

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего профессионального образования
«Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций
им. проф. М. А. Бонч-Бруевича»
Кафедра Физическая культура

ДИСЦИПЛИНА
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
«Секции по видам спорта»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

05.03.06	Экология и природоведение	Экология
09.03.01	Информатика и вычислительная техника	Автоматизированные системы обработки информации и управления
09.03.02	Информационные системы и технологии	Без профиля
09.03.04	Программная инженерия.	Разработка программного обеспечения инфокоммуникационных сетей и систем
10.03.01	Информационная безопасность	Безопасность компьютерных систем
11.03.01	Радиотехника	Радиотехнические системы, Аудиовизуальная техника. Инфокоммуникационные системы и технологии, Инфокоммуникационные технологии в сервисах и услугах связи, Сети связи и системы коммутации, Интернет и гетерогенные сети, Защищенные системы и сети связи, Оптические системы и сети связи, Системы мобильной связи, Цифровое телерадиовещание.
11.03.02	Инфокоммуникационные технологии и системы связи	
11.03.03	Конструирование и технология электронных средств	Проектирование и технология радиоэлектронных средств
11.03.04	Электроника и нанoeлектроника	Промышленная электроника
12.03.03	Фотоника и оптоинформатика	Фотоника в инфокоммуникациях
12.03.04	Биотехнические системы и технологии	Биотехнические и медицинские аппараты и системы
15.03.04	Автоматизация технологических процессов и производств	Автоматизация технологических процессов и производств в отрасли связи, Компьютерные технологии в автоматизации управления.
27.03.01	Стандартизация и метрология	Без профиля
27.03.04	Управление в технических системах	Информационные технологии в управлении
38.03.02	Менеджмент	Менеджмент в инфокоммуникациях, Менеджмент в электронном бизнесе.
38.03.05	Бизнес-информатика	Без профиля
41.03.01	Зарубежное регионоведение	Европейские исследования
42.03.01	Реклама и связь с общественностью	Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере
43.03.01	Сервис	Информационный сервис
11.05.04	Инфокоммуникационные технологии и системы специальной связи	Системы радиосвязи специального назначения, Многоканальные телекоммуникационные системы, Системы коммуникации и сети специального назначения, Системы специальной спутниковой связи.

Квалификация Бакалавр

Форма обучения Очное

Составитель: к.п.н., доцент

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры ФК

Зав. кафедрой

Иваненко А.В.

протокол № 1 от 30.08.18

Иваненко А.В.

Санкт-Петербург
2018 г.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ	4
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА И КРИТЕРИИ ЕЕ ОЦЕНКИ	5
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	7
СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	8
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»	9
ОВЛАДЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ, ТЕХНИЧЕСКИМИ ПРИЕМАМИ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИКОЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»	9
ОВЛАДЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ, ТЕХНИЧЕСКИМИ ПРИЕМАМИ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИКОЙ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»	14
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»	16
ОВЛАДЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ, ТЕХНИЧЕСКИМИ ПРИЕМАМИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СПОРТ»	16
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»	18
РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	18
ОВЛАДЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ, ТЕХНИЧЕСКИМИ ПРИЕМАМИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	29
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	32

Введение

Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Секции по видам спорта» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, в соответствии с рабочим учебным планом и в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Всестороннее развитие физических способностей человека с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели.

Целью преподавания дисциплины является: изучение и формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Эта цель достигается путем решения следующих задач: понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорта; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В процессе изучения дисциплины должны быть сформированы следующие общекультурные компетенции (ОК):

- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК – 8, ОК – 9)¹;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний (ОК – 7)²;
- применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК – 6)³.

¹ Требования федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности) подготовки, утверждены: Приказ Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2016 № 998, 11 августа 2016 № 997, 12 марта 2015 № 202, 12 января 2016 № 7, 11 августа 2016 № 1002, 3 сентября 2015 № 958, 12 марта 2015 № 216, 12 марта 2015 № 218, 6 марта 2015 № 179, 6 марта 2015 № 174, 12 ноября 2015 № 1333, 6 марта 2015 № 168, 20 октября 2015 № 1171, 12 января 2016 № 5, 12 марта 2015 № 229, 1 декабря 2016 № 1515.

² Требования федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности) подготовки, утверждены Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 марта 2015 № 200, от 12 сентября 2013 г. № 1060.

³ Требования федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности) подготовки, утверждены Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 марта 2015 № 219.

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть».

Знать:

– научно-практические основы физической культуры и здорового образа;

Уметь:

– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни;

Владеть (демонстрировать способность и готовность):

– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Формирование компетенций происходит в течение всего периода изучения дисциплины по этапам в рамках практических занятий и самостоятельной работы студентов.

Рекомендуемая литература и интернет ресурсы

Основная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Краснов [и др.] ; рец. В. П. Афанасьев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего профессионального образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ. Ч. 1. - 2015. - 80 с. : табл.

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Краснов [и др.] ; рец. В. П. Афанасьев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего профессионального образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ. Ч. 2. - 2015. - 66 с. : табл. -).

Дополнительная литература:

1. Тренировка гребцов Жмарев 1981 г.
2. Гребной спорт Учебник под редакцией Михайловой 2006
3. Единая Всероссийская Спортивная Классификация
4. Применение восстановительных средств в спорте Мирзоев 2000
5. Спортивный отбор и ориентация Бауэр 2001
6. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте Селуянов 2000
7. Биологические основы оздоровительного туризма Селуянов 2000
8. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с.

9. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. — М.: Физкультура и спорт, 1980.— 127 с., ил.

10. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / Быченков С. В. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 с. - Б. ц. Книга находится в Премиум-версии ЭБС IPRbooks.

11. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994.

12. Волейбол без компромиссов. 1 часть: [Брошюра].— Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001. – 38 с.

13. Волейбол без компромиссов. 2 часть: [Брошюра].— Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001. Дополнено и переработано Шамашов А.В., Калининград, 2006. – 76 с.

14. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1976. – 110 с.

15. Гребной спорт Учебник под редакцией Чупруна 1987

16. Динамика специальной работоспособности гребцов. Афанасьев, Дольник, Зигель 1980
17. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с
18. Зуев, С. Н. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Зуев С. Н. - Москва : Российская таможенная академия, 2016. - 132 с. - ISBN 978-5-9590-0882-6 : Б. ц. Книга находится в Премиум-версии ЭБС IPRbooks.
19. Краснов, Е. А. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Е. А. Краснов ; Министерство Российской Федерации по связи и информатизации, Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича. - СПб. : СПбГУТ, 2003. - 31 с.
20. Физическая культура. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. А. Иваненко [и др.] ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2017. - 60 с. : ил. - 431.99 р.
21. Физическая культура. Гиревой спорт: учебно-методическое пособие / А.Н. Базанов [и др.]; рец. Е.А. Краснов; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего профессионального образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ. - 2018. - 74 с.

Интернет ресурсы:

Наименование ресурса	Адрес
Электронная библиотечная система «Лань» - полнотекстовая электронная библиотека:	http://e.lanbook.com
Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - полнотекстовая межотраслевая электронная библиотека.	http://rucont.ru
Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту	Журнал "Теория и практика физической культуры" Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" Журнал "Спортивный психолог" Журнал "Экстремальная деятельность человека" (Журнал "Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта") Журнал "Физическое воспитание студентов"

Самостоятельная работа студента и критерии ее оценки

Организация самостоятельных практических занятий осуществляется на основе детального ознакомления с полным лекционным курсом по дисциплине. Студентам необходимо внимательно ознакомиться с темой лекции № 5 «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий». Курс по дисциплине включает практический (методико-практический и учебно-тренировочный) раздел, позволяющий освоить методики применения средств физической

культуры с целью формирования физических качеств и повышения физической подготовленности обучающихся.

При подготовке к самостоятельным практическим занятиям студентам рекомендуется ознакомиться с основными обозначениями определений и понятий, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет систематизировать ранее полученные и приступить к овладению новыми знаниями и навыками; освоить вопросы по 5-ти темам практического раздела, направленных на развитие основных физических качеств:

Тема 1. «Развитие выносливости»

- Общая и специальная выносливость.
- Аэробные и анаэробные механизмы выносливости.
- Формирование общей выносливости. Статическая выносливость.
- Средства развития общей и скоростной выносливости (силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения; беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха)

- Спортивные и подвижные игры.

Тема 2. «Развитие силы»

- Развитие силовых способностей.
- Общая силовая подготовка.
- Упражнения с повышенным сопротивлением, силовые упражнения.
- Силовые гимнастические упражнения.
- Методы развития мышечной силы.
- Упражнения на тренажерах.

Тема 3. «Развитие быстроты»

- Развитие скоростных способностей.
- Эстафеты, спортивные игры.
- Развитие быстроты реагированием на сигналы.
- Методы развития и совершенствования быстроты. Повторное выполнение циклических упражнений.

- Упражнения для развития быстроты.

Тема 4. «Развитие гибкости»

- Активная и пассивная гибкость.
- Развитие гибкости, развитие мышечной силы.
- Специальная гибкость.
- Динамические активные и пассивные упражнения.
- Статистические активные и пассивные упражнения.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения на расслабление и последующее напряжение различных групп мышц.

Тема 5. «Развитие ловкости, координационных способностей»

- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения на равновесие.
- Развитие быстроты реагирования на внешние (зрительные, слуховые) сигналы.
- Выполнение симметричных, асимметричных движений.
- Развитие способности усвоения ритма.
- Развитие способности к расслаблению мышц.

Для простоты построения самостоятельных практических занятий рекомендуется после каждого аудиторного занятия проводить самостоятельные практические занятия с теми же задачами и структурой построения.

Для выполнения самостоятельных практических заданий необходимо изучить рекомендованные или подобранные самостоятельно источники и литературу.

Самостоятельная работа по дисциплине включает в себя:

самостоятельные практические занятия, направленные на развитие физических качеств и подготовку к выполнению тестовых заданий по определению уровня физической подготовленности студентов в зимнюю и летнюю сессию и выполнение учебной программы;

подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) или выполнение разрядных нормативов в избранном виде спорта, в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией (ЕВСК).

1. Тесты определения оценки физической подготовленности - представляют собой тестовые задания, позволяющие определить уровень физической подготовленности студента в зимнюю и летнюю сессию и контролировать результаты учебной деятельности (Приложение № 1).

Выполнение студентом тестов определения оценки физической подготовленности оценивается по критериям: выполнения тестов (от 3 до 5) для оценки физической подготовленности студента и формированием дескрипторов «уметь», «владеть».

2. Виды испытаний (тесты) включают:

тестовые задания, позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.

Выполнение студентом испытаний (тестов) оценивается по критериям: выполнения тестов в избранном виде спорта, формированием дескрипторов «знать», «уметь», «владеть» и овладение двигательными навыками, техническими приемами в избранном виде спорта.

В формировании дескрипторов «знать» - оценивается выполнение обязанностей судьи в судействе соревнований, ведение протокола.

В формировании дескрипторов «уметь» - оценивается умение правильно выполнять и анализировать выполнение упражнений; выделять основные элементы техники; выделять ошибки и выявлять их причины.

В формировании дескрипторов «владеть» - оценивается владение двигательными навыками, техническими приемами в избранном виде спорта.

Условием допуска студентов к выполнению испытаний (тестов) определения уровня физической подготовленности является своевременное прохождение медосмотра, регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Перед каждым тестированием необходимо провести разминку.

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, пишут реферативную работу (Приложение № 3).

Общие рекомендации по проведению самостоятельных занятий

- Перед началом самостоятельных занятий необходимо пройти медицинский осмотр.
- При плохом самочувствии, недомогании (до и во время занятий физическими упражнениями) не рекомендуется проводить занятие.
- Занятия рекомендуется проводить за час до еды и через 1,5-2 часа после еды.
- Количество занятий в неделю должно колебаться от 3 до 5.
- Составляя план самостоятельных занятий, необходимо включать упражнения для развития всех физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости и координационных способностей).
- Не рекомендуется выполнять упражнения на развитие быстроты и выносливости на одном занятии.
- Физическую нагрузку необходимо контролировать по частоте сердечных сокращений (ЧСС или пульс). ЧСС в покое, уд/мин определяется подсчетом пульса

за 1 мин. или за 10 сек (умножив показатель на 6), после выполнения упражнений. Пульс менее 20 уд/мин (за 10 секунд) говорит о недостаточной нагрузке, второй подсчет производится через 3 минуты после окончания занятия, 12-20 уд/мин (за 10 секунд) свидетельствует о хорошем восстановлении.

- Необходимо соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение сложности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок.
- Необходимо избегать переутомления во время занятий физическими упражнениями.
- Результативность занятий зависят от их регулярности.
- В процессе занятий необходимо осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием своего здоровья, рекомендуется вести дневник самоконтроля студента.

Структура построения самостоятельных занятий

Учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. На подготовительную часть занятия отводится 7-10 мин. (10-25 минут при двухчасовом занятии).

Подготовительная часть включает задачи по организации, подсчет пульса, подготовку организма к предстоящим нагрузкам.

Главной задачей подготовительной части является подготовка организма к основной части занятия посредством разминки.

В разминку рекомендуется включать ходьбу в среднем темпе с упражнениями для мышц бедра, голени, стоп; движения для мышц верхних конечностей, плечевого пояса, общеразвивающие упражнения (ОРУ) для мышц всего тела. Амплитуда движений постепенно увеличивается. Применяются упражнения на координацию, дыхательные упражнения.

Частота сердечных сокращений 120-130 ударов в минуту (уд/мин).

Продолжительность интервалов отдыха между выполнением упражнений в подготовительной части занятия составляет от 10 до 15 с, а в основной - 20-25 с. (до восстановления ЧСС менее 120 уд/мин). Соотношение общеразвивающих и дыхательных упражнений в первые два месяца составляет 2:1, и 4:1 - к окончанию 1-го курса, на 2-м и 3-м курсах обучения соответственно.

В основной части (60-80 минут) решаются задачи по развитию физических качеств и направлены на формирование и совершенствование двигательных навыков, включаются дыхательные и общеразвивающие упражнения, подвижные игры. Задействуются все мышечные группы, включается до 15 упражнений, направленных на подготовку к сдаче нормативов ГТО, развитие основных физических качеств. Частота сердечных сокращений в основной части занятия до 170 уд/мин.

Заключительная часть (5-10 минут) направлена на расслабление мышц и восстановление дыхания, упражнения выполняются в спокойном темпе (ходьба, бег в медленном темпе, упражнения на растягивание, дыхательные упражнения), контроль ЧСС. Частота сердечных сокращений в течение заключительной части снижается до 90-80 уд/мин, в течение пяти минут частота сердечных сокращений должна сравняться с исходной.

Контроль за самочувствием и распределением нагрузки предполагает измерение ЧСС: до начала занятия, после окончания разминки, в основной части - после наиболее утомительной нагрузки, после окончания заключительной части и через 5 минут восстановительного отдыха после окончания занятия.

В первой половине занятия используют нагрузки малой интенсивности, увеличивающие ЧСС на 25-30% от исходного уровня.

В основной части занятия применяются нагрузки средние, при которых ЧСС достигает от 130 до 170 уд./мин.

Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов в избранном виде спорта «Спортивные игры»

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, принципов, правил, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, предупреждая занимающихся от переутомления и др.

Главные из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Один из основных - принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма.

Тренировочный процесс предполагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет).

Овладение двигательными навыками, техническими приемами и индивидуальной тактикой в избранном виде спорта «Настольный теннис»

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Увеличивать нагрузку следует постепенно, упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Начинают занятия с упражнений требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления.

В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры: упражнения на различных тренажерах, катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде.

Развитие основных физических качеств в избранном виде спорта «Настольный теннис»

Развитие силы

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику игры, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости и координации движений.

Упражнения должны быть разнообразными, равномерно развивающими все группы мышц и физические качества.

Развитие быстроты

Чрезвычайно важным физическим качеством в настольном теннисе является быстрота реакции. В игре теннисист должен быстро оценивать обстановку, быстро реагировать, стартовать, быстро делать замах, быстро двигаться, быстро менять направление перемещений.

Мяч, посланный соперником, находится в воздухе 0,3-0,5 секунд. За это короткое время спортсмен должен определить скорость его полета, точку отскока, характер вращения мяча и с учетом расположения соперника быстро рассчитать свои возможности и предпринять соответствующее действие. Только при наличии быстроты реакции можно

в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи использовать благоприятные моменты, захватить инициативу в игре и добиться победы.

Хорошим дополнением к специальным занятиям служат игры («Крутиловка» вчетвером или втроем), различные виды бега на скорость (старты по 30 м, челночный бег, эстафета с теннисным мячом и т.д.). Однако решающее значение для развития быстроты имеет игра в настольный теннис, особенно повторение упражнений с максимальной скоростью. Между упражнениями необходимо отдыхать, чтобы повторять упражнения, не снижая быстроты. Упражнения должны быть непродолжительным, но частыми. Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями.

Развитие ловкости

Ловкость - это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь техническими приемами и способами игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояния в 4-5 м и отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника.

Этот поток сложных технических приёмов игры требует экономных, ловких движений.

Общая ловкость развивается путём занятий различными видами спорта: теннис, баскетбол, хоккей, гимнастика, различные подвижные игры.

Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок у стола с разными партнёрами, обладающими атакующей и защитной техникой. Тренировки по развитию ловкости, должны быть наполнены разнообразными вариантами технических приёмов. Чем больше выполняется выпадов, бросков и различных передвижений у стола, тем продуктивнее тренировка. Для увеличения числа движений иногда рекомендуется поочерёдно выполнять левый удар с правой и с левой стороны стола и правый (также с одной и другой стороны). Переходы в промежутках между ударами повышают специальную ловкость.

Пример упражнений для развития быстроты и ловкости

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления ;
- выпады из различных положений;
- упражнения со скакалкой - 1 минута;
- бег по ступенькам лестницы;
- бег на месте с высоким подниманием бедра;
- бег с ускорением;
- челночный бег;
- переменный бег (30 м - быстро, 30 м - медленно);
- передвижение боком скачками;
- имитация подставки слева и удар справа (30"- серия, интервал 1', три серии);
- в положении сидя, замах рукой, имитация удара по мячу с поворотом туловища (4р х 30");
- прыжки в стороны (ширина 2,5 м, цикл 30", по 5 циклов);
- переступание боком (цикл 20 м за 25"по 1-3 цикла);
- перемещения у стола в стойке слева и справа, имитируя удар по мячу (серия 1 минута, 2-3 серии);
- быстрые движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или с нагрузкой 0,5-1кг (цикл 20", по 8-10 циклов);
- быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья внутрь и наружу.

Развитие выносливости

Значение выносливости в настольном теннисе велико. Игроки, владеющие хорошей техникой и недостаточной выносливостью, блестяще выигрывали первые партии, а во второй половине встречи теряли точность удара, у них ослабевало внимание, нарушалось дыхание. В среднем каждая встреча длится от 15 до 20 минут. В каждом соревновании нагрузка имеет свои особенности. Она бывает продолжительной или кратковременной, но всегда очень интенсивной. Это зависит от года обучения игре в настольный теннис, уровня спортивно-технической подготовленности, веса, пола и т.д.

Принято различать общую и специальную выносливость.

Под общей выносливостью следует понимать способность организма к длительной работе, а под специальной, или скоростной выносливостью, способность в течение определенного времени выполнять работу с наибольшей интенсивностью.

На основании общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться положительных результатов.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и лёгкие. Очень полезны в этом случае упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кросс, ходьба на лыжах(20-30 км), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Развитие гибкости

Игра в настольный теннис требует эластичности мышц всего тела, и особенно туловища и игровой руки. Играя в быстром темпе, теннисистам часто приходится отражать удары, не сходя с места, делая повороты и наклоны туловища. Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к разрыву мышц и связок. Большое значение имеет и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это позволяет предохранить мышцы от быстрого утомления. Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярных тренировок.

Комплексы упражнений для обучения и совершенствования техники

Занятия необходимо начинать с разминки и подготовке организма к предстоящей работе. Разминка состоит из двух частей — общей и специальной.

В общей части разминки используют упражнения, благодаря которым достигается повышение обмена веществ и организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно-сосудистой системы, вентиляцию легких, увеличивают потребление кислорода организмом. Упражнения этой части разминки выполняют до легкого потоотделения. Во время разминки мышцы разогреваются, повышается быстрота их сокращения, проверяется согласованность всех фаз ударных движений и передвижений.

В специальной части разминки опорно-двигательный аппарат подготавливается к предстоящей специфической работе. В ней используют специальные упражнения, направленные на отработку технических приемов или их сочетаний, такие, как имитационные упражнения, игра с тенью, и т. д.

Разминка перед игрой с соперником, предполагает упражнения, которые помогут обрести уверенность в отдельных ударах: те, что во время тренировки отработывались и будут применяться в игре. Разминка влияет на психику, помогает устранить избыточное волнение перед встречей, регулирует предстартовое и стартовое состояние.

Каждое упражнение разминки проделывают 5— 10 раз. В комплексах используются не более 10—15 упражнений.

Комплекс упражнений

1. Передвижение по площадке, держа мяч на ракетке и следя за хваткой.
2. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого или по кругу.

3. Многократно подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой ее стороной, стремиться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Это упражнение выполнять и на месте и в движении.

4. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол (дриблинг), в стойке игрока на месте или в движении.

5. Придавать мячу вращение ладонной или тыльной стороной ракетки в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону.

6. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок.

7. Приседая и вставая, отбивать мяч: отбить — присесть, снова отбить — встать.

При выполнении упражнений применяйте следующие правила:

- ракетку держите так, чтобы мяч ударялся перпендикулярно ее поверхности;
- старайтесь держать ракетку на уровне пояса и отбивать мяч не выше уровня глаз, при этом внимательно следите за полетом мяча (только глазами);
- отбивая мяч, не тяните к нему руку, все время двигайтесь, подходите к нему.

При проведении самостоятельных занятий, указанные выше элементы, при отсутствии партнера, рекомендуется выполнять у стенки.

Количество повторений каждого элемента в занятии не менее 100-150 раз. В зависимости от степени освоения того или иного элемента количество повторений может варьироваться.

Комплекс упражнений

1. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно и поочередно, после отскока от пола.

2. Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лёта, не давая ему падать на пол.

3. Игра в парах — мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.

Потренировавшись в простых ударах без придания мячу вращения, можно выполнять те же упражнения у стенки и в парах, придавая ему верхнее и нижнее вращение соответственно движением наката или подрезки.

После освоения - отбивать мяч у стены не менее 50 раз подряд, переходить к тренировке двигательной реакции, способности управлять полетом мяча и ракеткой в пространстве, а также освоению техники передвижений.

Комплекс упражнений

1. Поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10—15 раз в одной серии.

2. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение можно выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении. 10—15 раз в одной серии.

3. Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг от друга на расстоянии 3—4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях. Если вы не успеваете к мячам, увеличьте дистанцию, если хотите усложнить задание, подойдите ближе.

4. Упражнения у тренировочной стенки можно выполнять, передвигаясь вдоль стены, одним ударом вправо, влево или отбивая мяч поочередно: один раз справа, другой слева. Например, срезка слева поочередно в два-три квадрата, начерченные на стене мелом на уровне плеч играющего, или поочередные накаты справа и слева мишень на столе. Намного сложнее упражнения на сочетание наката и подрезки: справа один раз выполнить накат, другой - подрезку или справа накат, слева подрезка, и наоборот.

Перечисленные упражнения можно выполнять самостоятельно, вдвоем, вчетвером. Следите за правильностью стоек, движений, ударов ракеткой по мячу, высотой, скоростью и направлением полета мяча, правильностью передвижений к мячу.

При игре на столе обращайтесь внимание на правильность движений.

Основы техники можно правильно освоить и закрепить только при многократном повторении технических элементов в игровых условиях на столе, этому должна предшествовать отработка техники с помощью имитационных упражнений. Многое зависит от координации движений, мышечно-двигательной чувствительности, внимательности, скорости реакции, уровня развития таких качеств, как выносливость, упорство, целенаправленность и работоспособность.

Начав тренироваться на столе, главной задачей ставится совершенствование «чувства» мяча, ракетки и стола, ориентации в пространстве с учетом направления полета мяча. Отрабатывая технику, первые удары выполняйте, не придавая мячу вращения. Задача удержать мяч на столе как можно дольше. Далее можно переходить к отработке основных видов подач, накатов, срезок. Стремитесь, чтобы движения были быстрыми, точными и на правильное передвижение у стола.

Следите, за правильностью выполнения ударов, неправильно освоенная техника в дальнейшем является тормозом успехов в игре.

Для освоения основных игровых действий, овладением ударов на столе, рекомендуется тренироваться с партнером или у стенки. Партнер, набрасывая мячи, может регулировать скорость длину и направление их полета. Игра на столе с наклонным щитом позволит тренировать всевозможные удары и значительно повышает эффективность занятий.

Для совершенствования ударов и передвижений ставьте перед собой задачи, которые вы хотите решить в каждом конкретном занятии - это поможет точнее подбирать средства для решения задач, более эффективно и целенаправленно организовывать свои действия.

При овладении техникой игры в настольный теннис старайтесь придерживаться следующей последовательности:

I этап — разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок слева и справа, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки;

II этап — совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения;

III этап — овладение подрезками слева и справа, подачами со сложным вращением, разучивание технико-тактических комбинаций, совершенствование накатов справа и слева по подрезке;

IV этап — освоение топ-спина справа и слева, «свечи», дальнейшее совершенствование освоенных ранее технических приемов и технико-тактических комбинаций;

V этап — закрепление и дальнейшее совершенствование техники и тактики игры в игровых упражнениях, играх на счет, соревнованиях.

Закрепляя освоенное и совершенствуя основные технические приемы, постоянно контролируйте свою основную позицию, работу туловища, перенос центра тяжести тела в направлении удара, работу руки, ног и т. д. Освоение технических элементов требует их многократного их повторения.

Тесты по технической подготовке в избранном виде спорта «Настольный теннис»

№	Наименование контрольного упражнения	Условие выполнения упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Накат справа по диагонали(кол-во ударов)	серия	20 раз	15 раз	10 раз
2	Накат слева по диагонали	серия	20 раз	15 раз	10 раз

3	Накат справа и слева поочередно «восьмерка»	серия	20 раз	15 раз	10 раз
4	Подрезка справа и слева в любом направлении	серия, без потери мяча	30 сек.	25 сек.	15 сек.
5	Подача справа и слева с поступательным вращением	10 попыток на каждую подачу	9 попаданий	7 попаданий	5 попаданий

Все нормативы тестирования по технической подготовке выполняются в парах.

В формировании дескрипторов «знать» - оценивается выполнение обязанностей судьи в судействе соревнований, ведение протокола.

В формировании дескрипторов «уметь», «владеть» - оценивается владение двигательными навыками, техническими приемами выполнять основные приемы игры, умение вести игру в избранном виде спорта «Настольный теннис» с соблюдением правил.

Овладение двигательными навыками, техническими приемами и индивидуальной тактикой в избранном виде спорта «Волейбол»

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке.

Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Волейбол включает в себя различные элементы игры: подача, прием, передача, блок, нападающий прием.

Подача

Это первый элемент в волейболе, с неё дается начало игры. Если игрок допускает ошибку при выполнении этого элемента, очко и право на подачу передается сопернику. На выполнение подачи отводится 8 секунд, выполняется она из-за лицевой линии площадки игроком 1-ой зоны. Чтобы совершить подачу необходимо подбросить мяч перед собой вверх на расстояние вытянутой руки, выполнить замах ведущей рукой и нанести удар по мячу напряженной ладонью, либо кулаком. После удара мяча ваша рука должна словно проводить его на сторону соперника. Чтобы подача была эффективной, необходимо максимально точное выполнение каждого из составляющих движений и тренировки. С практикой можно понять каким образом подача выходит мощнее и точнее. подача может принести команде очко без розыгрыша мяча. Пробуйте подавать легкий мяч около сетки или мощную подачу в заднюю линию.

Прием

Прием должен осуществляться игроком в низкой стойке: ноги расставлены шире плеч, согнуты, но при этом неустойчивы. Необходимо быть готовым в любой момент принять мяч, который прилетит в вашу зону, руки вытянуть вперед в готовности сомкнуть кисти, спину держать прямо. Чтобы прием был эффективным, нужно чувствовать площадку и двигаться максимально быстро.

Передача

Выбрав исходное положение на площадке, вытянуть руки вверх над головой таким образом, чтобы ладони повторяли форму мяча, а из больших и указательных пальцев образовывался треугольник. Не стоит ждать пока мяч упадет в руки. Ориентируемся, чтобы он упал ровно в центр конструкции из кистей, при этом с помощью стоп подпрыгнуть ему навстречу. Амортизация, которая вы создается таким образом, упростит

обращение с мячом. Принимая мяч - в ту же секунду направить его нападающему игроку, который играет на первой линии.

Нападающий удар

Нападающий удар выполняется игроком передней линии, т.е. из 2, 3 или 4-ой зон. Перед ударом отбежать назад на 2-3 метра от предполагаемой точки съема мяча. Разбег должен быть энергичным и коротким, после чего осуществить максимальный прыжок вверх, нанося удар ладонью по мячу. Кистью направить мяч вниз, если она находится над сеткой.

Блок

Элемент игры включает прыжок игрока с напряженными и с поднятыми над головой руками с целью не пропустить атаку соперника на свою сторону. После отталкивающего движения ног необходимо руки вынести над сеткой, пальцы напрячь и развести. Запрещается задевать сетку и заступать за линию разметки при приземлении. Бывают одинарный, двойной и тройной блок. Его выполняют игроки передней линии.

При проведении самостоятельных занятий, указанные выше элементы, при отсутствии партнера, рекомендуется выполнять у стенки. Количество повторений каждого элемента в занятии не менее 50-60 раз. В зависимости от степени освоения того или иного элемента количество повторений может варьироваться.

Тестирование по технической подготовке в избранном виде спорта «Волейбол»

Тесты (испытания) по технической подготовке при нижней передаче мяча

Оценка		отлично	хорошо	удовлетворительно
Результат (кол-во раз)	Юноши	10	8	6
	Девушки	10	8	6

Находясь на расстоянии 120 см от стены, выполняя передачу мяча снизу двумя руками, попасть в квадрат 1м X 1м, расположенный на высоте 180 см от пола.

Тесты (испытания) по технической подготовке при верхней передаче мяча

Оценка		отлично	хорошо	удовлетворительно
Результат (кол-во раз)	Юноши	20	17	15
	Девушки	20	17	15

Оценивается количество правильно выполненных передач над собой не ниже 0,5м, не выходя из круга диаметром 3,6 м.

Тесты (испытания) по технической подготовке нападающего удара

Оценка		отлично		хорошо		удовлетворительно	
Результат (кол-во раз)	Юноши	5	5	4	4	3	3
	Девушки	4	4	3	3	2	2

Оценивается количество ударов из зоны 4, с передачи из зоны 3, в правую и левую половину площадки из пяти попыток подряд в каждую половину площадки.

Тесты (испытания) по технической подготовке подачи

Оценка		отлично		хорошо		удовлетворительно	
Результат (кол-во раз)	Юноши	5	5	4	4	3	3
	Девушки	4	4	3	3	2	2

Оценивается количество попаданий в правую и левую половину площадки из пяти попыток подряд в каждую половину площадки. Девушкам можно выполнять нижнюю прямую подачу.

В формировании дескрипторов «знать» - оценивается выполнение обязанностей первого и второго судьи в судействе соревнований, ведение протокола.

В формировании дескрипторов «уметь», «владеть» - оценивается умение правильно выделять основные элементы техники; выделять ошибки и выявлять их причины; правильно подбирать упражнения для устранения ошибок, владение двигательными навыками, техническими приемами выполнять основные приемы игры: передача сверху двумя руками для нападающего удара, прием подачи и нападающего удара, подача в нижнюю прямую и верхнюю прямую, прямой нападающий удар, умение вести двустороннюю игру в избранном виде спорта «Волейбол» с соблюдением правил.

Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов в избранном виде спорта «Гребной спорт»

Самостоятельные тренировочные занятия в избранном виде спорта «Гребной спорт» должны носить комплексный характер, способствовать развитию всего многообразия физических качеств, укреплять здоровье и повышать жизнеспособность организма.

Специальная направленность занятий достигается использованием гребных тренажеров - «Concept2», упражнений с использованием веса собственного тела, с отягощениями, суставная гимнастика.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся индивидуально или в группе 3—5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется от 2 до 7 раз в неделю по 1— 1,5 ч.

Лучшее время для тренировок - вторая половина дня, через 2—3 ч после обеда. При выборе другого времени - не раньше, чем через 2 ч после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну.

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. Важным показателем приспособленности организма к физическим нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания гребли или развивающих физических упражнений. Для этого определяется частота пульса в первые 10 сек. после окончания гребли (упражнения), пересчитывается на 1 мин. и принимается за 100%. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 мин на 20%, через 3 мин — на 30%, через 5 мин — на 50%, через 10 мин — на 70—75%.

Овладение двигательными навыками, техническими приемами в избранном виде спорта «Гребной спорт»

Для овладения двигательными навыками, техническими приемами используются гребные тренажеры. При гребле на тренажерах (индор-гребле) рекомендуется использовать следующие режимы:

Режим I

Зона комфортная. Используется как основной режим для студентов, начинающих заниматься гребным спортом. Гребцу сопутствует ощущение приятного тепла, мышцы ног, спины и рук работают легко и свободно, дыхание может осуществляться через нос, студент без труда поддерживает выбранную скорость. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. Средняя ЧСС 110—130, восстанавливаемость через 1 мин: 80-100 уд./мин.

Режим II

Зона комфорта и малых усилий. Гребец ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, сопутствует легкая усталость, заданная скорость сохраняется с небольшим усилием. Средняя ЧСС 120—140, восстанавливаемость через 1 мин: 100-120 уд./мин.

Режим III

Зона напряженной тренировки. Для спортсменов как тренировочный режим. Гребцу жарко, тяжесть в мышцах, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезает

легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега 165-180, через 1 мин 120-130 уд./мин.

Режим IV

Зона соревновательная. Для гребцов, участвующих в соревнованиях по индор-гребле. Гребцу очень жарко, мышцы становятся «ватными», дыхание напряженное с большой частотой, существенные волевые усилия для поддержания заданной скорости падает. ЧСС сразу после бега 170-200, через 1 мин 130-140 уд./мин.

Оценка уровня развития физических качеств в избранном виде спорта «Гребной спорт»

Тесты определения физической подготовленности студентов в зимнюю /летнюю сессию (ДЕВУШКИ)

№	Упражнения (тест)	Баллы				
		1	2	3	4	5
1.	Гребля на тренажерах 2000м (мин, сек)	12,15	11,35	11,15	11,00	10,30
2.	Бег 100 м (сек), или челночный бег (4x15м) (сек)	18,7 18,0	17,5 17,0	17,0 16,0	16,7 15,0	16,5 14,5
3.	Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине в положение сидя, руки за головой, до касания коленок локтями (кол-во раз)	20	30	35	40	47
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз), или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	6 8	8 12	10 16	12 22	14 30
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	165	170	180	190
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	5	7	9	11	16

В зимнюю сессию физическая подготовленность оценивается:

1 курс - по упражнениям 3, 5, 6

2,3 курс - по упражнениям 3, 4, 5, 6

В летнюю сессию физическая подготовленность оценивается:

1 курс - по упражнениям 1, 2,3, 6

2,3 курс - по упражнениям 1, 2, 3, 4, 6

Тесты определения физической подготовленности студентов в зимнюю /летнюю сессию (ЮНОШИ)

№	Упражнения (тест)	Баллы				
		1	2	3	4	5
1.	Гребля на тренажерах 3000 м (мин, сек), или гребля на тренажере Концепт-2	14,20	14,0	13,30	12,00	12,30
2.	Бег 100 м (сек), или челночный бег (4x15м) (сек)	15,6 14,5	15,1 14,0	14,8 13,5	14,0 13,0	13,5 12,5
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз), или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	5 12	7 16	9 20	11 30	13 40
4.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	2	3	5	7	10
5.	Прыжок в длину с места (см)	205	215	225	230	240
6.	Наклон вперед (см)	0	5	7	10	13

В зимнюю сессию физическая подготовленность оценивается:

1 курс - по упражнениям 3, 5, 6

2,3 курс - по упражнениям 3, 4, 5, 6

В летнюю сессию физическая подготовленность оценивается:

1 курс - по упражнениям 1, 2, 3, 6

2,3 курс - по упражнениям 1, 2, 3, 4, 6

В формировании дескрипторов «уметь», «владеть» - оценивается выполнение тестов (от 3 до 5) определения физической подготовленности студента, умение правильно выделять основные элементы техники; выделять ошибки и выявлять их причины; владение двигательными навыками, техническими приемами в избранном виде спорта «Гребной спорт».

Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов в избранном виде спорта «Гиревой спорт»

Одной из основных задач в избранном виде спорта «Гиревой спорт», как фактора определяющего физическую работоспособность и физическое состояние, является развитие физических качеств обучающихся. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне.

Развитие основных физических качеств

Гибкость

Одним из пяти основных физических качеств является гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Развитие гибкости способствует овладению двигательными действиями и способностям (скоростным, координационным, силовым, выносливости).

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- 2) температура воздуха (при 20–30°C гибкость выше, чем при 5–10°C);
- 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин. гибкость выше, чем до разминки);
- 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин. нахождения в теплой ванне при температуре воды +40°C или после 10 мин. пребывания в сауне).

В качестве средств развития гибкости используют упражнения динамические (при произвольных движениях самого человека) и статические (при фиксированных положениях тела во время выполнения наклонов, взмахов), они бывают активные (за счет усилий самого занимающегося) и пассивные (выполняемые с помощью отягощений или партнера).

Для развития активной гибкости используют пружинящие движения, маховые (с утяжелителями и без них); пассивной – упражнения, в которых прилагается внешняя сила, с отягощением и за счет силы тяжести собственного веса, с партнером, на снарядах.

При развитии гибкости используют соотношения упражнений на растягивание: 40% активных, 40% пассивных и 20% статических.

На начальном этапе достаточно трех занятий в неделю. Нагрузку в упражнениях на развитие гибкости следует увеличивать за счет количества упражнений и числа их повторений. Число повторений должно увеличиваться постепенно, начиная от 8–10, а для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов 15–25 раз. Максимальный эффект в развитии гибкости достигается при ежедневных занятиях.

Рекомендуется выполнять упражнения: вначале для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей.

Основные правила, которые необходимо соблюдать при выполнении упражнений для развития гибкости: движения выполнять в медленном темпе, не допускать болевых ощущений, во время упражнений правильно дышать, не задерживать дыхание и не форсировать выдох.

Статистические упражнения

В последние годы в нашей стране получил распространение стретчинг (от английского слова stretching – натянуть, растягивать) – система статических упражнений, где в процессе упражнений принимается определенная поза и удерживается от 15 до 60 с. (при этом определенная группа мышц оказывается растянутой).

При выборе нагрузки в одном занятии следует соблюдать:

1. Длительность удержания позы – 10–30 с.;
2. Интенсивность: по амплитуде – максимальную, по степени напряжения растянутых мышц – околомаксимальную;
3. Продолжительность интервалов отдыха между повторениями – 5–10 с.;
4. Количество повторений – 4–8 раз;
5. Количество упражнений в комплексе – 8–10;
6. Характер отдыха - полное расслабление в исходном положении.

Пример статических упражнений на растяжку ног

– И.П. Сидя, ноги вместе. Наклон туловища, тянуться головой к коленям, подтягивая тело к ногам, дотянуться пальцами рук носков ног, используя вес собственного тела. При появлении ощущения растягивания в подколенной области ног фиксируем положение 5–10 с. Возвращаться в исходное положение.

– И.П. Стоя, ноги вместе. Наклон туловища вперед амплитудными движениями, используя вес тела, коснуться пальцами рук носков ног и зафиксировать положение в течение 5–10 с. Ноги в коленях прямые. Возвращаться в исходное положение.

Динамические активные упражнения

В процессе выполнения движений для развития подвижности следует придерживаться таких параметров нагрузки:

1. Количество движений в одном подходе 10–40;
2. Интенсивность: а) по амплитуде – максимальная; б) по темпу – 40–60 движений в минуту;
3. Продолжительность интервалов отдыха между подходами – 2–2,5 мин.;
4. Количество подходов – 3–4;
5. Характер отдыха – расслабление в исходном положении;
6. Количество упражнений на одном занятии – 8–10.

Динамические пассивные упражнения

Параметры нагрузки такие же, как и при выполнении активных движений, отдых между подходами до 1,0 мин., количество упражнений до 15.

Пример пассивных упражнений на растяжку

– И.П. Сидя, ноги вместе. На выдохе наклониться вперед, используя вес тела. Партнер, упираясь в спину, принудительно наклоняет тело к ногам до появления чувства растягивания в подколенной области. Мышцы ног в этот момент расслаблены.

Возвращаемся в исходное положение.

– И.П. Лежа, лицом вниз, руки назад. Партнер, сидя на спине, производит захват за запястья:

- а) разгибание рук назад партнером;
- б) тяга за руки назад-вверх партнером.

Возвращаемся в исходное положение.

Следует знать, что перерывы в тренировках гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития.

Сила

Физическое качество сила – способность человека преодолевать за счет мышечных усилий внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Упражнение для развития силы подтягивание на перекладине.

Подтягивание на перекладине

Для многих нетренированных молодых людей подтягивания могут казаться сложным и даже невыполнимым упражнением. На самом деле в подтягиваниях нет ничего

сложного и за несколько месяцев систематических тренировок можно достичь достаточно впечатляющих результатов с нуля.

Есть две причины по которым человек не может подтянуть свое тело к перекладине. Соответственно, мы имеем две основные ситуации и вытекающие из них стратегии достижения цели, плюс их сочетание дает третий вариант, самый трудный:

- Человек имеет нормальный вес, но не имеет достаточно силы;
- Человек достаточно силен, но имеет явный избыток веса и не может подтянуться, так как слишком большой вес приходится подтягивать. Очень важную роль в этом случае играет жиросжигающая диета;
- Если и силы мало, и вес большой – нужно решить обе задачи. Разумеется, здесь потребуется больше времени, чем в первых двух случаях.

Особенности тренировочных режимов и программ

1. Оптимальным с точки зрения восстановления между тренировками считаются три тренировочных занятия в неделю (систематичность).

2. Тренировочную нагрузку следует увеличивать постепенно. В течение 3–4 недель малое количество подходов (с плавным повышением) с незначительным количеством повторений.

3. Чередование подтягиваний и отжиманий является великолепным видом тренинга.

4. В любой тренировочной схеме желательно присутствие предварительной и заключительной растяжки широчайших мышц спины и бицепсов.

Техника подтягивания

Очень важна правильная техника подтягивания.

Когда вы находитесь в нижнем положении, нужно качнуться слегка вперед. Это незаметное для постороннего глаза движение. И уже оттуда подтягиваться вверх. Опускаясь сверху вниз, нужно внизу попасть в ту точку, которая находится немного впереди, и сразу пойти вверх. В нижнем положении – вдох, в верхнем – выдох.

Традиционный вариант (строгие подтягивания) – хват осуществляется сверху, хват полный, руки на перекладине расположены примерно на ширине плеч, не допустимы рывковые и маховые движения, в верхнем положении подбородок выше перекладины, в нижнем положении руки разгибаются до конца в локтевых суставах.

Основной акцент: мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевые мышцы и бицепсы.

Исполнение: Подтягивайтесь, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди.

Методика обучения – если человек совершенно не умеет подтягиваться.

1 этап

На начальном этапе необходимо создать представление о выполнении упражнения и укрепить мышцы (широчайшие, ромбовидные, большие круглые мышцы и ряд вспомогательных). Этого можно добиться с помощью ряда подготовительных упражнений:

- подтягивания на низкой перекладине;
- подтягивания с опорой на одну ногу (И.П. вис на перекладине, хват обычный). Нога ставится на опору высотой 50 см. (опорой может быть табуретка под перекладиной, перекладина от шведской стенки). Сгибаем и разгибаем руки, незначительно помогая ногой. Как только физические возможности обучаемого позволят без помощи ног медленно опуститься из верхнего положения в нижнее несколько раз подряд, в тренировки можно включать негативные подтягивания.

Упражнение следует выполнять плавно, равномерно, не форсируя события, с целью добиться максимального утомления к концу подходов.

- негативные подтягивания. Для выполнения этого упражнения нужно любым удобным способом занять на перекладине верхнее положение и медленно опускаться

вниз, снова забираться наверх и снова опускаться. Негативных повторений в подходе от 3-х до 6-ти.

Для работы подходят только медленные повторения. Если происходит резкое опускание – подход следует закончить.

- подтягивания с помощью партнера.

- сгибание/разгибание рук в упоре лежа. Используем данное упражнение для укрепления мышц плечевого пояса.

2 этап

На втором этапе занятий необходимо закрепить мышечную память, преодолеть так называемую «точку сгибания», а также продолжать развивать силу мышц. Приведем ряд упражнений, которые позволят успешно решить задачи этого этапа.

- Вис на перекладине. Начинаем вис с 15 секунд и увеличиваем до полутора минут. Данное упражнение развивает силовую выносливость, мышцы предплечий и укрепляет хват.

- Подтягивание с помощью жгута. Жгут закрепляется на перекладине. Как правило, жгут облегчает тело на 10–30 %, в зависимости от поставленной задачи. Основным же является при выполнении этого упражнения преодоление «точки сгибания». Желательно жгут отрегулировать таким образом, чтобы можно было выполнить 3 подхода по 5–8 повторений.

- Самостоятельное подтягивание на перекладине. Преодолев «точку сгибания» можно подтягиваться самостоятельно. Получается подтянуться один раз, делаем 10 подходов по 1 разу (отдых по самочувствию, но на каждой последующей тренировке стараемся его сократить), если получается подтянуться больше, можно сократить количество подходов.

3 этап

На третьем этапе будем увеличивать количество подтягиваний и включаем в тренировочное занятие специализированные упражнения для развития силы.

- Концентрические подтягивания. Это обычные подтягивания выполняемые медленно (с сопротивлением). Выполнять не более 8 повторений в подходе. Экспериментируйте – выполняйте упражнение с большей или меньшей частотой. Раз в две–три недели с максимальной частотой (очень хорошо размявшись).

- Эксцентричные подтягивания. Быстро подтянуться и затем медленно с сопротивлением опуститься.

- Подтягивания с различным хватом. (Прямой, обратный, широкий, узкий, разномысокий, перекрестный).

- Лесенка. Можно начинать с одного подтягивания, далее добавлять по 1-му до предела, потом убавлять по одному подтягиванию. Можно наоборот начать с максимального количества повторений, убавлять до одного и снова до максимума. Главное ритмичность подходов. Делать небольшой интервал между подходами (обычно 10–20 сек.), важно чтобы интервал не менялся.

- Перекаты «Крокодильчик». Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так, чтобы правая рука оказалась согнутой, а левая выпрямленной. Тоже наоборот.

- Вис на согнутой руке. Желательно висеть так, чтобы рука была согнута под одним из трех углов: «полностью согнута», 90 градусов, 120 градусов. Продолжительность от 2 до 12 секунд. Не выполняйте вис на согнутой руке, если вы подтягиваетесь менее 15 раз. Пока не достигнете этого уровня выполняйте обыкновенные подтягивания по 4–8 подходов за тренировку (отдых 2–4 минуты между подходами).

- Суперподход. Для высокоинтенсивной тренировки можно объединить три из выше перечисленных упражнений в виде суперподхода (без отдыха между отдельными упражнениями).

Быстрота

Физическое качество быстрота – способность человека производить движения или преодолевать определенную дистанцию за минимальное время.

Выделяют три вида элементарного проявления быстроты:

1. Латентное время двигательной реакции;
2. Скорость отдельного движения;
3. Частота движений (темп).

Латентное время двигательной реакции – это время от подачи сигнала к началу движения до реального начала движения.

Скорость отдельного движения – это время за которое выполняется какое-то законченное движение (шаг, гребок, прыжок, мах, кувырок и т.п.).

Частота движений – это количество отдельных движений за определенный промежуток времени – чем оно больше, тем быстрее выполняются движения, а следовательно выше их темп.

С возрастом проявления быстроты у человека претерпевает существенные изменения.

Для студенческого возраста в организме человека имеются ещё значительные возможности для улучшения отмеченных выше основных составляющих быстроты.

Ведущим методом развития качества быстроты является «повторный». При использовании этого метода упражнения выполняются с предельной или около предельной скоростью. Количество упражнений в одном занятии определяется по скорости (времени) их выполнений. Как только скорость начинает снижаться, а время выполнения упражнения увеличивается, то работа над развитием быстроты прекращается, так как начинается развитие выносливости. Необходимо помнить, что каждое последующее упражнение на развитие быстроты начинает выполняться на фоне разминочного пульса. Наряду с повторным методом большую ценность для развития быстроты представляет игровой метод (футбол, баскетбол и т.п.) в сокращенных составах команд.

В спорте наибольшее значение имеет скорость (быстрота) выполнения целостных двигательных действий: бег, плавание, гребля, бег на коньках, лыжи и т.д. на короткие дистанции. При этом необходимо учитывать, что скоростные упражнения относятся к работе субмаксимальной мощности, непрерывная предельная продолжительность которой, даже у высококвалифицированных спортсменов, не превышает – 20–25 сек. Поэтому для оценки быстроты широко применяется бег на 100 метров. В новом комплексе ГТО он также является одним из основных нормативов. Учитывая, что в зимнее время не во всех вузах имеются спортивные комплексы где можно тренировать быстроту на 100 метровой дистанции, нашли выход в тренировке быстроты на более коротких дистанциях в виде «челночного» бега, т.е. пробегание одного и того же отрезка дистанции без остановки взад-вперед от старта до финиша. Наиболее популярным и широко используемым является челночный бег 10 по 10 м (10x10).

Применяются и другие модификации этого бега. В нашем университете применяется челночный бег 4x15 м. Результаты, показываемые студентами в этом беге, практически совпадают с результатами на 100 м, рекомендуемыми для бальной оценки в учебной программе. Кроме того, минимизировав количество поворотов (с девяти в беге 10x10 м, до трех в беге 4x15 м) оценка быстроты получается в более чистом виде. Интересно отметить, что частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения обоих упражнений практически одинакова.

Выносливость

Выносливость – способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Выносливость отражает общий уровень работоспособности человека и проявляется в двух основных формах:

– в продолжительности работы на заданном уровне до появления первых признаков выраженного утомления,

– в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость или *аэробная* – способность к продолжительному выполнению работы в различных видах деятельности (кроссовом беге, беге на лыжах, гребле, плавании).

Основные методы воспитания общей выносливости:

Метод равномерного упражнения, заключается в продолжительном выполнении циклических движений (равномерный бег не менее 5–8 мин., нагрузка повышается за счет увеличения времени занятий до 25–30 мин., скорость 60–70% от максимальной, пульс 140–160 уд/мин), с ростом тренированности нагрузку увеличивают путем повышения скорости бега. Равномерный бег является базовым для дальнейших тренировок по развитию выносливости.

Метод переменного упражнения, заключается в непрерывном передвижении с изменением скорости на отдельных участках (бег на лыжах в зависимости от рельефа местности).

Интервальный метод, заключается в повторном пробегании отрезков дистанции с определенным временем отдыха (медленный бег, ходьба). Длина отрезков дистанции для девушек – 80–200 м, для юношей 100–300 м (скорость 75–80% от максимальной, частота пульса 160–180 уд./мин., продолжительность от 1 до 2–3 мин.). Число повторений серии (2–3) зависит от степени подготовленности, отдых – 4–5 мин.

При этом придерживаются правил:

1. Доступность – нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся лиц.

2. Систематичность. Эффективность физических упражнений, определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований, повторяемостью нагрузочных требований и отдыха, непрерывностью процесса занятий.

3. Постепенность. Систематическое повышение нагрузочных требований, используя метод равномерного упражнения, определять интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа осуществляется на пульсе 140–150 уд/мин.

Общая выносливость оказывает положительное влияние на развитие физической работоспособности за счет повышения адаптации к нагрузкам и является предпосылкой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, к определенной деятельности (скоростной, силовой и т.п.), обусловлена уровнем развития анаэробных возможностей организма.

Специальная выносливость классифицируется:

1. По признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость).

2. По признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость).

Силовая выносливость представляет собой способность противостоять утомлению мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений.

Скоростная выносливость, проявляется в двигательной деятельности, когда требуется удерживать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы.

Координационная выносливость – способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям человека.

Развивается выносливость в случае, когда в процессе занятий преодолевается утомление. Организм адаптируется к функциональным сдвигам, что выражается в

улучшении выносливости. Средством развития специальной выносливости служат общеподготовительные, соревновательные упражнения, с предельной и около предельной интенсивностью. Для этого применяют продолжительный бег, передвижения на лыжах, бег на коньках, езду на велосипеде, плавание, гребля на гребном тренажере и другие виды движений.

При воспитании выносливости нагрузка определяется следующими факторами:

- интенсивностью упражнения (скорость передвижения и т.д.);
- продолжительностью упражнения;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- характером отдыха (активный, пассивный);
- числом повторений упражнения.

Выносливость повышается в результате тренировок с большим числом повторений при относительно малых нагрузках. При воспитании общей и специальной выносливости следует выполнять упражнения до утомления, следить за ритмичным дыханием и согласовывать его с движением.

Рассмотрим комплекс, направленный на развитие физических качеств, методом круговой тренировки и упражнения для воспитания общей выносливости. Это особенно актуально в зимний период обучения.

Круговая тренировка (8–10 общеразвивающих упражнений, выполняемых с весом собственного тела или с небольшими отягощениями, в среднем темпе, по 10–20 повторений через 15–45 секунд отдыха) по 2–5 серий через 3–4 минуты отдыха.

Комплекс на развитие общей выносливости:

1. Станция – бег с высоким подниманием бедра.
2. Станция – сгибание – разгибание рук в упоре лежа.
3. Станция – лежа на спине, поднимание туловища и ног в сед углом, касаясь пальцами рук приподнятых носков ног.
4. Станция – перепрыгивание через гимнастическую скамейку.
5. Станция – рывок гири 16 кг.
6. Станция – лежа на спине, поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо.
7. Станция – приседания.
8. Станция – подтягивание на перекладине.

Можно использовать комплексное упражнение: (круговая тренировка – последовательное непрерывное выполнение на среднем уровне мощности по 10–20 секунд 5–8 общеразвивающих упражнений) плюс (медленный равномерный бег 1–3 км) по 2–5 серий.

Важно в занятиях правильно сочетать работу и отдых, не использовать высокие тренировочные нагрузки без отдыха.

Упражнения для воспитания общей выносливости:

- Кросс с чередованием бега и ходьбы по пересеченной местности от 500 м до 2–3 км для девушек; от 1 до 5–6 км для юношей.
- Плавание до 400–1000 м в одном занятии.
- Бег по песку и снегу.
- Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности.
- Гребля.
- Спортивные игры: футбол, баскетбол.
- Передвижение на лыжах.
- Бег на коньках.
- Туристские походы.

На завершающем этапе подготовки к сдаче нормативов ГТО по бегу на (2–3 км) наиболее эффективным является «повторный метод» тренировки. Для этого выбирают отрезок от 300–500 м и пробегают его каждый раз равномерно с соревновательной

скоростью. То есть, если рассчитывать пробежать 3 км за 12 мин. 30 сек. (норматив на золотой значок), то 400 м нужно пробегать за 1 мин. 40 сек. Отдых между отрезками лучше делать до ЧСС 120 уд/мин. Обычно это 1–2 мин. отдыха (бег трусцой или спокойная ходьба). Количество отрезков должно быть от 1–1,5 длины дистанции. Во время такой тренировки развивается еще и «мышечная память движения». Таким образом человек заранее готовится к соревновательному равномерному бегу, который обеспечивает наивысший конечный результат.

В самостоятельных занятиях, для более точного определения объема и интенсивности физической нагрузки, лучше ориентироваться на допустимые величины ЧСС, у молодых здоровых людей (до 30 лет) диапазон оптимального режима сердечной деятельности при физических нагрузках преимущественно аэробной направленности лежит в пределах 170–190 уд/мин.

Контрольными упражнениями для определения выносливости может служить бег (средние дистанции), ходьба на лыжах, предусмотренные комплексом ГТО.

Ловкость

Под ловкостью понимается совокупность координационных способностей. Уровень координационных способностей определяется быстротой реагирования на различные сигналы, ориентироваться во времени и пространстве, точно и быстро выполнять двигательные действия при лимите времени.

Средствами развития ловкости являются физические упражнения в виде подвижных и спортивных игр, гимнастики и др. Развить высокий уровень ловкости можно систематически применяя различные общеразвивающие упражнения. Упражнения на ловкость включают в первую треть занятия короткими сериями.

Упражнения для развития ловкости: прыжки в длину с места, многоскоки, подскоки, метание мячей, игры, эстафеты, многократное повторение упражнений на силу, быстроту, точность.

Для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, необходимо систематически заниматься физическими упражнениями, применяя различные методы тренировок. Непрерывность процесса развития физических качеств создает оптимальные условия для подготовки, поддержания достигнутых результатов физической формы и дальнейшего физического совершенствования.

Овладение двигательными навыками, техническими приемами в избранном виде спорта «Гиревой спорт»

Основными критериями, определяющими технику упражнений подъема гирь, являются правила соревнований, определяющие форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъема гирь, статистические позы перед выталкиванием гири от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания и т.д. К упражнениям гиревого спорта относятся: толчок двух гирь от груди и толчок двух гирь по длинному циклу.

Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики – статики и кинематики, объясняющие как сохраняется равновесие системы тел «спортсмен – гири», законы динамики, объясняющие, как выполняются движения.

Рассмотрим упражнение – рывок гири.

Упражнение рывок гири является одним из основных в гиревом спорте, используется также и в других видах спорта для развития физических качеств у спортсмена и является одним из упражнений комплекса ГТО.

Упражнение является прекрасным средством для укрепления мышц спины, развития гибкости, выработки правильной осанки и профилактики искривлений позвоночника.

Подготовительные упражнения:

– Махи с гирей между ног на вытянутой руке. (Выполняются, как до уровня груди так и до уровня подбородка. Особое внимание следует обратить на плавный перенос веса тела с одной ноги на другую. Рука всегда прямая, как натянутый трос, но при высоком поднимании гири, рука слегка сгибается в локтевом суставе).

– Вырывание гири двумя руками над головой из положения полуприседа.

– Статическое упражнение – фиксация гири на вытянутой руке над головой, а также варианты – приседание с гирей на вытянутой руке над головой и ходьба с гирей на вытянутой руке над головой.

Техника выполнения упражнения:

– Движения, выполняемые ногами.

В упражнении рывок ноги выполняют два подготовительных и одно рабочее движение. Подготовительное движение ног при опускании гири в замахах заключается в амортизации падения гири за счет напряжения икроножных и четырехглавых мышц бедра. В фазе опускания гири эти мышцы работают в уступающем режиме до прохождения руки с гирей вертикального положения. Далее двигаясь по траектории маятника, гиря поднимается вверх, освобождая ноги от нагрузки. Второе подготовительное движение производится во время маха вперед. Ноги снова сгибаются в коленных и голеностопных суставах для их последующего разгибания в рабочем движении.

– Движения, выполняемые руками.

В фазе опускания, двигаясь вниз, гиря разгибает руку. Рука, сопровождая гирю в замахе, остается выпрямленной до конца фазы подрыва и сгибается в локтевом суставе в фазе подседа. Перехват дужки гири из захвата сверху в захват снизу происходит в фазе подседа.

Большое значение имеет умение расслабить мышцы кисти. Плотное сжатие пальцев при перехвате дужки может привести к образованию мозолей на пальцах и ладони, срыву кожи, а также к ощутимым ударам по предплечью в фазе подседа и фиксации.

– Движения туловища.

Туловище в упражнении рывок имеет уравнивающую и координирующую функции. Выполнение подъема гири только за счет разгибания спины приводит к скорому утомлению мышц разгибателей спины и к болевым ощущениям в пояснице.

– Дыхание.

При выполнении упражнения с легкими гирями 16 кг целесообразно не выполнять дополнительно вдох и выдох во время фиксации, поэтому рационально дышать так: опускание гири – вдох, замах – выдох, подрыв – вдох, фиксация – выдох.

– Согласование движений.

Стартовое положение – гиря устанавливается на расстоянии одной стопы от площади опоры гиревика. По команде «старт» гиревик прямой рукой захватывает дужку гири сверху, при этом ноги согнуты в коленях, пятки не отрываются от помоста. Туловище наклонено вперед, спина выпрямлена. Руки и туловище представляют собой жесткие кинематические звенья, подвижно скрепленные в плечевых суставах.

Упражнение начинается с подготовительного движения – разгибания ног и уменьшения угла наклона туловища. Гиря, как маятник, движется назад – вверх. Точкой подвески является плечевой сустав, рука связующее звено. Гиря движется назад – вверх и, теряя свою кинетическую энергию, замирает в «мертвой точке». После остановки гири, как маятник, начинает движение вперед – вниз, во время которого ноги сгибаются в коленных суставах, туловище принимает вертикальное положение. При сгибании ног мышцы – разгибатели бедра предварительно растягиваются для их последующего мощного сокращения в рабочем движении – подрыве гири вверх.

Рабочее движение – подрыв гири вверх – начинается после прохождения руки с гирей нижнего вертикального положения. При подрыве туловище наклоняется назад, ноги

разгибаются в коленях и голеностопных суставах, рука продолжает выполнять функцию связующего звена.

При выполнении подготовительного движения, а также в фазе подрыва рука и туловище остаются жесткими кинематическими звеньями. Сгибание руки с гирей и туловища (округлая спина) в этих фазах движения уменьшают эффективность работы мышц ног. Количество движений развиваемое этими мышцами, будет теряться в лишних «шарнирных» соединениях (в локтевом суставе, в поясничном и грудном отделах позвоночника).

В начале фазы подседа рука с гирей сгибается в локтевом суставе, пальцы, удерживающие гирю, слегка расслабляются и облегчают перехват дужки гири без скольжения в ладони в момент перехвата дужки из захвата сверху в захват снизу. В конце фазы подседа свободный полет гири вверх завершается приемом гири на вытянутую руку. Для амортизации этого движения ноги незначительно сгибаются в коленных суставах. В начале выполнения упражнения такого сгибания ног может и не быть, однако в конце выполнения упражнения на фоне усталости, высота свободного полета гири вверх уменьшается и подсед выполняется глубже.

Следующее подготовительное движение – опускание гири в замах – выполняется после фиксации гири вверху.

Опускание начинают с движения гири вперед и поворота ее за счет супинации кисти (поворот ладони к себе). Сопровождая движение гири вниз, рука сгибается в локте, плечо приводится к туловищу. Туловище наклоняется назад, и на уровне от подбородка до живота выполняется перехват дужки гири сверху. С началом опускания гири в свободное падение она поворачивается вокруг вертикальной оси за счет пронации кисти (поворот ладони вовнутрь). При дальнейшем движении вниз гиря в свободном падении разгибает руку и движется по дуге вниз – назад по инерции. При дальнейшем маятниковом движении гири назад – вверх ноги разгибаются в коленных суставах, однако по мере нарастания утомления угол в коленных суставах начинает увеличиваться и постепенно становится равным углу, до которого колени сгибаются в конце фазы опускания гири.

Методы тренировки

Методы тренировки в этом упражнении те же, что и в других видах спорта, а именно: равномерный, переменный, интервальный, повторный, соревновательный.

Примерные упражнения для увеличения результатов в рывке гири:

1. Приседания со штангой на плечах (грудь);
2. Становая (мертвая) тяга;
3. Выпрыгивания с отягощением;
4. Наклоны вперед со штангой на плечах;
5. Тяга отягощения к подбородку из и.п. ноги на ширине плеч;
6. Гребля на тренажере «Концепт»;
7. Прыжки на скакалке;
8. Вис на перекладине;
9. Вис на утолщенной перекладине (расширители), а также другие упражнения для укрепления кистей рук и мышц предплечий.

Для высокоинтенсивной тренировки можно объединять по три упражнения в виде суперподхода (без отдыха между отдельными упражнениями).

Оценка уровня развития физических качеств в избранном виде спорта «Гиревой спорт»

Тесты определения физической подготовленности студентов
в зимнюю /летнюю сессию (ДЕВУШКИ)

№	Упражнения (тест)	Баллы				
		1	2	3	4	5

1.	Бег 2000м (мин, сек)	12,15	11,35	11,15	11,00	10,30
2.	Бег 100 м (сек), или челночный бег (4x15м) (сек)	18,7 18,0	17,5 17,0	17,0 16,0	16,7 15,0	16,5 14,5
3.	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	8	14	20	25	30
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз), или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6 5	8 10	10 15	12 18	14 20
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	165	170	180	190
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	5	7	9	11	16

В зимнюю сессию физическая подготовленность оценивается:

1 курс - по упражнениям 3, 5, 6

2,3 курс - по упражнениям 3, 4, 5, 6

В летнюю сессию физическая подготовленность оценивается:

1 курс - по упражнениям 1, 2,3, 6

2,3 курс - по упражнениям 1, 2, 3, 4, 6

Тесты определения физической подготовленности студентов
в зимнюю /летнюю сессию (ЮНОШИ)

№	Упражнения (тест)	Баллы				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 3000 м (мин, сек), или гребля на тренажере Концепт-2	14,20	14,0	13,30	12,00	12,30
2.	Бег 100 м (сек), или челночный бег (4x15м) (сек)	15,6 14,5	15,1 14,0	14,8 13,5	14,0 13,0	13,5 12,5
3.	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	12	16	20	30	40
4.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	2	3	5	7	10
5.	Прыжок в длину с места (см)	205	215	225	230	240
6.	Наклон вперед (см)	0	5	7	10	13

В зимнюю сессию физическая подготовленность оценивается:

1 курс - по упражнениям 3 5, 6

2,3 курс - по упражнениям 3, 4, 5, 6

В летнюю сессию физическая подготовленность оценивается:

1 курс - по упражнениям 1, 2, 3, 6

2,3 курс - по упражнениям 1, 2, 3, 4, 6

Критерии оценки уровня физической подготовленности студентов определяется выполнением тестов (от 3 до 5) при средней оценке 2 и более баллов при условии выполнения каждого из них не ниже чем на 1 балл (выполнение спортивных разрядов, нормативов ГТО на бронзовый, серебряный, золотой знак). Уровень освоения компетенции является высоким при показателях оценки «зачтено» и участии студента в спартакиадах (соревнованиях).

В формировании дескрипторов «уметь», «владеть» - оценивается выполнение тестов определения физической подготовленности студента, умение правильно выделять основные элементы техники; выделять ошибки и выявлять их причины; владение двигательными навыками, техническими приемами в избранном виде спорта «Гиревой спорт».

Оценка уровня развития физических качеств

Тесты определения физической подготовленности студентов
основной группы в зимнюю /летнюю сессию (*ДЕВУШКИ*)

№	Упражнения (тест)	Баллы				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 2000м (мин, сек)	12,15	11,35	11,15	11,00	10,30
2.	Бег 100 м (сек), или челночный бег (4x15м) (сек)	18,7 18,0	17,5 17,0	17,0 16,0	16,7 15,0	16,5 14,5
3.	Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине в положение сидя, руки за головой, до касания коленок локтями (кол-во раз)	20	30	35	40	47
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз), или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6 5	8 10	10 15	12 18	14 20
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	165	170	180	190
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	5	7	9	11	16

В зимнюю сессию физическая подготовленность оценивается:

1 курс - по упражнениям 3, 5, 6

2,3 курс - по упражнениям 3, 4, 5, 6

В летнюю сессию физическая подготовленность оценивается:

1 курс - по упражнениям 1, 2, 3, 6

2,3 курс - по упражнениям 1, 2, 3, 4, 6

Тесты определения физической подготовленности студентов
основной группы в зимнюю /летнюю сессию (*ЮНОШИ*)

№	Упражнения (тест)	Баллы				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 3000 м (мин, сек), или гребля на тренажере Концепт-2	14,20	14,0	13,30	12,00	12,30
2.	Бег 100 м (сек), или челночный бег (4x15м) (сек)	15,6 14,5	15,1 14,0	14,8 13,5	14,0 13,0	13,5 12,5
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз), или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	5 12	7 16	9 20	11 30	13 40
4.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	2	3	5	7	10
5.	Прыжок в длину с места (см)	205	215	225	230	240
6.	Наклон вперед (см)	0	5	7	10	13

В зимнюю сессию физическая подготовленность оценивается:

1 курс - по упражнениям 3, 5, 6

2,3 курс - по упражнениям 3, 4, 5, 6

В летнюю сессию физическая подготовленность оценивается:

1 курс - по упражнениям 1, 2, 3, 6

2,3 курс - по упражнениям 1, 2, 3, 4, 6

Тесты определения физической подготовленности студентов с ограничениями здоровья в
зимнюю /летнюю сессию (*ЮНОШИ*)

Обязательные тесты определения физической подготовленности

№ п/п	Упражнения	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	10	15	20	25	30
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	0	0	3	5	9
3	Тест Купера на беговой дорожке, км (Гарвадский степ-тест, у.ед.)	меньше 2,1 40–49	2,1–2,2 50–54	2,2–2,5 55–59	2,5–2,75 60–64	2,75–3,0 65–70

Дополнительные тесты определения физической подготовленности (юноши)

№ п/п	Упражнения	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	200	210	220	230
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	7	9

Студенты с ограничениями здоровья выполняют тесты доступные им по состоянию здоровья.

Тесты определения физической подготовленности студентов с ограничениями здоровья в зимнюю /летнюю сессию (*ДЕВУШКИ*)

Обязательные тесты определения физической подготовленности

№ п/п	Упражнения	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (количество раз без учета времени)	10	15	20	30	40
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	5	7	9	11	13
3	Тест Купера на беговой дорожке, км (Гарвадский степ-тест, у.ед.)	меньше 1,6 40–49	1,6–1,9 50–54	1,6–1,9 55–59	1,9–2,1 60–64	2,1–2,3 65–70

Дополнительные тесты определения физической подготовленности (девушки)

№ п/п	Упражнения	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	150	160	170
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	3	5	7	9	11

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку.

Условием допуска студентов к выполнению тестов определения физической подготовленности является своевременное прохождение медосмотра, регулярность

посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерии оценки уровня физической подготовленности студентов определяется выполнением тестов (от 3 до 5) при средней оценке 2 и более баллов при условии выполнения каждого из них не ниже чем на 1 балл (выполнение спортивных разрядов, нормативов ГТО на бронзовый, серебряный, золотой знак).

Уровень освоения компетенции является высоким при показателях оценки «зачтено» и участии студента в спартакиадах (соревнованиях).

Студенты с ограничениями здоровья выполняют тесты доступные им по состоянию здоровья.

Примерные темы рефератов, для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показателям

1. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
2. Комплекс физических упражнений утренней гимнастики. Утренняя лечебно-восстановительная гимнастика.
3. Профессионально - ориентированный комплекс физических упражнений.
4. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
5. Избыточный вес и его регуляция средствами лечебной физической культуры.
6. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
7. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
9. Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.
10. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Особенности составляющих здорового образа жизни. Гигиенические основы закаливания.
16. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
17. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
18. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
19. Методические принципы и методы физического воспитания.
20. Развитие выносливости.
21. Развитие силы.
22. Развитие быстроты.
23. Развитие ловкости (координации движений).
24. Развитие гибкости.
25. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
26. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
27. Общая физическая подготовка (ОФП).
28. Специальная физическая подготовка.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
30. Спортивная подготовка.
31. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
32. Интенсивность физических нагрузок.
33. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
34. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

35. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
36. Самоконтроль, его цель, задачи и методы.
37. Методы стандартов, антропометрических индексов, проб, тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма.
38. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
39. Профилактика спортивного травматизма.
40. Определение понятия «спорт» и его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
41. Массовый спорт и спорт высших достижений.
42. Единая спортивная классификация.
43. Особенности организации учебных занятий в основном и специальном учебном отделениях.
44. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки.
45. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
46. Современные популярные системы физических упражнений.
47. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
48. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
49. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
50. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
51. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
52. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
53. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его цели и задачи.
54. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями его цели, задачи.
56. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
57. Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физической культурой и спортом.
58. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
59. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
60. Задачи средства и методы реализации ППФП в процессе занятий физической культурой и спортом.
61. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
62. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
63. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
64. Понятие о профзаболеваниях, их профилактика средствами физической культуры и спорта.
65. Проведение тестовых упражнений, нормативов ВФСК ГТО.

Методические указания по оформлению рефератов

Реферат – форма письменной работы, при освоении дисциплины, направленная на выполнение зачетных требований для лиц, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья. Реферативная работа включает самостоятельное изучение разных источников по теме, краткое изложение материала, собственный вывод, который автор будет защищать.

Тема реферата согласовывается с преподавателем в начале семестра.

Реферат должен содержать:

- титульный лист,
- оглавление (с указанием номеров страниц по отдельным главам, разделам),
- введение (с обоснованием выбора данной темы, цели и задач, основного замысла),
- основную часть (с изложением в соответствии с планом по разделам, главам; каждая глава текста должна начинаться с нового листа; I глава - вступительная часть, содержит несколько вступительных абзацев, непосредственно вводящих в тему реферата; II глава - основная научная часть, разбивается на подпункты, например, 2.1., 2.2., с указанием в оглавлении соответствующих номеров страниц; иллюстрации должны быть пронумерованы, в тексте на иллюстрации делаются ссылки, «рис.1, табл.2»; таблицы, если их несколько, нумеруют арабскими цифрами, например, «Таблица 2»),
- вывод или заключительную часть (где автор подводит итог работы, делает краткий анализ и формулирует выводы),
- список литературы (с использованием не менее 5-ти источников, пронумерованный с указанием автора, названия, места издания, издательства и года издания и др.),

Номера присваиваются всем страницам, начиная с титульного листа, нумерация страниц проставляется со второй страницы в центре нижней части листа арабскими цифрами.

Объем реферата может достигать 10–15 стр.

Требования к оформлению реферата

Материалы оформляются на листах формата А4 (297x210мм), односторонней печатью. Нумерация страниц: сквозная по всему документу, снизу от центра, арабскими цифрами, титульный лист включен в общую нумерацию страниц, но номер страницы на титульном листе не проставляется.

Поля текста: слева – 30 мм, справа – 10 мм, сверху и снизу – 20 мм. Размер абзацного отступа: 12,5 мм. Текст печатается шрифтом Times New Roman №12 или №14 с межстрочным интервалом 1,5. Выравнивание – по ширине.

Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание».

Материалы должны быть представлены преподавателю в печатном и в электронном виде.