной опорой руками и ногами. Мост может выполняться с различным положением ног и рук: мост на правую (левую) ногу, мост на правую (левую) руку, мост на предплечьях, мост на коленях.

Кувырок назад в полушпагат

Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу в полушпагат.

Типичные ошибки

Резкое опускание согнутой и прямой ноги, сгибание ноги отведенной назад.

Подводящие упражнения

а) из упора присев кувырок назад в упор присев;

б) из упора присев кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад;

в) из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу и принять полушпагат;

г) выполнение элемента в целом.

Страховка

Стоя сбоку: поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

Равновесие

Упражнения на бревне способствуют развитию способности сохранять устойчивое положение тела. Равновесие на бревне может быть обеспечено только в случае, если ОЦТ тела находится над площадью опоры. Сохранение равновесия на бревне в значительной степени определяется правильной осанкой: ноги выпрямлены в коленях, живот подтянут, спина прямая, плечи расправлены. Смотреть рекомендуется не под ноги, а вперед (на дальний конец бревна). Опускание головы - ошибка, ведущая к изменению тонуса мышц спины и, как следствие этого, к сгибанию позвоночника и наклону туловища вперед.

Упражнения в равновесии можно разделить на динамические, связанные с поддержанием равновесия при различных передвижениях; статические, в которых требуется сохранить равновесие в различных положениях (позах) на месте; смешанные, в которых важно устоять на месте после выполнения двигательных действий.

К основным динамическим упражнениям в равновесии относятся разновидности ходьбы (обычная ходьба, ходьба на носках, боком, спиной вперед, приставным шагом, с закрытыми глазами, с размерными движениями головой, туловищем, ходьба с преодолением препятствий, переноской грузов, с расхождением вдвоем и др.), передвижения бегом и танцевальным шагом.

Для передвижения по бревну необходима особая постановка ног: стопы ставятся слегка наискось с носка, пальцами наружу, так, чтобы мизинец касался одного края бревна, а внутренняя сторона пятки - другого.

Приложение № 5

Упражнения с фитболом на растяжении и релаксацию мышц

1.1. Растяжение боковых мышц шеи

Исходные положения (И.П.)сидя на фитболе. Руки опущены,ладони прижаты к мячу.Попеременные медленные наклоны головы вправо и влево на выходе .Упражнения повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

1.2. Растяжение мышц – ротаторов шеи

А.И.П. то же. Медленные повороты головы вправо и влево на выходе. Упражнения повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

Б.Упражнение аналогично предыдущему. Отличие: руки на поясе.

1.3. Растяжение мышц поднимающей лопатку

И.П. то же. Наклонить голову вперёд и в сторону Руку на сторону наклона опустить на затылок ,создавая лёгкое отягощение и растягивая мышцы на выходе. Управление повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

1.4.Растяжение тыльной поверхности стопы

И.П. то же (руки можно перевести на пояс). Одна нога поставлена на носок. Перекатываясь на мяче вперёд-назад, растягивать тыл стопы. Упражнения повторить по 10-12 раз в каждую сторону.

1.5. Растяжение икроножной мышцы

И.П. то же. Одну ногу сильнее согнуть в коленном суставе, приблизив пятку к мячу. Перекатываясь на мяче, растягивая заднюю поверхность голени. Упражнения повторить по 10-12 раз.

1.6. Растяжение мышц сгибателей голенного сустава

И.П. то же. Одна нога в нейтральном положении. Другая - выпрямлена с упором на пятку. Перекатываясь на мяче вперёд-назад, растягивая заднюю поверхность выпрямленной ноги.

1.7. Растяжение сгибателей бедра

А.И.П. сидя на мяче в положении полушпагата. Перекатываясь на мяче вперёд-назад, растягивать переднюю поверхность выпрямленной ноги.

Б.И.П. полушпагата. Лечь грудью на мяч, руками сделать упор на пол. Растягивать переднюю поверхность выпрямленной ноги за счёт перекатывания на мяче вперёд.

1.8. Растяжение четырёхглавой мышцы бедра

И.П. лежа спиной на мяче. Ноги в нейтральном положении, стопы прижаты к полу, руки на поясе. Совершать продольные перекатывание по мячу, усиливая сгибание в коленных суставах.

1.9. Одностороннее растяжение приводящих мышц бедра

И.П. Стоя на колени , другая на мяче, руки на поясе. Выполнить пружинящие приседания.

1.10. Двустороннее растяжение приводящих мышц бедра

И.П. сидя верхом на мяче, ноги согнуты в коленных суставах, руки на поясе. Сохраняя равновесие, выполнить покачивание в стороны.

1.11. Боковое растяжение

А.И.П. Лежа боком на мяче. Опорная нога согнута в коленном суставе, Рука касается пола . Со стороны растяжения нога выполнена , касается носком пола; рука вытянута над головой. Продольное вытяжение боковой поверхности туловища.

Б.И.П.

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер и др. - М.: Юрайт, 2024

Дополнительная литература:

Учебная литература

2. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника. : учебник / В. И. Лях .— Москва : АО "Издательство "Просвещение", 2023 .— 1 с. — ISBN 978-5-09-099581-8 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/806314>

Интернет-ресурсы:

3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики. — URL: <http://sport.minstm.gov.ru>. — Текст: электронный.
4. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. — URL: <http://www.mossport.ru>. — Текст: электронный.
5. Федеральный портал «Российское образование» : [сайт]. — URL: www.edu.ru. — Текст: электронный.