

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

М. М. БОРИСОВА, З. Б. ГУБЖОКОВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методическое пособие



Москва
Образовательно-издательский центр «Академия»
2024

УДК 796(075.32)
ББК 75.1я723я722
Б825

Борисова М. М.

Б825 Физическая культура : метод. пособие для организаций сред. проф. образования / М. М. Борисова, З. Б. Губжоков. — М. : Образовательно-издательский центр «Академия», 2024. — 194 с.

ISBN 978-5-0054-1138-9

Методическое пособие разработано в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего общего и среднего профессионального образования, Федеральной образовательной программой среднего общего образования, Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, Примерной рабочей программой среднего общего образования предмета «Физическая культура», Примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, Федеральной рабочей программой воспитания.

В пособии собран дополнительный теоретический и методический материал по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура»; важную практическую роль играют физические упражнения, направленные на применение полученных знаний в практической деятельности в соответствии с задачами здорового образа жизни, а также ориентированные на профиль обучения и профессии.

Пособие содержит пример рабочей программы по общеобразовательной дисциплине.

Для преподавателей образовательных организаций системы среднего профессионального образования.

УДК 796(075.32)
ББК 75.1я723я722

Оригинал-макет данного издания является собственностью Образовательно-издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается

ISBN 978-5-0054-1138-9

© Борисова М. М., Губжоков З. Б., 2024
© Образовательно-издательский центр
«Академия», 2024

Физическая культура — важнейший элемент становления человека. В настоящее время в образовательных организациях системы среднего профессионального образования основной акцент делается на подготовке будущего специалиста к необходимости учиться в течение всей жизни, профессиональной мобильности, готовности выполнять профессиональные функции в быстро меняющемся мире. Подготовка специалистов должна быть направлена на культивирование здорового образа жизни, углубление, систематизацию и обновление профессиональных знаний, развитие практических умений в связи с повышением требований к уровню квалификации специалистов, а также в связи с необходимостью освоения современных физкультурно-оздоровительных методик и технологий.

Цель пособия — снабдить преподавателя общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» необходимыми теоретическими, методическими и практическими материалами.

Особое внимание уделено воспитательному аспекту общеобразовательной дисциплины, ее роли в гражданском, личностном и профессиональном становлении обучающегося.

Методическое пособие состоит из двух частей.

Первая часть — методические рекомендации — включает в себя несколько разделов. В разделе «Методическое сопровождение преподавания общеобразовательной дисциплины “Физическая культура”» раскрывается методика преподавания дисциплины, рассматривается контроль знаний и умений обучающихся.

В разделе «Дополнительные материалы к преподаванию общеобразовательной дисциплины “Физическая культура”» содержится подробное описание нормативно-правовых документов в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Рассматриваются вопросы педагогического контроля в физическом воспитании, раскрываются внешние признаки утомления обучающихся в процессе занятий физической культурой и противопоказания к выполнению физических упражнений, а также временные сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм с на-

чала посещения образовательной организации. Особое внимание уделено профилактике травматизма на занятиях по физической культуре. Представлен материал о деятельности судей в соревнованиях по легкой атлетике, плаванию, гонкам на лыжах и спортивном ориентировании.

Раздел «Практические материалы» содержит необходимые для работы со студентами ресурсы, подготовленные с учетом профессиональной направленности.

Вторая часть пособия — пример рабочей программы по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура», включающий в себя тематическое планирование.

Пособие представляет собой часть учебно-методического комплекта наряду с учебником, практикумом и электронной формой учебника.

В учебнике реализован профессионально ориентированный подход к построению учебного материала. Предусмотрено углубление содержания отдельных блоков учебного материала, важных для будущей профессиональной деятельности.

Задания профильной и профессиональной направленности приведены в электронной форме учебника и электронной форме учебного пособия. Они структурированы по разделам учебника и укрупненным группам труда. При использовании печатной формы учебника доступ к профессионально ориентированным заданиям осуществляется по QR-коду, размещенному в предисловии.



Материалы становятся доступными при наведении камеры телефона (планшета) на QR-код.

Также данным электронным ресурсом можно воспользоваться, если перейти по следующей ссылке: <https://www.academia-moscow.ru/qr/646896/>

Авторы желают специалистам по физической культуре прекрасной физической формы и достижения спортивных целей!

Часть I

**МЕТОДИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ**

Методическое сопровождение преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Методика преподавания дисциплины «Физическая культура»

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества. Она представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическое воспитание в образовательных организациях среднего профессионального образования, реализующих основные общеобразовательные программы, является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Ее содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, национально-культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации к занятиям физической культурой.

Освоение дисциплины «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего

их использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

В процессе преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.

Физическая культура обучающихся профессиональных образовательных организаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств, методов и технологий на личность будущего специалиста с учетом особенностей профессиональной деятельности. Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированной на подготовку квалифицированного специалиста.

Учебная деятельность обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предусматривает следующие виды работы.

1. Учебные занятия (практические занятия, лекции, консультации).

Учитывая специфику предмета дисциплины, в качестве которой выступает двигательная (физкультурная) деятельность, по своей направленности и содержанию ориентированная на совершенствование физической природы человека, **практические занятия** являются основным видом учебной деятельности при реализации содержания дисциплины. Практические занятия направлены на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических способностей, а также формирование умений применять сформированный потенциал физической культуры при решении разнообразных задач, в том числе ориентированных на профессиональную деятельность. Практическое выполнение заданий в условиях, моделирующих ситуации профессиональной деятельности, позволит освоить способы физкультурной деятельности, двигательные действия, необходимые в профессиональной деятельности, алгоритм их применения.

Виды практических занятий:

- методико-практические занятия, направленные на освоение знаний, методов, обеспечивающих достижение практических (предметных) результатов по физической культуре. В методико-практических занятиях могут быть использованы имитационные игры, проблемные

ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения;

- учебно-тренировочные занятия, направленные на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности обучающихся, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности как фактору профессиональной успешности. Они обеспечивают как общую, так и профессионально-прикладную направленность.

Лекции направлены на освоение теоретического материала, требующего подробного объяснения, иллюстраций, демонстраций для достижения лучшего понимания и усвоения обучающимися.

Консультации (индивидуальные, групповые) проводятся целенаправленно для обобщения и систематизации учебного материала, помощи в выполнении самостоятельной работы, освоения методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненно важных целей.

2. Самостоятельная работа.

Ориентирована на достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура». В рамках самостоятельной работы обучающиеся выполняют проекты, разрабатывают и отрабатывают комплексы профессионально-прикладных физических упражнений, производственной гимнастики и др.

В рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом на дисциплину, предусматривается выполнение обучающимся **индивидуального проекта** (учебное исследование или учебный проект) — особой формы организации образовательной деятельности обучающихся. Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя по выбранной теме в рамках изучаемой дисциплины с учетом специфики осваиваемой профессии или специальности.

Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

- сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретенных знаний и способов действий при решении различных задач с использованием знаний одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;

- способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Проекты, выполняемые обучающимися, могут быть отнесены к одному из типов: исследовательский; практико-ориентированный, творческий, игровой. Целесообразно предлагать обучающимся проекты профессиональной направленности на междисциплинарной основе.

Исследовательский тип проекта требует хорошо продуманной структуры, обозначения цели, обоснования актуальности предмета исследования, обозначения источников информации, продуманных методов, ожидаемых результатов. Исследовательские проекты полностью подчинены логике пусть небольшого, но исследования и имеют структуру, приближенно или полностью совпадающую с подлинным научным исследованием. Данный тип проекта предполагает доказательство или опровержение какой-либо гипотезы, проведение экспериментов, научное описание изучаемых явлений.

Практико-ориентированный тип проекта направлен на решение практических задач.

Творческий тип проекта направлен на развитие у обучающихся интереса к учебной деятельности, формирование навыков поиска информации и творческих способностей.

Игровой тип проекта предполагает назначение ролей участников, обусловленных характером и содержанием проекта, особенностью решаемой проблемы и правил взаимоотношений между ними, тогда как структура, форма продукта и результаты проекта остаются открытыми.

Использование проектной деятельности дает возможность освоить образовательную программу всем обучающимся, включая обучающихся, не имеющих возможности осуществлять двигательную деятельность по результатам обследования состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Варианты реализации проектной деятельности на занятиях физической культурой следующие:

- проектная деятельность используется на занятии наряду с другими методами и технологиями: в этом случае обучающиеся выполняют микропроекты для освоения нового материала и применения его на практике;
- на занятии осуществляется запуск проекта, который затем выполняется в рамках самостоятельной работы;
- проектная деятельность организуется на ряде или серии учебных занятий разных учебных дисциплин, включая

«Физическую культуру». Большая часть проектов носит комплексный характер, поэтому их выполнение предполагает освоение учебного материала, изучаемого в рамках разных учебных дисциплин. В этом случае преподаватели вместе запускают проект, мотивируя обучающихся на решение комплексной междисциплинарной проблемы, договариваются о распределении времени для решения конкретных частных проблем на различных учебных дисциплинах, постоянно согласовывают свои действия и координируют деятельность обучающихся.

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов содержания учебной дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

3. Другие виды учебной деятельности, в том числе реализуемые в форме практической подготовки: мастер-классы, конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков применения физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» могут проводиться образовательной организацией с *разделением группы на подгруппы* по следующим признакам:

- половому признаку;
- уровню физической подготовленности;
- медицинским показаниям;
- интересам (при освоении отдельных компонентов содержания) и др.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решения задач физического воспитания обеспечивается единством учебных занятий по физической культуре и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания. Данная система, используемая во всех профессиональных образовательных организациях, включает в себя не только учебные, но и внеаудиторные занятия, в том числе в студенческих спортивных клубах и секциях.

Применение *технологий дистанционного и электронного обучения* в рамках учебной дисциплины позволяет:

- представить в удобном для изучения формате различные процессы двигательных действий;
- представить и проанализировать технику выполнения двигательных действий;
- самостоятельно осваивать комплексы физических упражнений различной функциональной направленности;
- использовать сеть Интернет для активного поиска необходимой информации (например, по современным технологиям укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью);
- осуществлять индивидуальное консультирование по вопросам физической подготовки, выполнение заданий самостоятельной работы;
- использовать возможность компьютерного тестирования по теоретическим вопросам физической культуры;
- участвовать в дистанционных олимпиадах, конференциях;
- применять цифровые материалы и использовать информацию популярных сайтов (например, информационных образовательных сайтов, сайтов фитнес-клубов и др.) в процессе учебных и самостоятельных занятий.

Все ИКТ-технологии весьма привлекательны для обучающихся, поскольку именно студенты являются целевой аудиторией технико-информационных новинок. Слушатели, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий физической культурой, могут дистанционно осваивать в полном объеме образовательную программу. Для них заранее в начале каждого семестра готовятся темы, вопросы, задания для самостоятельного изучения.

В процессе преподавания общеобразовательной дисциплины возможно использование следующих цифровых инструментов (табл. 1).

Таблица 1. Применение цифровых инструментов для достижения результатов дисциплины

Цифровой инструмент	Применение
PowerPoint	Подготовка презентаций для проведения занятий, материалов для практических занятий
Видеофильм/ видеоролик	Иллюстративный материал при изучении тем

Цифровой инструмент	Применение
Электронная почта	Коммуникация с обучающимися, осуществление контроля учебного процесса (ответы на текущие вопросы, проверка домашних заданий и т. д.)
Skype	Индивидуальное консультирование по вопросам физической подготовки, выполнения самостоятельной работы
Поисковая система («Яндекс»/Google)	Организация самостоятельной работы при подготовке к занятиям, доступ к информационным ресурсам по изучаемым темам, также рекомендуется в качестве учебной платформы «перевернутого обучения»
Файлообменник («Яндекс Диск»)	Обмен файлами разных форматов (текстами, презентациями) между преподавателем и обучающимися
Мобильное приложение	Коммуникация с обучающимися как на занятиях (отправка контента), так и вне их (решение возникающих проблем, в основном организационного характера)
Социальная сеть	Коммуникация с обучающимися
Технологии электронной идентификации личности	Используется в процессе проведения экзамена в онлайн-формате
Интернет вещей	Электронная доска для презентаций; мобильные телефоны, обеспечивающие доступ к платформам

Текущий контроль проводится в рамках учебного времени, отведенного на освоение соответствующих общеобразовательных дисциплин. Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости обучающихся определяются локальным нормативным актом образовательной организации.

Оценочными *средствами текущего контроля*, направленными на выявление уровня сформированности предметных и метапредметных результатов, являются:

- реферат — продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее;
- кейс-задача — проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы;
- контрольная работа — средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу;
- устный опрос — раскрывает индивидуальные образовательные достижения обучающегося;
- разноуровневые задания. Различают задачи и задания:
 - репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;
 - реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;
 - творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения;
- практическая работа — средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по дисциплине в целом;
- проект — частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения; может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся;
- тест — система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

В рамках общеобразовательного цикла предусматривается промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в рамках освоения указанного цикла в соответствии с формой, установленной учебным планом, и оценочными материалами, позволяющими оценить достижение запланированных результатов.

Контроль знаний и умений студентов при изучении дисциплины «Физическая культура»

Контроль знаний и умений студентов — один из важнейших элементов учебного процесса. От его правильной организации во многом зависят эффективность управления учебно-воспитательным процессом и качество подготовки специалиста. Обучение не может быть полноценным без регулярной и объективной информации о том, как усваивается студентами материал, как они применяют полученные знания для решения практических задач. Благодаря контролю между преподавателем и обучающимися устанавливается обратная связь, которая позволяет оценить динамику усвоения учебного материала, действительный уровень владения системой знаний, умений и навыков и на основе их анализа вносить соответствующие коррективы в организацию учебного процесса.

Контроль знаний и умений студентов выполняет в процессе обучения проверочную (диагностическую), обучающую, развивающую, воспитательную и методическую функции. Наиболее важная и специфическая — *проверочная функция*. Показатели контроля служат главным основанием для суждения о результате обучения, т. е. для решения таких вопросов, как перевод на следующий курс, выдача диплома. Данные контроля констатируют не только результаты и оценку учебной деятельности отдельных студентов и преподавателей, но и состояние учебно-воспитательной работы всего образовательного учреждения, подсказывая меры, необходимые для ее совершенствования.

Правильно организованный контроль знаний и умений служит как целям проверки, так и целям обучения. Поэтому *обучающая функция* — другое важное предназначение контроля. В ходе решения контрольных заданий происходит повторение и закрепление, совершенствование приобретенных ранее знаний путем их уточнения и дополнения. Студенты переосмысливают и обобщают пройденный материал, используют знания в практической деятельности. Контроль способствует формированию умений и навыков рационально организовывать рабочую деятельность, самостоятельно овладевать знаниями.

Развивающая функция контроля заключается в том, что он дает большие возможности для развития личности обучающегося, формирования его познавательных способностей. Этот процесс требует напряжения умственной деятельности, обострения работы внимания, памяти, мышления, воображения. При любой проверке студентам необходимо воспроизводить усвоенное, перерабатывать и систематизировать имеющиеся знания, делать выводы, обобщения, проводить доказательства, что эффективно содействует развитию обучающегося.

Контроль знаний и умений выполняет и *воспитательную функцию*, так как глубоко затрагивает эмоциональную сферу личности. Контроль дисциплинирует обучающегося, воспитывает у него чувство ответственности за свою работу, приучает к систематическому учебному труду, стимулирует регулярную активную учебную деятельность. Правильно осуществляя контроль, преподаватель имеет возможность постоянно побуждать студентов к совершенствованию знаний и умений, выработке объективных самооценочных суждений, развитию потребности в самоконтроле.

Контроль знаний и умений выполняет *методическую функцию*. Его процесс и результаты очень важны для совершенствования работы самого преподавателя. Контроль позволяет оценить методы преподавания, увидеть их сильные и слабые стороны, выбрать оптимальные варианты обучающей деятельности.

При соблюдении ряда требований контроль дает необходимый учебный и воспитательный эффект, поэтому он *должен быть*:

- планомерным и систематическим, т. е. осуществляться в соответствии с запланированным ходом учебно-воспитательного процесса, составляя его органичную часть, и строиться на основных вопросах программы обучения. Это требует непрерывного изучения уровня овладения обучающимися системой знаний, умений и навыков. Регулярность контроля позволяет своевременно выявлять и исправлять ошибки, недоработки, применять меры к их устранению путем соответствующего совершенствования учебного процесса;
- объективным, позволяющим реально оценить успехи и недостатки учебной деятельности студентов, правильно установить степень овладения знаниями и умениями, исключая субъективные оценочные суждения, основанные на недостаточном изучении студентов. Объективность проверки определяется многими факторами: обоснованностью и разработанностью целей и содержания обучения, требований к знаниям, умениям и навыкам студентов,

отбором объектов и содержания проверки, соответствием содержания проверяемых знаний целям проверки;

- всесторонним, т. е. наиболее полно выявлять фактический уровень усвоения обучающимися учебной информации, охватывать все разделы программы, обеспечивать проверку усвоения не только предметных знаний, но и мировоззренческих идей, а также общеучебных и специальных умений и навыков. Контроль не должен ограничиваться только выявлением того, знают ли и могут ли студенты воспроизводить усвоенную информацию. Он должен показать, умеют ли они пользоваться этой информацией для решения учебных и практических задач. В этом случае контроль обеспечит проверку содержания формируемой у студентов профессиональной деятельности;
- индивидуальным. Владение знаниями и умениями — процесс индивидуальный, каждый обучающийся овладевает знаниями и умениями в соответствии со своими психофизиологическими особенностями. Ко всем студентам предъявляются одинаковые требования в отношении объема и качества знаний, уровня сформированности умений, но в ряде случаев необходимо принимать во внимание такие индивидуальные качества студентов, как природную медлительность, робость, застенчивость, излишнюю самоуверенность, физические недостатки;
- экономичным по затратам времени преподавателя и студентов, обеспечивающим анализ проверочных работ и их обстоятельную оценку в сравнительно короткий срок;
- педагогически тактичным — осуществляться в спокойной, деловой обстановке. Не следует торопить студентов с ответом, все замечания, указания и оценки необходимо делать в тактичной и доброжелательной форме.

Контрольно-оценочные средства (КОС) — интерактивные задания и упражнения, предназначенные для использования при проведении текущего и промежуточного контроля.

Контрольно-оценочные средства содержат задания, позволяющие оценить сформированность теоретических знаний и основных групп практических умений, предусмотренных ФГОС СПО (табл. 2).

Проверка теоретических знаний осуществляется с помощью тестов различной степени сложности. Градация по уровню сложности заданий определяется в соответствии с уровнем освоения, предусмотренным примерными программами. Задания не содержат ограничения по времени выполнения.

Таблица 2. Критерии оценки выполнения тестовых заданий

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка уровня подготовки
90—100	Отлично
80—89	Хорошо
70—79	Удовлетворительно
Менее 70	Неудовлетворительно

При построении тестов используются четыре формы тестовых заданий: закрытая и открытая формы, задания на установление соответствия и правильной последовательности.

Задания открытой формы не предполагают готовых ответов, студент должен дополнить недостающий элемент ответа, при этом задания формируются в виде утверждений.

Задания закрытой формы включают в себя идентификацию утверждающего высказывания. Использование этой формы тестирования позволяет продуцировать у компетентных студентов бесспорно правильный ответ, поскольку задание является изначально логически определенным. Тестовая форма позволяет дополнить данное утверждение коротким и точным определением.

Задания на установление соответствия ценны тем, что позволяют проверить имеющиеся у студентов знания по предмету в их взаимной связи.

Задания на установление правильной последовательности проверяют у студентов знания, умения и навыки правильной последовательности раскрытия проблем.

Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов предполагают наличие правильно и неправильно сформулированных ответов. Студентам рекомендуется выбирать только те ответы, в правильности которых они уверены.

В зависимости от поставленных преподавателем задач тестовые задания могут использоваться как на лекциях, так и на практических занятиях; как в условиях групповой работы, так и для индивидуального контроля знаний на экзаменах и зачетах.

Использование тестовых заданий на экзаменах и зачетах для индивидуального контроля знаний дает преподавателю возможность не только оценить знания студентов по теме, но и получить информацию об их эмоциональном отношении к изучаемой проблеме.

При составлении методических материалов преподавателям рекомендуется учитывать документы, разработанные Инсти-

тутом развития профессионального образования (ФГБОУ ДПО ИРПО)¹: примерные рабочие программы общеобразовательных дисциплин, опорные конспекты и технологические карты, фонды оценочных средств для профессиональных образовательных организаций.

¹ Официальный сайт Института развития профессионального образования: https://firpo.ru/activities/projects/p_12.html

Дополнительные материалы к преподаванию общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, туризма и охрана здоровья в Российской Федерации регламентируются следующими законодательными и нормативно-правовыми документами федерального, регионального и местного уровней: Конституция РФ, федеральные законы, указы Президента РФ, законы субъектов РФ, постановления и приказы Правительства РФ, распоряжения спортивных федераций, другие официальные документы.

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.) состоит из двух разделов, девяти глав, 137 статей. Конституция РФ устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией). Государство, обеспечивая эти права, финансирует федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряет стремление граждан вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом [1].

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» принят Государственной думой 21 декабря 2012 г., одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г., содержит 15 глав, 111 статей. Предметом регулирования закона являются общественные отношения, возникающие в сфере образования в связи с реализацией права на образование, обеспечением государственных гарантий прав и свобод человека в сфере образования и созданием условий для реализации права на образование.

Закон устанавливает правовые, организационные и экономические основы образования в Российской Федерации, основные принципы государственной политики Российской Федерации в сфере образования, общие правила функционирования системы

образования и осуществления образовательной деятельности, определяет правовое положение участников отношений в сфере образования.

Особое внимание в законе уделяется охране здоровья обучающихся (ст. 41) и особенностям реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта (ст. 84) [6].

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» был принят 16 ноября 2007 г., одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г., содержит 8 глав, 43 статьи. Закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте, регулирует и контролирует возникающие отношения при деятельности в сфере физической культуры и спорта.

В главе 1 «Общие положения» описаны предмет регулирования и сфера, на которую влияет закон; дан список терминов и понятий и их определения; перечислены основы и нюансы законов, регулирующих описываемую сферу, другие законы, акты и нормативы, контролирующие описываемую область; дан полный список субъектов, относящихся к физической культуре и спорту в РФ; перечислены полномочия государственных органов, государственных учреждений, органов местного самоуправления, Правительства РФ и т. д. в области проведения действий, мероприятий, мер и процессов в сфере физической культуры и спорта.

В главе 2 «Организация деятельности в области физической культуры и спорта» описаны процессы, способы и нюансы организации любой деятельности в сфере физической культуры и спорта; дан список организаций, занимающихся этой деятельностью; оформлены нюансы и процессы Олимпийского движения и Олимпийского комитета; описана деятельность комитетов Паралимпийского движения, специальной олимпиады и сурдлимпийского движения; описаны местные, региональные и общероссийские спортивные федерации, их уставы, права и обязанности; оформлен реестр таких федераций, их реорганизация; описаны спортивные клубы и их деятельность; раскрыта деятельность профессиональной спортивной лиги и спортивных агентов; описаны процессы проведения различных мероприятий и их организация; оформлен особый реестр всех российских видов спорта, изложены способы и причины внесения и признания какой-либо деятельности таким видом и дисциплиной; описаны разряды и звания; оформлены права и обязанности каждого спортсмена во время мероприятий и вне их, а также правила

для каждого вида спорта; приведен единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий; особое внимание уделено понятию допинга, проверке на наличие допинга и предотвращению его использования.

В главе 3 «Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и жительства граждан. Адаптивная физическая культура» описаны положения и особенности развития физической культуры в сфере образования, на работе, по месту жительства и месту отдыха граждан, в государственных органах; описана подготовка граждан к военной службе; раскрыта деятельность фитнес-центров; оформлены реабилитационная физическая культура для инвалидов, адаптивный спорт.

В главе 3.1 «Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО» раскрыты государственные требования комплекса ГТО, порядок создания центров тестирования; рассмотрены физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО; обозначена символика комплекса ГТО; закреплено, что участие в комплексе мероприятий ГТО осуществляется добровольно, результаты сдачи тестов загружаются в электронную базу данных.

В главе 4 «Спортивная подготовка» описана подготовка спортсменов к мероприятиям, перечислены процессы и этапы подготовки; описаны определенные государством федеральные стандарты подготовки, оформлена информация о том, кто и как определяет эти стандарты; названы организации, осуществляющие спортивную подготовку; описаны права и обязанности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также права и обязанности лиц, проходящих спортивную подготовку.

В главе 5 «Спорт высших достижений» перечислены спортивные официально собранные команды Российской Федерации, зарегистрированные в реестре. Оформлены способы и нюансы сбора и регистрации таких команд.

В главе 5.1 «Рассмотрение споров в профессиональном спорте и спорте высших достижений» регулируются следующие положения: постоянно действующий арбитраж; категории споров, регулируемых третейским судом; иностранные арбитражные учреждения; досудебный порядок урегулирования.

В главе 6 «Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта» оформлена экономическая сторона сферы спорта; описано медицинское, социальное и другое обеспечение команд; описаны объекты спорта.

В главе 7 «Международная спортивная деятельность» оформлена деятельность и участие России в международных конкурсах и соревнованиях во всех видах спорта.

Глава 8 «Заключительные положения» уточняет некоторые положения закона [5].

Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» принят Государственной думой 3 июля 1998 г., одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 г. Закон состоит из 5 глав, 25 статей. Он устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка, предусмотренных Конституцией РФ, в целях создания правовых, социально-экономических условий для реализации прав и законных интересов ребенка.

В главе I «Общие положения» даны основные понятия, рассмотрены законодательство Российской Федерации об основных гарантиях прав ребенка, цели государственной политики в интересах ребенка.

Статьи главы II «Основные направления обеспечения прав ребенка в Российской Федерации» регулируют следующие положения: обеспечение прав детей на охрану здоровья (ст. 10); обеспечение прав детей на отдых и оздоровление (ст. 12); меры по содействию физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей (ст. 14.1) [3].

Федеральный закон от 21 ноября 2021 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» принят Государственной думой 1 ноября 2011 г., одобрен Советом Федерации 9 ноября 2011 г., содержит 14 глав, 101 статью. Закон регулирует отношения, возникающие в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации, и определяет: правовые, организационные и экономические основы охраны здоровья граждан; права и обязанности человека и гражданина, отдельных групп населения в сфере охраны здоровья, гарантии реализации этих прав; полномочия и ответственность органов государственной власти Российской Федерации, органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в сфере охраны здоровья; права и обязанности медицинских организаций, иных организаций, индивидуальных предпринимателей при осуществлении деятельности в сфере охраны здоровья; права и обязанности медицинских работников и фармацевтических работников.

В главе 1 «Основные положения» раскрываются основные понятия, используемые в законе, законодательство в сфере охраны здоровья.

В главе 2 «Основные принципы охраны здоровья» выделяются принципы охраны здоровья; рассматривается соблюдение

прав граждан в сфере охраны здоровья и обеспечение связанных с этими правами государственных гарантий, приоритет интересов пациента при оказании медицинской помощи; уделяется внимание приоритету охраны здоровья детей и социальной защищенности граждан в случае утраты здоровья; раскрывается ответственность органов государственной власти и органов местного самоуправления, должностных лиц организаций за обеспечение прав граждан в сфере охраны здоровья; рассматриваются доступность и качество медицинской помощи, а также недопустимость отказа в оказании медицинской помощи; обращается внимание на приоритет профилактики в сфере охраны здоровья, на соблюдение врачебной тайны.

В главе 3 «Полномочия федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в сфере охраны здоровья» рассматриваются полномочия федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, местного самоуправления в сфере охраны здоровья.

В главе 4 «Права и обязанности граждан в сфере охраны здоровья» раскрываются следующие положения: право на охрану здоровья и медицинскую помощь; информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство и на отказ от медицинского вмешательства; выбор врача и медицинской организации; получение информации о состоянии здоровья, а также о фактах, влияющих на здоровье; права работников, занятых на отдельных видах работ, на охрану их здоровья; права на охрану здоровья военнослужащих и лиц, приравненных по медицинскому обеспечению к военнослужащим, а также граждан, проходящих альтернативную гражданскую службу, граждан, подлежащих призыву на военную службу (направляемых на альтернативную гражданскую службу), и граждан, поступающих на военную службу или приравненную к ней службу по контракту; права лиц, задержанных, заключенных под стражу, отбывающих наказание в виде ограничения свободы, ареста, лишения свободы либо административного ареста, на получение медицинской помощи; обязанности граждан в сфере охраны здоровья; деятельность общественных объединений по защите прав граждан в сфере охраны здоровья.

В главе 5 «Организация охраны здоровья» рассматриваются организация охраны здоровья; профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни; даются понятия первой медицинской, первичной медико-санитарной, специализированной, в том числе высокотехнологической, скорой медицинской, паллиативной медицинской помощи; раскрываются порядок оказания

медицинской помощи и стандарты медицинской помощи; особое внимание уделяется медицинским изделиям; акцентируется внимание на лечебном питании, медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении; описывается организация и оказание медицинской помощи: при чрезвычайных ситуациях, населению отдельных территорий и работникам отдельных организаций, гражданам, страдающим социально значимыми заболеваниями, и гражданам, страдающим заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, а также гражданам, страдающим редкими (орфанными) заболеваниями; рассматривается запрет эвтаназии; особое внимание уделяется медицинским осмотрам, диспансеризации, донорству органов и тканей человека и их трансплантации (пересадке); описываются врачебная комиссия и консилиум врачей; раскрываются понятие и классы медицинских отходов; особое внимание уделяется народной медицине.

В главе 6 «Охрана здоровья матери и ребенка, вопросы семьи и репродуктивного здоровья» регулируются права семьи, беременных женщин и матерей в сфере охраны здоровья; особое внимание уделяется рождению ребенка, правам несовершеннолетних в сфере охраны здоровья; раскрывается применение вспомогательных репродуктивных технологий, искусственное прерывание беременности, медицинская стерилизация.

В главе 7 «Медицинская экспертиза и медицинское освидетельствование» описываются понятие и виды медицинской экспертизы; особое внимание уделяется экспертизе временной нетрудоспособности, медико-социальной, военно-врачебной, судебно-медицинской и судебно-психиатрической экспертизам, а также экспертизе профессиональной пригодности и экспертизе связи заболевания с профессией; раскрывается экспертиза качества медицинской помощи; акцентируется внимание на медицинском освидетельствовании.

В главе 8 «Медицинские мероприятия, осуществляемые в связи со смертью человека» регулируются следующие положения: определение момента смерти человека и прекращения реанимационных мероприятий; проведение патологоанатомических вскрытий; использование тела, органов и тканей умершего человека.

В главе 9 «Медицинские работники и фармацевтические работники, медицинские организации» особое внимание уделяется праву на осуществление медицинской и фармацевтической деятельности; регулируются положения о лечащем враче, клятве врача, правах медицинских и фармацевтических работников и мерах их стимулирования, обязанностях медицинских и фармацевтических работников; рассматриваются ограничения, налагаемые на медицинских и фармацевтических работников при

осуществлении ими профессиональной деятельности, способы урегулирования конфликта интересов при осуществлении медицинской и фармацевтической деятельности; называются профессиональные некоммерческие организации, создаваемые медицинскими работниками и фармацевтическими работниками; особое внимание уделяется особенностям подготовки медицинских и фармацевтических работников; описываются права и обязанности медицинских организаций.

В главе 10 «Программа государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи» описаны программа государственных гарантий и территориальная программа бесплатного оказания гражданам медицинской помощи.

В главе 11 «Финансовое обеспечение в сфере охраны здоровья» регулируются источники финансового обеспечения в сфере охраны здоровья, финансовое обеспечение оказания гражданам медицинской помощи и санаторно-курортного лечения, рассматривается оплата медицинских услуг.

В главе 12 «Организация контроля в сфере охраны здоровья» раскрываются полномочия органов, осуществляющих государственный контроль в сфере охраны здоровья; рассматривается контроль качества и безопасности медицинской деятельности, в том числе государственный, ведомственный и внутренний; описываются информационные системы в сфере здравоохранения; рассматривается введение персонифицированного учета при осуществлении медицинской деятельности, регламентируются сведения о лицах, которые участвуют в оказании медицинских услуг и которым оказывают медицинские услуги; особое внимание уделяется государственному контролю за обращением медицинских изделий и мониторингу их безопасности; даются понятия и положения медицинской статистики.

Глава 13 посвящена ответственности в сфере охраны здоровья.

Глава 14 содержит заключительные положения закона об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации [7].

Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» принят Государственной думой 4 октября 1996 г., одобрен Советом Федерации 14 ноября 1996 г., состоит из 9 глав, 22 статей. Закон определяет принципы государственной политики, направленной на установление правовых основ единого туристского рынка в Российской Федерации, регулирует отношения, возникающие при реализации права граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства на отдых, свободу передвижения и иных прав при совершении путешествий, а также определяет порядок рационального использования туристских ресурсов Российской Федерации.

В главе I «Общие положения» даны основные понятия и рассмотрено законодательство Российской Федерации о туристской деятельности.

В главе II «Государственное регулирование туристской деятельности» описаны принципы государственного регулирования туристской деятельности; раскрыты полномочия органов государственной власти Российской Федерации, органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере туризма; перечислены права органов местного самоуправления по созданию благоприятных условий для развития туризма; рассматриваются цели, приоритетные направления и способы государственного регулирования туристской деятельности; перечислены условия осуществления туроператорской деятельности; особое внимание уделяется единому федеральному реестру туроператоров; дана классификация гостиниц, горнолыжных трасс, пляжей.

Глава III посвящена правам и обязанностям туриста.

В главе IV «Особенности формирования, продвижения и реализации туристского продукта» описаны особенности реализации туристского продукта, в частности турагентом; рассмотрены требования к договору фрахтования и иным договорам, заключаемым в целях организации перевозки туристов; особое внимание уделено особенностям обмена информацией в электронной форме между туроператором, турагентом и туристом и (или) иным заказчиком, электронной путевке.

В главе V «Объединения туроператоров и турагентов, объединения туристов» раскрыты полномочия и приведено описание имущества объединения туроператоров в сфере выездного туризма; рассмотрен порядок формирования резервного фонда объединения туроператоров в сфере выездного туризма и возмещения расходов резервного фонда объединения туроператоров в сфере выездного туризма; раскрыты особенности формирования и использования фонда персональной ответственности туроператора в сфере выездного туризма; описаны объединения туристов.

Глава VI рассматривает туристские ресурсы Российской Федерации.

В главе VII «Безопасность туризма» описаны понятие безопасности туризма; деятельность специализированных служб по обеспечению безопасности грузов; порядок защиты интересов российских туристов за пределами Российской Федерации в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций; правила добровольного страхования имущественных интересов туристов.

В главе VII.1 «Финансовое обеспечение ответственности туроператора» раскрыты требования к предоставлению финансового

обеспечения ответственности туроператора; рассмотрены размер, срок действия и нюансы финансового обеспечения ответственности туроператора.

В главе VIII «Международное сотрудничество» рассмотрены международные договоры Российской Федерации в сфере туризма; описан государственный контроль (надзор) в сфере туристической деятельности.

В главе IX «Заключительные положения» установлена ответственность за нарушение законодательства Российской Федерации о туристской деятельности [2].

Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 54605—2017 «Туристские услуги. Услуги детского туризма. Общие требования» утвержден и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 31 октября 2017 г. № 1562-ст. Стандарт устанавливает общие требования к услугам детского туризма, которые предоставляют туроператоры, турагенты и организации, осуществляющие экскурсионное обслуживание в соответствии с законодательством. Стандарт распространяется на туроператоров, турагентов и организации, осуществляющие экскурсионное обслуживание в сфере детского туризма; не распространяется на услуги в области самодеятельного туризма.

В ГОСТ Р 54605—2017 представлены нормативные ссылки на стандарты в сфере туристской деятельности; дано описание терминов и определений, связанных с детским туризмом; раскрыты виды туристских услуг в детском туризме; перечислены требования к программам путешествия (экскурсиям) в детском туризме; рассмотрены требования к предоставлению услуг по перевозке, временному проживанию, питанию, экскурсионных услуг несовершеннолетним туристам; перечислены требования безопасности, а также требования к персоналу [14].

Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» принят Государственной думой 12 марта 1999 г., одобрен Советом Федерации 17 марта 1999 г., состоит из 8 глав, 60 статей. Закон направлен на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения как одного из основных условий реализации конституционных прав граждан на охрану здоровья и благоприятную окружающую среду.

В главе I «Общие положения» дан перечень основных понятий; рассмотрены вопросы обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения; раскрыто законодательство в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, при этом сделан акцент на полномочиях Российской Федерации, федеральных органов исполнительной вла-

сти, субъектов Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

В главе II рассмотрены права и обязанности граждан, индивидуальных предпринимателей и юридических лиц в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

В главе III «Санитарно-эпидемиологические требования обеспечения безопасности среды обитания для здоровья человека» описаны санитарно-эпидемиологические требования к планировке и застройке, к продукции производственно-технического назначения, товарам для личных и бытовых нужд и технологиям их производства, к потенциально опасным для человека химическим, биологическим веществам и отдельным видам продукции, к пищевым продуктам, пищевым добавкам, продовольственному сырью, а также к контактирующим с ними материалами и изделиями, технологиям их производства; рассмотрены санитарно-эпидемиологические требования к продукции, ввозимой на территорию Российской Федерации; даны санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения, водным объектам, питьевой воде, а также к питьевому и хозяйственно-бытовому водоснабжению, почвам; особое внимание уделено санитарно-эпидемиологическим требованиям к атмосферному воздуху, воздуху в рабочих зонах, производственных помещениях, жилых и других помещениях; перечислены санитарно-эпидемиологические требования к сбору, обработке, утилизации, обезвреживанию, размещению отходов производства и потребления; приведены санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда. Особое внимание уделено санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям отдыха и оздоровления детей, их воспитания и обучения.

В главе IV «Санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия» описаны санитарная охрана территории Российской Федерации, ограничительные мероприятия (карантин), производственный контроль; рассмотрены меры в отношении больных инфекционными заболеваниями, порядок проведения обязательных медицинских осмотров и медицинского освидетельствования; обоснована необходимость профилактических прививок, гигиенического воспитания и обучения.

В главе V «Государственное регулирование в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения» раскрыты вопросы государственного санитарно-эпидемиологического нормирования; рассмотрены порядок разработки и утверждения санитарных правил; описаны санитарно-эпидемиологические экспертизы, расследования, обследования, исследования, испытания и иные виды оценок; рассмотрены государственная регистрация веществ и продукции; особое внимание уделено фе-

деральному государственному санитарно-эпидемиологическому контролю (надзору); дано описание федеральной государственной информационной системы сведений санитарно-эпидемиологического характера, а также санитарно-гигиенического мониторинга.

В главе VI «Организация федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора» раскрыты вопросы организации федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора, финансового обеспечения органов, осуществляющих федеральный государственный санитарно-эпидемиологический надзор; дан перечень должностных лиц, уполномоченных осуществлять федеральный государственный санитарно-эпидемиологический надзор и перечислены их права; рассмотрены полномочия главных государственных санитарных врачей и их заместителей, а также обязанности должностных лиц, осуществляющих федеральный государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

В главе VII рассмотрена ответственность за нарушение санитарного законодательства, гражданско-правовая ответственность за причинение вреда вследствие нарушения санитарного законодательства.

В главе VIII представлены заключительные положения о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения [4].

Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887—2018 «Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления» разработан Федеральным государственным унитарным предприятием «Российский научно-технический центр информации по стандартизации, метрологии и оценке соответствия», утвержден и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 31 июля 2018 г. № 444-ст.

Стандарт распространяется на услуги детям в организациях отдыха детей и их оздоровления. Стандарт устанавливает виды этих услуг, их состав, формы, порядок и условия предоставления. В стандарте раскрыты следующие термины и определения: ребенок, отдых детей и их оздоровление, организация отдыха детей и их оздоровления, время отдыха; описаны требования к наличию и состоянию документации, а также к условиям размещения при организации отдыха и оздоровления детей; особое внимание уделено укомплектованности организаций отдыха и оздоровления детей квалифицированными специалистами; раскрыты требования к техническому оснащению организаций отдыха детей и их оздоровления и системе внутреннего контроля качества предоставляемых услуг; перечислены основные виды услуг, порядок и условия их предоставления [15].

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрированы в Министерстве юстиции Российской Федерации 28 декабря 2020 г.

Санитарные правила направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности, оказания услуг по воспитанию и обучению, спортивной подготовке, уходу и присмотру за детьми, включая требования к организации проведения временного досуга детей в помещениях (специально выделенных местах), устроенных в торговых, культурно-досуговых центрах, аэропортах, железнодорожных вокзалах и иных объектах нежилого назначения, отдыху и оздоровлению, предоставлению мест временного проживания, социальных услуг для детей, а также к условиям проведения спортивных, художественных и культурно-массовых мероприятий с участием детей и молодежи, определяют санитарно-противоэпидемические (профилактические) меры при организации перевозок организованных групп детей железнодорожным транспортом [16].

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13 июня 2018 г. № 327н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период оздоровления и организованного отдыха» зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 августа 2018 г. Порядок устанавливает правила оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период оздоровления и организованного отдыха в организациях отдыха детей и их оздоровления [12].

Педагогический контроль в физическом воспитании

Педагогический контроль — планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом [43].

Контроль считается педагогическим на том основании, что его осуществляет педагог (преподаватель). Результаты педагогического контроля обычно фиксируются педагогом (преподавателем) в журнале и могут затем использоваться в качестве необходимой информации при новом планировании [43].

Основная *цель педагогического контроля* — определение связи между средствами, нагрузками, методами, которыми педагог воздействует на обучающихся (факторы воздействия) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т. д. (факторы изменения) [43].

Задачи педагогического контроля (по А. И. Зайцеву) следующие [34]:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- осуществление плана тренировки;
- установление наиболее информативных контрольных нормативов, оценивающих различные стороны подготовленности занимающихся или спортсменов (физическую, техническую, тактическую, теоретическую);
- выявление динамики развития спортивных результатов и прогнозирование возможных достижений отдельных занимающихся или спортсменов;
- отбор талантливых спортсменов.

В практике физического воспитания сложилась достаточно стройная система педагогического контроля. Она включает в себя *пять видов контроля*, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. *Предварительный контроль* проводится обычно в начале учебного года (четверти, семестра, периода). Он предназначен, во-первых, для того, чтобы изучить состав занимающихся, в частности состояние их здоровья, физическую и другие виды подготовленности, спортивную квалификацию, определить готовность к предстоящим занятиям и т. д. На основе этого учета осуществляется комплектование учебных групп, подгрупп, секций, составляются учебное расписание и другие документы планирования, ставятся задачи, уточняются методы и формы занятий. Во-вторых, предварительный контроль позволяет выяснить материально-технические условия и возможности для занятий, в частности наличие оборудования, инвентаря, программно-методической литературы, режима работы и т. д. Эти данные нужны для хорошей организации учебно-тренировочного процесса, соответствия его реальному возможностям.

2. *Поэтапный контроль* служит для оценивания состояния спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся на конкретном этапе. Контроль осуществляют с помощью тестирования, приема конкретных нормативов, сравнительного анализа динамики тренировочных нагрузок и динамики спортивных результатов. На основе полученных фактов делают соответствующие выводы, намечают стратегию последующих педагогических

воздействий. Поэтапный контроль осуществляют два раза в год (в начале и в конце учебного года).

3. *Текущий контроль* проводят один-два раза в год для определения повседневных изменений в подготовке занимающихся.

4. *Оперативный контроль* — экспресс-оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент. Источником такого контроля является, во-первых, субъективное состояние занимающегося (дыхание, работоспособность, самочувствие и т. д.), во-вторых, простейшие объективные данные, полученные педагогом (динамика ЧСС, реакция на задания, простые тесты, потоотделение, цвет лица и т. д.). Имея такие показатели, педагог может оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии. Оперативный контроль педагоги осуществляют по необходимости.

5. *Итоговый контроль* обычно проводят в конце учебного года. Его назначение — определить успешность выполнения учебной программы, качество решения поставленных задач. Данные итогового контроля используют в качестве важнейшего источника последующего перспективного планирования.

Основное содержание педагогического контроля (по А. И. Зайцеву) включает в себя контроль [34]:

- за посещаемостью занятий;
- тренировочными нагрузками;
- техникой упражнений;
- спортивными результатами;
- поведением занимающихся во время соревнований.

Существует достаточно много конкретных методов педагогического контроля. Это опросы, беседы, анкетирование занимающихся, анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях; тестирование различных сторон подготовленности; обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности [34].

Внешние признаки утомления обучающихся в процессе занятий физической культурой

Утомление возникает в результате чрезмерной физической нагрузки и проявляется временным снижением работоспособности. Различают умственное и физическое утомление, но это деление весьма условно. Нередко как синоним слова «утомление» употребляют термин «усталость», однако усталость не всегда соот-

ветствует утомлению. Занятия физическими упражнениями, которые осуществляются целенаправленно, с большим интересом, вызывают положительные эмоции и меньшую усталость. И наоборот, усталость наступает раньше, когда нет интереса к занятиям, хотя признаки утомления отсутствуют.

Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания и т. д. **Физическое утомление** проявляется нарушением функции мышц: снижением скорости, интенсивности, согласованности и ритмичности движений. Недостаточный по времени отдых или чрезмерная физическая нагрузка в течение длительного времени приводят к переутомлению (хроническому утомлению).

Определить соответствие физической нагрузки состоянию здоровья и уровню физической подготовленности обучающихся по внешним признакам утомления поможет табл. 3.

Таблица 3. Внешние признаки утомления

Наблюдаемый признак [17]	Степень выраженности утомления		
	Небольшое утомление	Значительное утомление	Резкое переутомление
Окраска кожи лица, шеи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Незначительная	Выраженная	Резкая
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Учащенное, поверхностное	Очень учащенное, через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У одних занимающихся отмечается возбуждение, у других — заторможенность	Резкие покачивания при ходьбе, появление некоординированных движений, отказ от дальнейшего движения

Наблюдаемый признак [17]	Степень выраженности утомления		
	Небольшое утомление	Значительное утомление	Резкое переутомление
Общий вид, самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, усталое выражение лица, небольшая сутулость, отказ от дальнейшего выполнения задания, снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, сильная сутулость, апатия, жалобы на очень сильную боль, учащенное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика лица	Спокойное выражение	Напряженное выражение	Искаженная
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Рассеянное, задания выполняются неточно, ошибки при смене направления движения	Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды

Противопоказания к выполнению физических упражнений

При проведении занятий физической культурой преподавателю следует проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений и обращать особое внимание на их выполнение.

При наличии у обучающихся заболеваний следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к выполнению по состоянию здоровья.

Далее перечислены (табл. 4) некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений [17; 18].

Таблица 4. Ограничения и рекомендации при отдельных формах заболеваний

Система органов и заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, интенсивным напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Упражнения на все группы мышц в исходном положении (и. п.) лежа, сидя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе. Сочетание с дыхательными упражнениями. Следить за ритмом дыхания, ЧСС
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и интенсивное напряжение мышц брюшного пресса и плечевого пояса	Дыхательные упражнения. Тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха. Ускоренная ходьба, бег, плавание, бег на лыжах, прогулки на воздухе
Опорно-двигательный аппарат (артриты, сколиоз, восстановительный период после травм и др.)	Упражнения с сотрясением: подскоки, прыжки, бег	Чередование статических и динамических упражнений с дыхательными, у гимнастической стенки с сопротивлением — отягощением. Растягивание, релаксация
Почки и мочевыделительная система (нефрит, нефроз, пиелонефрит, хронический цистит и др.)	Упражнения с высокими частотой движений и интенсивностью нагрузки, со скоростно-силовой направленностью, переохлаждением тела	Укрепление мышц передней стенки живота
Органы зрения (миопия, астигматизм, косоглазие и др.)	Прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц,	Упражнения на пространственную ориентировку, точность движений, динамиче-

Система органов и заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
	стойки на руках и голове	ское равновесие. Корригирующие упражнения для мышц шеи и спины. Гимнастика для глаз
Нервная система (неврозы, вегетососудистые расстройства и др.)	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Желудочно-кишечный тракт (дискинезия желчевыводящих путей, хронический гепатит, гастрит, колит и др.)	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	Упражнения для мышц спины, пресса из положения сидя и лежа. Упражнения на грудное и брюшное дыхание. Велотренажер 5—10 мин

Временные сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм с начала посещения образовательной организации

Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Сроки возобновления занятий физической культурой и спортом после перенесенных заболеваний и травм определяются врачом индивидуально для каждого обучающегося с учетом всех клинических данных (тяжести и характера заболевания или травмы, степени функциональных нарушений, которые были вызваны заболеванием или травмой). Принимаются во внимание также пол, возраст, компенсаторные способности организма и другие индивидуальные особенности.

В зависимости от данных врачебного наблюдения сроки освобождения от занятий могут сокращаться или увеличиваться.

Ангина (катаральная, фолликулярная, лакунарная). Признаки выздоровления: отсутствие воспалительных явлений в зеве (краснота, припухлость) и болей при глотании; нормаль-

ная температура не менее 2 дней; удовлетворительное общее состояние.

Занятия физической культурой в образовательной организации можно начинать через 6—7 дней, тренировки — через 12—14 дней, участвовать в соревнованиях можно через 20—22 дня. Необходима осторожность во время занятий зимними видами спорта (лыжи, коньки) и плаванием с связи с опасностью резкого охлаждения тела.

Ангина флегмонозная. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие, отсутствие болезненных явлений в зеве и шейных лимфатических узлах; нормальная температура не менее 7 дней; почти полное восстановление обычного веса тела.

Занятия физической культурой — через 14—15 дней, тренировки — через 20—21 день, участие в соревнованиях — через 30—35 дней. При допуске к соревнованиям необходимо обращать особое внимание на состояние сердечно-сосудистой системы. Обязательно проведение функциональных проб.

Аппендицит острый. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 10 дней; отсутствие боли и напряжения брюшной стенки в области червеобразного отростка при ощупывании.

Занятия физической культурой — через 7—10 дней, тренировки — через 14—18 дней, участие в соревнованиях — через 25—30 дней. Рекомендуются операция, так как нет гарантии отсутствия нового приступа.

Аппендицит после операции. Признаки выздоровления: хороший (безболезненный, подвижный) послеоперационный рубец; безболезненное напряжение мышц брюшного пресса.

Занятия физической культурой — через 10—15 дней, тренировки — через 20—25 дней, участие в соревнованиях — через 30—40 дней. Следует ограничить прыжки, поднятие тяжестей и упражнения на гимнастических снарядах.

Бронхит острый, инфекционный. Острый катар верхних дыхательных путей. Признаки выздоровления: удовлетворительное общее состояние; нормальная температура; отсутствие кашля; отсутствие хрипов в легких.

Занятия физической культурой — через 6—8 дней, тренировки — через 10—12 дней, участие в соревнованиях — через 14—16 дней. Остерегаться резких и особенно внезапных охлаждений дыхательных путей при выполнении физических упражнений.

Ветряная оспа. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 7 дней; отсутствие болезненных явлений в области дыхательных путей, суставов и кожи.

Занятия физической культурой — через 7—8 дней, тренировки — через 10—12 дней, участие в соревнованиях — через 16—18 дней.

Острое воспаление придаточных полостей носа (фронтит, гайморит). Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 14 дней; полное исчезновение болей и неприятных ощущений в пораженных областях.

Занятия физической культурой — через 8—9 дней, тренировки — через 16—18 дней, участие в соревнованиях — через 20—25 дней. Необходимы особая осторожность на занятиях зимними видами спорта и постепенность при закаливании.

Воспаление легких (катаральное и крупозное). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 14 дней; отсутствие кашля.

Занятия физической культурой — через 12—14 дней, тренировки — через 18—20 дней, участие в соревнованиях — через 25—30 дней. При затянувшемся катаральном воспалении и при тяжелых формах крупозного воспаления сроки увеличиваются на 2—3 недели.

Гастронтериты и другие острые расстройства желудочно-кишечного тракта. Признаки выздоровления: исчезновение всех болезненных явлений (боль, тошнота, понос и др.).

Занятия физической культурой — через 2—3 дня, тренировки — через 5—6 дней, участие в соревнованиях — через 10—12 дней. Необходимо обращать особое внимание на строгое соблюдение режима питания.

Грипп: катаральная, желудочно-кишечная и нервная формы, легкие и средней тяжести (повышенная температура более 4 дней, отсутствие резко выраженных местных явлений). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 5 дней; полное отсутствие болезненных симптомов в области дыхательных путей, сердца, желудочно-кишечного тракта и других органов; удовлетворительный результат функциональных проб сердечно-сосудистой системы.

Занятия физической культурой — через 4—5 дней, тренировки — через 6—8 дней, участие в соревнованиях — через 10—12 дней.

Грипп: более тяжелые формы (повышенная температура более 5 дней, расстройство со стороны отдельных органов, а также резко выраженные явления общей интоксикации). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 7 дней; остальные признаки как при легких формах гриппа; удовлетворительный результат функциональных проб сердечно-сосудистой системы.

Занятия физической культурой — через 10—12 дней, тренировки — через 18—20 дней, участие в соревнованиях — через 30—40 дней. При допуске к соревнованиям нужно обследовать сердечно-сосудистую систему и провести функциональные пробы.

Дизентерия. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальный стул не менее 15 суток; хороший аппетит; близкий к обычному вес; удовлетворительный результат функциональных проб сердечно-сосудистой системы.

Занятия физической культурой — через 14—16 дней, тренировки — через 20—25 дней, участие в соревнованиях — через 30—35 дней. Необходим систематический контроль за самочувствием, деятельностью сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Дифтерия. Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 15 дней; хорошее самочувствие; полное исчезновение болезненных явлений в области желез; отсутствие патологических изменений в моче.

Занятия физической культурой — через 30—35 дней, тренировки — через 40—50 дней, участие в соревнованиях — через 60—75 дней. Врачебное наблюдение в течение 2—3 месяцев. Требуется систематический контроль за деятельностью сердца. Необходимы особая осторожность и постепенность нагрузок на занятиях. Обязательны контрольные анализы мочи.

Корь. Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 7 дней; нормальное функционирование кишечника; полное отсутствие сыпи на коже.

Занятия физической культурой — через 14—16 дней, тренировки — через 20—21 день, участие в соревнованиях — через 25—30 дней.

Малярия. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 10 дней; отсутствие увеличения селезенки.

Занятия физической культурой — через 6—7 дней, тренировки — через 9—10 дней, участие в соревнованиях — через 14—16 дней. Необходима особая осторожность на занятиях водными видами спорта и во время приема солнечных ванн. Обязателен повторный анализ мочи после первых 2—3 тренировок.

Воспаление почек (острый нефрит). Признаки выздоровления: хорошее самочувствие; отсутствие отеков; отсутствие в моче белка и форменных элементов при трех повторных исследованиях через каждые 5 дней.

Занятия физической культурой — через 30—35 дней, тренировки — через 40—50 дней, участие в соревнованиях — через 60—90 дней. Необходим систематический врачебный контроль.

Обязательны повторные анализы мочи после 2—3 тренировок в течение 2—3 месяцев.

Острые и подострые заболевания (заразные и незаразные) кожи и слизистых оболочек, не вызывающие резких болезненных явлений или ограничения движений (чесотка, стригущий лишай и др.). Момент полного выздоровления устанавливается лечащим врачом-специалистом и характеризуется полным отсутствием проявления болезни и рецидивов в течение 8—15 дней.

Занятия физической культурой — через 5—6 дней, тренировки — через 7—10 дней, участие в соревнованиях — через 15—20 дней.

Острое расширение сердца (вследствие спортивных и других напряжений). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие, отсутствие одышки при движениях; восстановление нормальных размеров сердца, чистые, ясные тоны; удовлетворительный результат функциональных проб сердечно-сосудистой системы.

Занятия физической культурой — через 30—45 дней, тренировки — через 60—75 дней, участие в соревнованиях — через 90—120 дней. Необходим систематический медицинский и педагогический контроль.

Отит (острый). Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 5 дней; отсутствие болезненных явлений.

Занятия физической культурой — через 14—16 дней, тренировки — через 20—25 дней, участие в соревнованиях — через 30—40 дней. Необходима особая осторожность при занятиях плаванием.

Плеврит сухой. Признаки выздоровления: нормальная температура не менее 20 дней; удовлетворительное самочувствие; отсутствие болезненных симптомов в области легких и бронхов; восстановление обычного веса.

Занятия физической культурой — через 14—16 дней, тренировки — через 20—24 дня, участие в соревнованиях — через 30—35 дней. Рекомендуются закаливание. Избегать простуды.

Плеврит экссудативный. Признаки выздоровления: отсутствие признаков выпота в плевре.

Занятия физической культурой — через 40—50 дней, тренировки — через 60—80 дней, участие в соревнованиях — через 90—105 дней. Рекомендуются закаливание. Избегать простуды.

Ревматизм острый. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 30 дней; полное отсутствие деформаций и болей в суставах при движениях; отсутствие болезненных явлений в области сердца.

Занятия физической культурой — через 6—8 месяцев, тренировки — через 1—1,5 года, участие в соревнованиях — че-

рез 2—2,5 года. Через 3—4 месяца возможны занятия лечебной гимнастикой в специальных группах. Необходимы особая осторожность и постепенность тренировок. Если болезнь протекает в зимнее время, желательно не начинать тренировки до лета.

Сотрясение мозга. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; полное отсутствие головных болей и головокружений как в спокойном состоянии, так и при движении (не менее 15 дней); нормальные рефлексy.

Занятия физической культурой — через 20—25 дней, тренировки — через 30—40 дней, участие в соревнованиях — через 60—90 дней. Исключаются в течение полугода тренировки, связанные с резкими сотрясениями тела (футбол и др.), а также занятия боксом.

Скарлатина. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура не менее 20 дней; полное отсутствие шелушения кожи; отсутствие патологических изменений в моче.

Занятия физической культурой — через 30—40 дней, тренировки — через 50—60 дней, участие в соревнованиях — через 75—80 дней. Необходимы особая осторожность и постепенность нагрузки на занятиях. Обязателен анализ мочи перед началом тренировок и после одного из первых занятий.

Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после отдельных заболеваний и необходимые рекомендации представлены в табл. 5 [35].

Таблица 5. Сроки возобновления занятий после острых и инфекционных заболеваний

Заболевание	Сроки	Рекомендации
Ангина	2—4 недели	Необходимо обратить внимание на состояние сердца и его реакцию на нагрузку. При жалобах на сердце исключить упражнения на выносливость, задержку дыхания минимум в течение 6 месяцев. Не допускать переохлаждения организма при занятиях лыжной подготовкой и плаванием
Острые респираторные заболевания	1—3 недели	Избегать переохлаждения, временно исключить занятия лыжной подготовкой, плаванием, коньками. При занятиях на воздухе необходимо дышать через нос

Заболевание	Сроки	Рекомендации
Острый отит	3—4 недели	Противопоказаны плавание, водные виды спорта. Нужно избегать переохлаждения. При вестибулярной неустойчивости, наступающей чаще после операции, исключить упражнения, вызывающие головокружение (резкие повороты, перевороты, вращения)
Пневмония	1—2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендованы дыхательные упражнения, плавание, зимние виды спорта
Плеврит	1—2 месяца	Исключить на 6 месяцев упражнения на выносливость и с натуживанием. Рекомендованы плавание, гребля, зимние виды спорта
Грипп	2—3 недели	Необходимо наблюдение за реакцией со стороны сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку для предотвращения патологии
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	1—2 месяца	Допуск к занятиям при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. При отрицательной реакции исключить на 6 месяцев силовые упражнения и упражнения, связанные с натуживанием
Острый нефрит	2—3 месяца	На весь период обучения в образовательном учреждении запрещается выполнение упражнений на выносливость. Необходим систематический контроль за составом мочи
Ревмокардит	2—3 месяца	Занятия разрешаются при условии санации очагов хронической инфекции и полном отсутствии интеркуррентных заболеваний и явлений, свидетельствующих об активности процесса и недостаточности кровообращения. Рекомендованы пере-

Заболевание	Сроки	Рекомендации
		вод в специальную группу на один год и регулярный контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку
Гепатит инфекционный	8—12 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключить упражнения на выносливость. Необходим систематический контроль за результатами функциональных проб печени и биохимического анализа крови
Аппендицит (после операции)	1—2 месяца	При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяют строго индивидуально. В первое время не рекомендованы упражнения, связанные с натуживанием, прыжками, упражнения на мышцы живота
Перелом костей конечностей	3 месяца	В зависимости от консолидации перелома и степени ограничения движений конечности может быть частичное освобождение от физической нагрузки. В течение трех месяцев исключить упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	2—12 месяцев и более (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невролога. Исключить упражнения, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	1—2 недели	Постепенное увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее 6 месяцев после оперативного вмешательства	Для посещения занятий физической культурой необходимо пройти курс занятий лечебной физической культурой

Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре

Профилактика спортивных травм предполагает выполнение комплекса мер, позволяющих эффективно снизить их риск:

- при занятиях физическими упражнениями необходимо использовать только исправные инвентарь и оборудование, правильно подобранные одежду и обувь; места занятий на спортивной площадке должны быть хорошо обустроены (например, в прыжковой яме песок должен быть хорошо взрыхлен, а гимнастические снаряды обложены гимнастическими матами), на спортивной площадке не должно быть посторонних предметов, инвентарь и оборудование должны быть правильно расположены;
- при освоении новых движений необходимо соблюдать правила страховки, выполнять основные правила обучения новым движениям (например, от простого к сложному), оказывать посильную помощь при выполнении сложных упражнений;
- при занятиях физическими упражнениями необходимо выполнять разминку и следить за развитием утомления [37].

Необходимо знать причины возникновения травм и уметь их предупреждать. Среди основных причин — нарушение техники безопасности, неадекватность физических нагрузок, слабая стрессоустойчивость, отсутствие культуры поведения, пренебрежение ЗОЖ (нарушение режима сна, питания, личной гигиены, употребление алкоголя, патологические состояния здоровья и др.) [25].

К нормативной базе относятся документы по охране труда: акт внутренней приемки; акт приемки спортивных сооружений; инструкция по охране труда и безопасности жизнедеятельности; журнал регистрации результатов испытаний спортивного оборудования, инвентаря и вентиляционных устройств; журнал регистрации несчастных случаев на производстве (письмо от 18 октября 2013 г. № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися» [19]).

Контроль за техническим состоянием спортивного оборудования и контроль его соответствия требованиям безопасности, техническое обслуживание и ремонт осуществляет эксплуатант (владелец).

Результаты контроля за техническим состоянием оборудования и контроля соответствия требованиям безопасности, технического обслуживания и ремонта регистрируют в журнале, который находится у эксплуатанта (владельца).

Контроль технического состояния оборудования включает:

- осмотр и проверку оборудования перед вводом в эксплуатацию;
- регулярный визуальный осмотр;
- функциональный осмотр;
- ежегодный осмотр.

В процессе визуального и функционального осмотров определяют: чистоту и внешний вид поверхности спортивной площадки и оборудования; соблюдение расстояний от частей оборудования до поверхности спортивной площадки; наличие выступающих частей фундаментов; наличие дефектов /неисправностей элементов оборудования; отсутствие деталей оборудования; чрезмерный износ подвижных частей оборудования; структурную целостность оборудования.

Регулярный визуальный осмотр необходимо проводить ежедневно. При ежедневном осмотре проверяют прочность деревянных и металлических конструкций, а также узлы крепления [26].

Функциональный осмотр необходимо проводить один раз в три месяца. При функциональном осмотре проверяют устойчивость конструкции, степень износа поверхности, прочность узлов крепления.

Ежегодный осмотр в целях оценки соответствия технического состояния оборудования требованиям безопасности проводят с периодичностью не более одного раза в 12 месяцев. В ходе ежегодного основного осмотра определяют: наличие гниения деревянных элементов; наличие коррозии металлических элементов; влияние выполненных ремонтных работ на безопасность оборудования.

Особое внимание уделяют скрытым, труднодоступным элементам оборудования.

Обнаруженные в процессе осмотра оборудования дефекты, влияющих на его безопасность, немедленно устраняют. Если это невозможно, принимают меры, обеспечивающие невозможность пользования оборудованием.

Вся эксплуатационная документация подлежит постоянному хранению. Должен быть обеспечен постоянный доступ персонала к документации во время осмотров, обслуживания и ремонта оборудования.

В каждом физкультурном зале необходимо иметь инструкции по мерам безопасности при занятиях физической куль-

турой. Инструкции утверждаются руководителем образовательной организации и пересматриваются не реже одного раза в пять лет [26].

Основные требования к безопасному использованию инвентаря и оборудования во время занятий физическими упражнениями следующие:

- перед тем как начать занятия, необходимо проверить инвентарь и оборудование на прочность, наличие изломов, трещин и неровностей;
- спортивный инвентарь и оборудование должны быть обеспечены средствами, предохраняющими от травм (например, при обучении лазанью по канату необходимо устилать пол гимнастическими матами, при выполнении упражнений со штангой требуется наличие специального подмоста и т. д.);
- используемый спортивный инвентарь и оборудование должны быть соотнесены не только с задачами занятия, но и с физическими возможностями занимающихся (например, расстояние между жердями брусьев должно соотноситься с ростовыми показателями занимающихся, а высота гимнастического бревна — с уровнем освоения соответствующего физического упражнения) [37].

Основные правила подготовки мест занятий устанавливаются следующими требованиями по обеспечению безопасности и удобства выполнения упражнений:

- используемый инвентарь и оборудование располагают на площадке таким образом, чтобы расстояние между снарядами позволяло занимающимся свободно выполнять на них физические упражнения, не мешая друг другу;
- места занятий должны быть равномерно освещены, источник света не должен ослеплять занимающихся во время выполнения упражнений;
- при организации самостоятельных занятий на необорудованных площадках необходимо тщательно проверить их на наличие канав, выступов и травмоопасных предметов, после чего площадка должна быть очищена, а ее поверхность выровнена;
- особенно важно соблюдать правила использования спортивного инвентаря и правила подготовки мест занятий при катании на лыжах и купании, поскольку неисправный инвентарь (сломанные или треснутые лыжи, пропускающие воздух плавательные средства), а также неподготовленные места занятий (с обрывами, ямами и опасными предметами, скрытыми под снегом или водой) могут стать причиной травм или несчастных случаев [37].

Деятельность судей в соревнованиях по легкой атлетике, плаванию, гонкам на лыжах

Каждый вид спорта имеет свои особенности комплектования бригады судей. Рассмотрим деятельность судей в соревнованиях по легкой атлетике, плаванию, гонкам на лыжах.

Для проведения соревнований по *отдельным видам легкой атлетики* создают судейские бригады во главе со старшими судьями, которые подчиняются главному судье соревнований: бригада спортивных судей по бегу, бригада спортивных судей по дистанции, бригада спортивных судей по метаниям, бригада спортивных судей по награждению и торжественным процедурам и др.

Деятельность главного спортивного судьи совместно с судейской бригадой направлена на обеспечение проведения соревнований на самом высоком организационном уровне.

Главный спортивный судья готовит Положение о соревнованиях; составляет программу и порядок (регламент) соревнований по дням и часам; контролирует ход подготовки и соответствие правилам мест проведения соревнований, инвентаря и оборудования, дает указания по устранению недостатков; определяет количество судейских бригад и их состав; распределяет спортивных судей по отдельным бригадам и участкам работы; проводит совещания судейской коллегии совместно с представителями команд перед началом, в ходе и по окончании соревнований; вместе с врачом соревнований проверяет медицинский доступ участников; следит за ходом соревнований, обеспечением порядка и безопасности на местах проведения соревнований и разминки; своевременно рассматривает возникающие в ходе соревнований спорные вопросы, недоразумения, поступившие заявления и протесты; контролирует и оценивает работу судейских бригад по проведению данного соревнования; утверждает результаты, показанные участниками соревнований; своевременно составляет и сдает в организацию, проводившую соревнования, письменный отчет о соревнованиях, в котором указаны число участников, их квалификация, занятые командами места, победители и призеры соревнований и приведена оценка работы судейских бригад и главной судейской коллегии [33].

Главный спортивный судья-секретарь готовит необходимую для проведения соревнований документацию; проверяет технические заявки на участие спортсменов в соревнованиях и документы, подтверждающие персональные данные спортсменов; определяет количество участников в каждом виде легкой атлетики и передает эти сведения главному судье для составления программы по часам; организует работу секретариата, отвечает за правильность оформления документации, ведет сводку

командной борьбы, следит за правильностью работы спортивных судей-секретарей, дает информацию о ходе соревнований; участвует в совещании судейской коллегии; проводит (при необходимости) жеребьевку для определения очередности старта отдельных участников и команд; готовит материалы для отчета о проведенном соревновании.

Спортивные судьи-секретари обрабатывают протоколы по видам легкой атлетики, выводят составы участников для участия в последующих кругах соревнования и передают их секретарям на видах, распределяют места участников, оценивают результаты участников по таблице очков, ведут подсчет очков в командной борьбе, вывешивают информацию на специальные стенды, определяют места соревнующихся команд, дают сведения об участниках, победителях, призерах и их тренерах в отдел по награждению, оценивают разрядность результатов участников.

Для соревнований по *бегу* создают стартовую бригаду, бригаду судей на дистанции, бригаду судей на финише, бригаду судей-хронометристов.

Стартовая бригада состоит из стартера и его помощника. Главная обязанность судьи-стартера — дать старт так, чтобы никто из спортсменов не начал бег до его команды (выстрела). Прежде чем вызвать участников на старт, стартер подъемом флага должен запросить готовность судей на финише и судей-хронометристов.

В круг обязанностей помощника стартера входит проверка до начала соревнований наличия и исправности необходимого инвентаря и оборудования; получение в секретариате стартовых документов. За 10—20 мин до начала соревнований помощник стартера у места старта или места сбора участников проводит регистрацию спортсменов (по стартовому протоколу сверяет фамилию, номер участника, наименование команды и делает отметку о явке в протоколе). При неявке бегуна на старт делается пометка «н/я». Запрещается без письменного разрешения главного судьи или главного секретаря вносить в стартовый протокол не включенных в него участников. Нередко соревнования по бегу проводятся без предварительного составления стартовых протоколов. В этом случае помощник стартера сам формирует забеги (проставляет напротив фамилии участника его стартовый нагрудный номер, выданный ему на месте старта, и через дробь — номер забега и дорожки), составляет протокол старта или проверяет заполненные участниками карточки. За 2 мин до старта очередного забега он вызывает и направляет каждого участника на соответствующую дорожку или линию сбора, а по окончании последнего забега подписанный стартовый протокол передает секретарю на финише. Выданные участникам перед стартом

нагрудные номера (лучше двусторонние на завязках или резинках) после окончания забега собираются на финише и могут быть вновь использованы в последующих забегах. Следует обратить внимание на то, чтобы стартовые номера участников в одном забеге не повторялись.

При отсутствии помощника судьи-стартера его обязанности выполняет судья-стартер [33].

Бригада судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет фиксирует нарушения правил без права вынесения окончательного решения. Количество судей на дистанции должно быть не менее двух на каждом повороте и по одному — на прямых участках. При проведении бега с барьерами как минимум один судья наблюдает за одним рядом барьеров. Судьи на этапах эстафет (не менее двух на каждом этапе) регистрируют участников, сообщают на старт о готовности, следят за правильностью передачи эстафет, фиксируют в протоколе установленные факты нарушений [72].

Бригада судей на финише определяет последовательность прихода участников на финиш, ведет счет кругов, пройденных участниками в беге на средние и длинные дистанции; в беге на короткие дистанции определяет расстояние на финише («метраж») между участниками в пределах имеющейся перед финишем пятиметровой разметки. Руководит работой на финише старший судья, который ведет протокол порядка прихода участников на финише и в случае отсутствия заместителя главного судьи по бегу решает его вопросы. При соревнованиях в беге и ходьбе на 3000 м и более старший судья на финише распределяет между судьями участников забега (не более трех на судью). Окончившим дистанцию считается участник, пересекший плоскость линии финиша всем телом и без посторонней помощи [72].

Бригада судей-хронометристов определяет время прохождения дистанции участниками соревнований по бегу и ходьбе. Каждый судья-хронометрист может определять время одного или двух участников (работая с одним или двумя секундомерами). Судьи-хронометристы размещаются на продолжении линии финиша, на противоположной от судей на финише стороне или рядом с судьями на финише в судейской ложе на трибуне стадиона. Работой судей-хронометристов руководит старший судья-хронометрист. Он распределяет обязанности (порядок приема) между судьями-хронометристами и записывает показания секундомеров по окончании забега с судейских записок. После записи времени судья-хронометрист имеет право поставить стрелки секундомера на ноль только с разрешения старшего судьи-хронометриста. Время участника, финиширующего первым, в любом из забегов фиксируется тремя секундомерами.

В беге на короткие дистанции старший судья-хронометрист должен сравнить записи времени с записью «метража» на финише и в случае необходимости внести исправления в протокол показаний секундомеров.

При расхождении мнений старшего судьи-хронометриста и старшего судьи на финише спорный вопрос решает главный судья или его заместитель [72].

Секретарь на финише записывает в протокол сначала порядок прихода (финиша) участников забега, а затем напротив каждого из них показания секундомера. Время победителя забега окончательно записывается (при ручном хронометраже) по показаниям трех секундомеров. При расхождении показателей всех трех секундомеров окончательный результат определяется следующим образом: отбрасываются лучшее и худшее показания секундомера, берется время среднего секундомера (например, при показателях 12,5; 12,7; 12,8 с берется время 12,7 с) [33].

Судьи по прыжкам и метанию. Бригада судей по каждому отдельному виду (4—6 чел.) состоит из старшего судьи, судей-измерителей и секретаря. Вся ответственность за правильность подготовки мест соревнований, четкое проведение соревнований, выполнение правил соревнований участниками, правильность ведения и оформления протокола соревнований, обеспечение явки победителей для награждения возлагается на старшего судью.

Судьи-измерители по сигналу старшего судьи по виду отмечают место приземления прыгуна или падения снаряда и затем измеряют результат. В прыжках в высоту и с шестом устанавливают планку и измеряют высоту, принимают шест, падающий в сторону разбега [72].

Секретари по прыжкам и метаниям ведут протокол соревнований, проводят регистрацию явки участников, вызывают участников для выполнения прыжков или метаний, вносят в протокол результаты, сдают оформленный протокол главному секретарю. Судьям по прыжкам и метаниям запрещается измерять неудачные попытки, а также предоставлять дополнительные попытки [72].

Судьи по информации — это непосредственно информаторы (дикторы) и их помощники (судьи по сбору информации, в том числе связные). Они объявляют результаты и доводят информацию до зрителей, участников и судей.

Судьи по оборудованию и инвентарю работают под руководством заместителя главного судьи по оборудованию и инвентарю и обеспечивают подготовку мест соревнований в соответствии с правилами [72].

Судьи по награждению совместно с организацией, проводящей соревнования, проводят подготовку дипломов, медалей, призов

и т. д. для вручения их при награждении, ведут всю документацию, связанную с их выдачей, собирают и выводят участников-призеров к месту награждения, тесно работают с судьей-информатором, командой радиоузла. Судьи-информаторы работают под руководством старшего судьи по награждению. Бригаде судей по награждению поручаются, как правило, подготовка и проведение церемоний открытия и закрытия соревнований [72].

Комендант соревнований контролирует соревновательную зону и не пропускает на арену никого, кроме судей и спортсменов, которые собрались перед началом соревнования, или других официальных лиц, имеющих право находиться в соревновательной зоне.

Обслуживающий персонал соревнований готовит места для проведения соревнований в соответствии с правилами, подготавливает и убирает соответствующий инвентарь и оборудование [33].

Организация, проводящая соревнование, должна полностью обеспечить судейскую коллегию необходимым инвентарем, оборудованием, рабочими протоколами, бланками, канцелярскими принадлежностями, стартовыми номерами участников и т. д. [33].

Плавание — вид спорта, цель которого — преодоление вплавь в наименьшее время различных по длине водных дистанций различными способами в бассейне длиной 25 или 50 м или на открытой воде. На соревнованиях по плаванию любого масштаба необходимо обеспечить четкую организацию и проведение, объективность судейства, интерес участников и зрителей к соревнованию.

Непосредственная организация соревнований по плаванию включает в себя следующие *основные виды работ*:

- разработка и утверждение Положения о соревнованиях;
- составление и утверждение сметы расходов на проведение соревнований. Основными пунктами сметы являются: аренда спортивного сооружения; изготовление рекламных материалов; оформление внутренних помещений согласно масштабу и возрастному цензу участников; расходы на приобретение наградной атрибутики; оплата обслуживающего персонала и др.;
- контроль за ходом подготовки к соревнованиям;
- комплектование судейской коллегии и распределение обязанностей между судьями;
- подготовка места проведения соревнований: санитарно-гигиеническое обеспечение бассейна (качества и температуры воды, температуры воздуха в ваннах залах крытых бассейнов, интенсивности освещения, вентиляции), комнат для судей, раздевалок и душевых, посадочных мест для зрителей, прилегающей к бассейну территории и др.;

- подготовка необходимого оборудования и инвентаря (информационного табло, звукового и музыкального оборудования, спасательного инвентаря);
- подготовка наградной атрибутики и призового фонда;
- информационное обеспечение соревнований (афиши, плакаты, программы, пригласительные билеты, баннеры);
- организация спасательной службы и медицинского контроля за ходом соревнований [33].

Количественный состав судейской коллегии зависит от масштаба соревнований и числа дорожек.

В *состав судейской коллегии* на соревнованиях по плаванию небольшого масштаба входят: главный судья, стартер, судья на финише, судья при участниках, судья по технике плавания, судья на повороте, старший судья-секундометрист, судьи-секундометристы (по числу дорожек), секретарь. Рассмотрим обязанности каждого из них.

Главный судья возглавляет судейскую коллегию и несет всю ответственность за проведение соревнований по плаванию. Он организует подготовку бассейна к соревнованиям; распределяет судей по участкам работы; обеспечивает безопасность проведения соревнований (наличие медицинского работника, а для массовых соревнований — спасателей); проверяет готовность судей к началу соревнований, проводит с ними семинар; контролирует выполнение судьями своих обязанностей и решает спорные вопросы, возникающие в ходе соревнования [73].

Судья-стартер дает старт участникам заплыва; определяет правильность старта. Чтобы подавать команды, судья-стартер занимает место на боковой стороне бассейна на расстоянии около 5 м от стартовой площадки [73].

Судья на финише определяет порядок (очередность) прихода участников к финишу; по окончании заплыва подает старшему судье-секундометристу сведения о порядке прихода участников на финише.

Старший судья-секундометрист организует проверку секундомеров до начала соревнований; распределяет судей-секундометристов и проверяет их умение работать с секундомером; заносит в карточки участников время, показанное на соревнованиях; сверяет показания секундомеров с порядком прихода участников на финише; сообщает стартеру о готовности судей-секундометристов.

Судьи-секундометристы включают секундомеры по стартовой команде; останавливают секундомеры, когда пловец коснется стенки бассейна на финише.

Секретарь отвечает за оформление документации. Он работает с заявками и картотекой; распределяет участников по за-

плывам и дорожкам; составляет стартовый протокол; оценивает результаты (по занятым местам или по таблице очков); готовит итоговый протокол соревнований [73].

Судья при участниках вызывает участников на старт, сверяя их фамилии по карточкам; выводит участников к месту старта [73].

Судья на повороте подчиняется старшему судье на финише. Следит за правильным выполнением поворотов на отведенных ему дорожках. В индивидуальных соревнованиях на дистанциях, превышающих 400 м, показывает пловцам количество оставшихся отрезков [74].

Технические судьи непосредственно подчиняются главному судье. Они следят за правильным выполнением соответствующего стиля плавания и помогают судьям на поворотах осуществлять их функции. Если судьи на финише и поворотах, а также технические судьи замечают нарушение правил в той области, за которую они отвечают, то они немедленно должны подать главному судье письменное заявление об этом [74].

Лыжные гонки — вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть определенную соревновательную дистанцию на лыжах классическим или свободным (коньковым) стилем.

В содержание работы организатора соревнований входят:

- определение места проведения соревнований, его подготовка и оборудование;
- подготовка и рассылка Положения о соревнованиях;
- подготовка необходимых официальных документов (приказов, распоряжений и др.);
- формирование судейской коллегии, подбор обслуживающего персонала;
- обеспечение медицинского обслуживания соревнований;
- обеспечение правопорядка, безопасности и здоровья всех участников соревнований (спортсменов, волонтеров, работников трассы, зрителей);
- организация размещения и питания приезжих участников, подготовка помещений для участников и судей на местах проведения соревнований, помещений для проведения совещаний, жеребьевки, работы секретариата и других служб;
- подготовка бланков судейской документации и канцелярских принадлежностей;
- приобретение наградной атрибутики (медалей, дипломов, грамот, призов) для победителей и призеров;
- распространение информации о предстоящих соревнованиях;

- подготовка торжественных церемониалов (парадов открытия и закрытия, награждения победителей и призеров).

Для проведения соревнований необходимо заранее подготовить трассы лыжных гонок. Для места старта выбирают ровную площадку; она должна вести прямо на трассу и быть достаточно широкой во избежание чрезмерной скученности лыжников.

Место старта обозначают транспарантом или стартовыми стойками с двусторонней надписью «Старт», линию старта — полосой, нанесенной красной аэрозольной краской, шириной 5 см. От линии старта по обе стороны лыжни веревкой с флажками или цветной лентой огораживают стартовый коридор шириной 4 м и длиной 30—40 м.

В стартовой зоне должен быть установлен информационный стенд, содержащий схему дистанции и направление движения, а также стартовые протоколы.

Место финиша должно быть расположено на ровной площадке не ближе 10 м и не дальше 100 м от старта. Зона финиша (последние 50—100 м) должна быть достаточно широкой (минимум 10 м), чтобы обеспечить одновременное финиширование нескольких лыжников без столкновений.

Линия финиша должна быть четко обозначена линией красного цвета шириной не более 10 см. Створ должен быть оборудован транспарантом или финишными стойками с двухсторонней надписью «Финиш». Коридор финиша огораживают веревкой с флажками или цветной лентой шириной 5 или 7,5 см.

В зависимости от характера местности трассы лыжных гонок могут быть пересеченными и равнинными. Пересеченные трассы более чем наполовину (до двух третей) состоят из подъемов и спусков. К равнинным относятся трассы, основная часть которых проходит по ровной местности.

По *конфигурации* трассы лыжных гонок могут быть:

- растянутыми по местности и концентрированными на небольшой площади;
- линейными замкнутыми (с возвратом к месту старта);
- кольцевыми по форме круга или другой фигуры;
- кольцевыми вписанными (с одного места старта и с одним местом финиша готовится несколько круговых трасс разной длины, вписанных одна в другую).

Конфигурация лыжных трасс обычно диктуется местностью, также учитываются интересы зрителей.

Дистанция (расстояние на трассах) лыжных гонок (протяженность, участки подъема и спуска, сложность) должна соответствовать уровню соревнований, возрасту, квалификации, технической и физической подготовленности участников соревнований.

Для проведения соревнований формируется *судейская коллегия*, численный состав которой зависит от масштаба и программы соревнований. Состав и обязанности судейской коллегии по лыжным гонкам следующие [33].

Главный судья сообщает порядок открытия соревнований и расписание стартов по отдельным видам и дистанциям. Время стартов на отдельные дистанции определяется главным судьей и начальником трасс в зависимости от количества заявленных участников, ориентировочного времени прохождения дистанции, количества подготовленных трасс и возможного перехода участников с трассы на трассу.

Главный секретарь подготавливает и руководит работой секретариата. Принимает заявки на участие в соревнованиях, проверяет корректность их оформления и отвечает за правильность допуска участников в соответствии с заявками.

Старший судья по трассам подотчетен главному судье соревнований. Отвечает за подготовку (уплотнение, разметку, установку ограждений) соревновательной трассы, зон тестирования лыж и трасс для разминки, а также правильность установки и безопасного размещения любых щитов и конструкций.

Судья руководитель службы хронометража и обработки результатов подотчетен главному судье соревнований. Отвечает за управление и координацию работы судей, работающих в зоне хронометража (судьи-стартера, судьи на финише, судьи-контролера на финише, судей-хронометристов с механическими или электронными секундомерами, судей-хронометристов промежуточных отрезков). Совместно со старшим судьей координирует расположение стартовой и финишной линий. Руководит организацией работы службы хронометража, получением и обработкой результатов соревнований.

Стартер должен обеспечить своевременный старт всех спортсменов по времени, зафиксированному в их стартовом протоколе.

Помощник стартера, стоящий после стартовой линии, выполняет соответствующие действия в случае фальстарта, возвращая спортсмена назад или регистрируя нарушение. При ручном хронометраже стартер должен иметь не менее двух хронометров: по одному из них он определяет время старта, второй является запасным. Хронометр стартового времени должен работать синхронно с хронометрами на финише.

Судья на трассе устанавливает указатели (километровые указатели), ограждения трассы и контролирует соблюдение спортсменами требований указателей и разметки.

Судья на финише обязан зафиксировать в протоколе прибытие спортсменов на финиш в правильном порядке. Судья на финише

находится напротив линии финиша, называет секретарю номера и время пересечения спортсменами линии финиша.

Хронометрист находится сбоку от финишной линии и определяет время финиша гонщика. При приближении участника к финишу он называет истекшие часы и минуты, а после финиша — и секунды. Находящийся рядом *секретарь-хронометрист* регистрирует названные время финиша и номер участника.

Судья-контролер на промежуточных отрезках контролирует прохождение спортсменами участков соревновательной трассы с фиксированием нагрудного номера в протоколе, следит за установленным стилем передвижения.

Судья-прокатчик перед началом, во время и после соревнований в соответствии с установленным регламентом соревнований обеспечивает готовность лыжной трассы к проведению соревнований [81].

Спортивное ориентирование

Спортивное ориентирование как военно-прикладной вид спорта имеет свою историю. Первые сведения по применению средств ориентирования (как вида физических упражнений) были найдены в трудах немецкого педагога и практика физического воспитания XIX в. И. Гутс-Мутса (1759—1839). В своих трудах он дал описание некоторых упражнений, которые превращали бег в увлекательное занятие. Благодаря тому, что в кроссовую подготовку по пересеченной местности включались задания по ориентированию, она переставала быть монотонной и скучной.

Элементы ориентирования получили широкое распространение в национальных гимнастических школах Дании, Великобритании, Нидерландов, Франции, Швейцарии. В середине XIX в. их начали использовать в боевой подготовке личного состава некоторых стран. Например, упражнения по ориентированию или, как их тогда называли «испытания по разведке», стали включать в подготовку офицеров шведской армии.

Отцом ориентировочного спорта принято считать капитана шведской армии Э. Килландера, который активно пропагандировал его военно-прикладное значение. В 1893 г. неподалеку от Стокгольма были проведены первые состязания по кроссу с ориентированием, основной задачей которых было добраться до финиша в условиях незнакомой местности. В дальнейшем состязания по ориентированию в шведской армии проводились регулярно. Причем участие в них было обязательным не только для офицеров, но и для рядового состава [22].

Особенно большое развитие ориентирование получило перед Первой мировой войной в Германии. Занятия проводились

не только в войсках, но и в молодежных организациях, которые являлись резервом армии. В это же время начали проводиться состязания по ночному и патрульному ориентированию с большой протяженностью маршрута на сложной, пересеченной местности [21]. Первые официальные старты по маршруту большой протяженности (около 50 км) с элементами ориентирования были проведены в Финляндии в 1904 г. По своей сути это были патрульные состязания, которые проходили в виде лыжной эстафеты. В годы Второй мировой войны спортивное ориентирование в Германии стало обязательным видом спорта для горно-стрелковых, егерских и других подразделений специального назначения, а также проводилось в действующей армии.

В итальянской армии ориентирование в 1928 г. было включено в наставление по физической подготовке войск. В нем указывалось, что для улучшения физической подготовленности и совершенствования навыков в ориентировании на местности весь офицерский и рядовой состав армии должен участвовать в состязаниях по кроссу с ориентированием или в патрульных ориентировании с дополнительными заданиями на контрольных точках. Дополнительные задания обычно состояли из задач по отысканию последующего контрольного пункта различными способами, стрельбе по мишеням, оказанию первой помощи пострадавшему и др.

В 1919 г. в Советской России было утверждено «Наставление для обучения лыжных частей», которое явилось, по сути, первым наставлением Красной армии по физической подготовке. Наряду с другими разделами боевой подготовки большое внимание уделялось военной топографии и ориентированию на местности с помощью карты и компаса. В «Наставлении» говорилось, что чтению карт и умению ориентироваться по компасу, звездам, солнцу и т. д. должны быть обучены по возможности не только все лица командного состава, но и один-два стрелка в каждом звене, в том числе и начальник звена. Для повышения эффективности обучения командирам предписывалось регулярно устраивать состязания.

Мысль о том, что умение ориентироваться на местности с помощью компаса и карты может быть предметом соревнования, пришла одному из первых организаторов отечественного туризма в Советском Союзе Владимиру Владиславовичу Добковичу (1907—1983) [23]. Именно он в 1939 г. провел в окрестностях Ленинграда соревнования по ориентированию. Они носили военный групповой характер и проходили по закрытому маршруту. На старте каждой команде вручали карту-схему и приказ, в котором содержались координаты КП (например, КП-1 — 650 м от пересечения просеки с ручьем, азимут 213°).

На схеме пункты были обозначены кружками и пронумерованы. Эти соревнования по праву можно считать предтечей отечественного спортивного ориентирования. Советско-финская война (1939—1940) выявила возросшее значение умения быстро и безошибочно ориентироваться на местности. В 1940 г. состоялось первое летнее первенство Ленинграда по ночному закрытому маршруту. Первые зимние соревнования были проведены 11—12 января 1941 г. По условиям гонок мужские команды, получив запечатанный конверт с картой, на которой были нанесены четыре контрольных пункта, должны были преодолеть дистанцию длиной 26,5 км. Для женских команд длина дистанции составляла 8,5 км. Снаряжение состояло из винтовки, противогаза и рюкзака весом 8 кг. Лыжни и разметки трассы не было. Команда могла двигаться как угодно, необходимо было лишь пройти контрольные пункты [23].

Значительное внимание уделялось ориентированию на местности во время Великой Отечественной войны. Особенно в войсках НКВД при подготовке разведчиков-диверсантов, руководящего состава партизанских отрядов и горно-стрелковых подразделений. В послевоенный период благодаря энтузиастам соревнования по ориентированию стали приобретать в нашей стране большую популярность. Не остались в стороне и Вооруженные силы. Первоначально спортивное ориентирование в войсках получило название «кросс с ориентированием». Коллективы военных охотников проводили соревнования на первенство Всеармейского военно-охотничьего общества (ВВОО). Как правило, такие соревнования проводили по черно-белым выкопировкам (синькам) с военных топографических карт на угодьях военно-охотничьих хозяйств [23]. В соревнованиях военных охотников, наряду с ориентированием на местности, входили элементы туристской техники: установка палатки, разжигание костра и т. д. В дальнейшем кросс с ориентированием был включен в комплекс военного пятиборья. В 1962 г. были изданы первые правила проведения этих состязаний. Тогда же впервые в Советской армии спортсмены-десантники провели соревнования по ориентированию, сочетая компас и карту с парашютным прыжком на незнакомую местность и последующим выполнением боевой задачи. Вскоре кросс с ориентированием был включен в Военно-спортивную классификацию. В связи с быстрым ростом числа военнослужащих, регулярно занимающихся ориентированием на местности, появилась необходимость выделить его из военного пятиборья в самостоятельный вид спорта — спортивное ориентирование [23]. В 1961 г. была создана Международная федерация ориентирования (International Orienteering Federation — ION), в которую вошли 10 государств: Болгария, Венгрия, ГДР, Дания,

Норвегия, ФРГ, Финляндия, Чехословакия, Швеция и Швейцария. Основными задачами федерации стали создание единых международных правил по спортивному ориентированию, организация международных соревнований и включение нового вида в программу Олимпийских игр [36].

В настоящее время спортивное ориентирование как военно-прикладной вид спорта включено в программу спартакиад, ведомственных и межведомственных соревнований. Регулярно проводятся первенства силовых структур. Отечественные спортсмены принимают участие в международных соревнованиях самого высокого уровня.

Спортивное ориентирование — комплексное упражнение, включающее в себя ускоренное передвижение на незнакомой местности, ориентирование на ней с помощью карты и компаса и отыскание заданных контрольных пунктов [32].

Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте), в один или несколько кругов различной протяженности (при этом петля должна быть от 1 750 до 2 200 м) или по разомкнутому маршруту (со стартом и финишем в разных местах). Старт и финиш могут быть расположены на стадионе. Рекомендуется, чтобы каждая длинная петля имела перепад высот не менее 10 м.

Благодаря кроссовому бегу организм получает полезную нагрузку, в результате чего повышаются силовая выносливость тела и физический тонус, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, укрепляется мышечный корсет, нормализуется психологическое состояние (регулярные занятия кроссовым бегом помогают легче противодействовать стрессам, избавляют от нервозности и подавленного настроения).

Общие сведения

Современный труд настолько дифференцирован, что при составлении комплексов упражнений для разных форм работы необходимо учитывать специфику производственной деятельности.

Различают *четыре группы труда*:

1-я группа — профессии с преобладанием нервного напряжения, напряжения зрения, внимания при незначительной физической нагрузке и однообразных рабочих движениях (работники на конвейерах, программисты, инженеры-технологи и т. д.);

2-я группа — профессии, в которых сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке и некотором разнообразии движений, постоянном напряжении зрения и внимания (артисты театра, кондитеры, артисты-вокалисты, повара, фельдшеры, фармацевты, фотографы, инженеры-электрики и т. д.);

3-я группа — профессии, характеризующиеся разнообразными рабочими операциями, требующие больших физических напряжений (формовщики, прокатчики, строительные рабочие, водолазы, спасатели, спортсмены, трактористы, шахтеры и т. д.);

4-я группа — профессии, связанные с умственным трудом, требующие постоянного умственного напряжения (врачи, инженеры, счетные работники, диспетчеры, администраторы, педагоги, архитекторы и т. д.).

По *воздействию на организм занимающихся* физические упражнения условно можно разделить на следующие группы:

- упражнения, снимающие зрительные напряжения (гимнастика для глаз, активный отдых, прогулка, физкультурная минутка, физкультурная пауза);
- упражнения на гибкость, поддерживающие оптимальную амплитуду в суставах, подвижность позвоночника (вводная гимнастика, производственная гимнастика, упражнения для спины, наклоны, стретчинг, упражнения для кистей рук);

- упражнения на выносливость, повышающие работоспособность и оптимизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (бег на месте, фитбол-гимнастика, упражнения с ленточным эспандером, степ-аэробика);
- упражнения силовой направленности, поддерживающие тонус основных мышечных групп и точно воздействующие на необходимые малые мышечные группы (упражнения с минимальным отягощением, приседания, отжимания, упражнения для укрепления мышц спины, атлетическая гимнастика, упражнения с ленточным эспандером);
- упражнения для психологической и психомоторной разгрузки и аутогенного воздействия (общеразвивающие упражнения, стретчинг, приседания).

Для работников 1-й группы труда в комплексы производственной гимнастики вводят динамические упражнения с большой амплитудой движений, позволяющие задействовать основные мышечные группы и ускоряющие функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Особое внимание следует уделять улучшению осанки, усилению кровообращения в области таза и в нижних конечностях. Физические упражнения для работников этой группы труда призваны повысить обмен веществ и оказать тонизирующее влияние на нервную систему, снять психологическое напряжение.

Для профессий 2-й группы комплексы гимнастики состоят из динамических упражнений в сочетании с элементами расслабления. Основная нагрузка должна приходиться на мышечные группы, которые не участвовали в трудовом процессе. Физические упражнения для этой группы труда должны способствовать уменьшению напряжения различных мышечных групп, улучшению деятельности системы дыхания и кровообращения, улучшению осанки, укреплению мышц свода стопы и др.

Комплексы для 3-й группы труда лучше выполнять в положении сидя (лежа, если для этого есть условия). Упражнения для этой группы профессий должны уменьшить нагрузку на организм, улучшить кровообращение работающих мышц, дыхание, разгрузить позвоночник и стопу, оказать расслабляющее воздействие, снять физическое напряжение, подготовить мышцы к возможной длительной статической нагрузке в трудовом процессе.

Комплекс для 4-й группы труда состоит из разнообразных физических упражнений с широкой амплитудой движения. В него необходимо включать упражнения для мышц ног, которые создают наиболее благоприятные условия для усиления кровоснабжения тканей всего организма, в том числе и головного мозга, ликвидируют застой крови в области нижних конеч-

ностей и малого таза, упражнения на расслабление органов зрения, а также упражнения, улучшающие осанку и способствующие глубокому дыханию.

Представленные ниже комплексы упражнений рассчитаны на любой уровень физической подготовленности, изменение нагрузки возможно за счет увеличения повторений и амплитуды упражнений.

Вводная гимнастика

Вводная гимнастика проводится до начала работы и состоит из 5—8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5—7 мин. Цель вводной гимнастики — активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы. Гимнастика позволяет легче включиться в рабочий ритм, сокращает период вработываемости, увеличивает эффективность труда в начале рабочего дня и снижает отрицательное воздействие резкой нагрузки при включении человека в работу.

Схема вводной гимнастики включает в себя:

- упражнение 1 — организующего характера;
- упражнение 2 — для мышц туловища, рук и ног;
- упражнение 3 — общего воздействия;
- упражнение 4 — для мышц туловища, рук, ног с маховыми элементами;
- упражнения 5—8 — специальные упражнения, по своей структуре и характеру близкие к действиям, выполняемым во время работы.

Для вводной гимнастики часто используют упражнения с возрастающим темпом движений — от медленного до умеренного, от умеренного до повышенного.

Чтобы комплекс вводной гимнастики не вызывал чувства усталости, необходимо соблюдать следующие *правила*:

- во время упражнений занимающиеся должны испытывать чувство выполнения посильной и приятной работы;
- важно создавать легкое тонизирующее состояние основных работающих мышечных групп;
- гимнастику следует заканчивать двумя упражнениями, одно из которых снимает излишнее возбуждение, а другое помогает настроиться на предстоящую работу;
- после выполнения всего комплекса у занимающихся не должно появляться желание отдохнуть.

Комплекс вводной гимнастики № 1 (для 1-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — основная стойка (о. с.). Ходьба на месте 25—30 с.

Упражнение 2. И. п. — о. с. На счет 1 — дугой внутрь правую руку вверх; 2 — то же левой рукой, встать на носки, потянуться вверх руками; 3—4 — и. п. Повторить 2—3 раза.

Упражнение 3. И. п. — руки на поясе. На счет 1 — прыжок ноги скрестно; 2 — прыжок, ноги врозь (скрестное положение ног менять поочередно). Выполнять 15—20 с. Затем ходьба на месте 15—20 с.

Упражнение 4. И. п. — о. с. На счет 1 — встречный мах руками: левая вверх, правая назад; 2 — изменить положение рук (окончание движения рук завершить небольшим рывком). Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5. И. п. — стойка ноги врозь, кисти сплетены. На счет 1—5 руки вверх, круг туловищем вправо; 6—10 — то же в другую сторону. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

Упражнение 6. И. п. — о. с. На счет 1 — с небольшим поворотом туловища направо, мах левой согнутой ногой назад, правой рукой коснуться голеностопного сустава, левой рукой произвольное движение, способствующее удержанию равновесия; 2 — то же в другую сторону. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 7. И. п. — о. с. Выполнить 8—10 небольших махов вперед и назад расслабленной ногой; в конце каждого маха приподняться на носки. Руки произвольно в стороны для удержания равновесия. Повторить, стоя на другой ноге.

Упражнение 8. И. п. — о. с. На счет 1 — руки в стороны, правую ногу вперед на носок; 2 — слегка приседая на левой ноге, правую с небольшим пристукиванием на пятку, руки повернуть ладонями кверху; 3 — с пристукиванием ступней правую ногу поставить рядом с левой и приподнять левую, руки на пояс; 4 — пристукнуть левой ступней, приподнять правую ступню; 5 — пристукнуть правой ступней.

Комплекс вводной гимнастики № 2 (для 2-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — о. с. На счет 1 — руки за голову, свети лопатки; 2 — руки вверх, потянуться, посмотреть на кисти рук, вдох; 3 — вернуться в и. п., расслабить руки, выдох. Повторить 6—8 раз. Темп умеренный.

Упражнение 2. И. п. — о. с., руки на пояс. На счет 1 — мах правой ногой вперед; 2 — выпад правой ногой вперед; 3 — оттал-

киваясь правой ногой и перенося тяжесть тела на левую, сделать мах правой ногой вперед; 4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 3. И.п. — о.с., ноги на ширине плеч. На счет 1 — руки перед грудью, рывок согнутыми руками назад; 2 — поворот направо, руки в стороны, рывок руками назад; 3 — руки перед грудью, рывок согнутыми руками назад; 4 — вернуться в и.п., расслабить руки. То же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 4. И.п. — о.с. На счет 1 — руки вверх, подняться на носки; 2 — опускаясь на полную ступню, сделать наклон вперед, руки свободно назад; 3 — присесть, руки вперед; 4 — вернуться в и.п. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 5. И.п. — о.с. На счет 1 — отставляя правую ногу в сторону на носок, руки через стороны вверх, наклониться вправо; 2 — и.п.; 3 — отставляя левую ногу в сторону на носок, руки через стороны вверх, наклониться влево; 4 — и.п. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 6. И.п. — о.с. На счет 1 — согнуть правую ногу, помогая руками; 2 — мах правой ногой назад, руки вверх — в стороны; 3 — мах правой ногой вперед, руками коснуться носка ноги; 4 — и.п. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 7. И.п. — о.с. На счет 1 — правую руку вперед, левую на пояс, правую ногу назад на носок; 2 — руки в стороны, правую ногу в сторону на носок; 3 — руки вверх, хлопок над головой, приставить правую ногу; 4 — и.п. Повторить 10—12 раз в убыстряющем темпе.

Комплекс вводной гимнастики № 3 (для 3-й группы труда)

Упражнение 1. И.п. — о.с. Ходьба на месте 15—20 с. Темп средний.

Упражнение 2. И.п. — узкая стойка, ноги врозь. На счет 1—2 — присесть на всей ступне, руки вперед — выдох; 3—4 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3. И.п. — о.с., руки согнуты в локтях. Бег на месте в среднем темпе 30—45 с. Постепенно замедлять темп с переходом на ходьбу.

Упражнение 4. И.п. — о.с. На счет 1 — шаг правой ногой в сторону, руки вверх — в стороны, прогнуться; 2 — наклон вперед, руками коснуться пола; 3 — выпрямиться, руки вверх — в стороны; 4 — и.п. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5. И.п. — стойка ноги врозь; На счет 1 — руки в стороны; 2—3 — пружинистый наклон вправо, левая рука

вверх, правая за спину; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. Темп средний. Повторить 10—12 раз в каждую сторону.

Упражнение 6. И. п. — о. с., руки на поясе. На счет 1 — мах правой ногой вперед; 2 — выпад вперед; 3 — мах правой ногой вперед; 4 — и. п.; 5—8 — то же с левой ноги. Дыхание произвольное. Темп средний. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

Упражнение 7. И. п. — о. с, руки к плечам. На счет 1—4 — вращение согнутыми руками вперед; 5—8 — вращение прямыми руками вперед; 9 — и. п. Дыхание не задерживать. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 8. И. п. — о. с. На счет 1 — правую руку к плечу, левую в сторону; 2 — правую руку вперед, левую к плечу, левую ногу вправо на носок; 3 — левую руку вперед, правую к плечу, ногу приставить; 4 — и. п. Дыхание равномерное. Начать в среднем темпе, ускорить до быстрого, закончить в среднем темпе. Повторить 6—8 раз.

Комплекс вводной гимнастики № 4 (для 4-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — о. с. Ходьба на месте 1 мин. Темп выполнения средний.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь. На счет 1 — наклон головы вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон головы влево; 4 — и. п. Темп выполнения средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. На счет 1—4 — круговые движения руками вперед; 5—8 — круговые движения руками назад. Дыхание произвольное. Темп выполнения средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4. И. п. — о. с. На счет 1 — руки вперед; 2 — руки в стороны; 3 — руки вверх, с хлопком над головой; 4 — и. п. Дыхание произвольное, темп выполнения средний. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 5. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 — наклон вправо, левая рука вверх; 2 — и. п.; 3 — наклон влево, правая рука вверх; 4 — и. п. Дыхание: при наклоне — выдох, в и. п. — вдох. Темп выполнения средний. Повторить по 8—10 раз в каждую сторону.

Упражнение 6. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 — наклон прогнувшись, руки в стороны; 2 — наклон вниз, руки в стороны; 3 — наклон прогнувшись, руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание: при наклоне — выдох, в и. п. — вдох. Темп выполнения средний. Повторить 8—10 раз.

Производственная гимнастика

Универсальной формой организованной двигательной активности является производственная гимнастика. **Производственная гимнастика** — набор физических упражнений, которые выполняются на рабочем месте и включаются в режим рабочего времени в целях повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления.

Комплекс производственной гимнастики № 1 (для 1-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — широкая стойка. На счет 1 — повернуться влево на 90° одновременно развести руки в стороны ладонями вверх; 2 — и. п.; 3 — поворот в другую сторону; 4 — и. п. Темп выполнения средний, следить за осанкой, плечи не поднимать. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 2. И. п. — широкая стойка, правая рука вверх. На счет 1 — согнуть руки в локтевом суставе и взяться кистями в замок за спиной; 2 — поднять обе руки вверх над головой; 3 — повторить упражнение в другую сторону; 4 — и. п. Спину держать прямо. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 3. И. п. — широкая стойка, руки вдоль тела, кисти прижаты к бедрам. На счет 1 — наклон в левую сторону одновременно поднимая правую руку вверх; 2 — и. п.; 3 — наклон в правую сторону одновременно поднимая левую руку вверх; 4 — и. п. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой движения. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет 1 — поднять согнутую в колене левую ногу на уровень живота, одновременно поднести локоть правой руки к колену, левую руку максимально отвести назад; 2 — и. п.; 3 — повторить упражнение в другую сторону; 4 — и. п. Следить за дыханием (подъем колена производится на выдохе). Упражнение выполнять с широкой амплитудой движений.

Упражнение 5. И. п. — широкая стойка. На счет 1—3 — наклон с одновременным подниманием рук вперед; 2—4 — и. п. Ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 6. И. п. — ноги на ширине, руки вдоль тела, кисти прижаты к бедрам. На счет 1 — выпад вперед левой ногой; 2 — и. п.; 3 — выпад вперед правой ногой; 4 — и. п. Спину держать прямо, ровно, подбородок не опускать. Выпад осуществлять на выдохе.

Упражнение 7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки расслаблены, согнуты в локтях, кисти подняты к плечам. На счет 1 —

на вдохе поднять руки над головой, отведя левую ногу назад в сторону; 2 — и. п.; 3 — на вдохе поднять руки над головой, отведя правую ногу назад в сторону; 4 — и. п. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Комплекс производственной гимнастики № 2 (для 2-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 — наклон головы вправо; 2 — наклон головы влево; 3 — наклон головы вперед; 4 — наклон головы назад. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 — поворот головы вправо; 2 — и. п.; 3 — поворот головы влево; 4 — и. п. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 3. И. п. — стойка ноги врозь. На счет 1—4 — правая рука перед собой влево, левая рука выполняет растягивающее движение; 5—8 — то же другой рукой. Темп медленный. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 4. И. п. — широкая стойка, руки на пояс. На счет 1 — наклон туловища влево, правая рука вверх; 2 — и. п.; 3 — наклон туловища вправо, левая рука вверх; 4 — и. п. Темп медленный. Наклон выполняется на выдохе. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 5. И. п. — о. с. На счет 1 — выпад вправо, полуприсед на левой ноге; 2 — и. п.; 3 — выпад влево, полуприсед на правой ноге; 4 — и. п. Темп медленный. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6. И. п. — стойка ноги врозь. На счет 1—3 — присед, руки вперед; 2—4 — и. п. Зафиксировать положение спины, присед — выдох, подъем — вдох. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 7. И. п. — о. с. На счет 1—3 — подъем колена к груди; 2—4 — и. п.; 5—7 — то же другой ногой; 6—8 — и. п. Сохранять равновесие. Подъем колена выполнять на выдохе. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 8. И. п. — о. с. На счет 1—3 — согнуть ногу назад; 2—4 — и. п.; 5—7 — то же другой ногой; 6—8 — и. п. Повторить 4—6 раз.

Комплекс производственной гимнастики № 3 (для 3-й группы труда)

Упражнение 1. Ходьба на месте 25—30 с. Темп средний.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 — наклон головы вправо; 2 — наклон головы влево;

3 — наклон головы вперед; 4 — наклон головы назад. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 3. И. п. — широкая стойка. На счет 1 — наклон вправо, руки в стороны; 2 — и. п.; 3 — наклон влево, руки в стороны. 4 — и. п. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 4. И. п. — широкая стойка. На счет 1—8 — наклон вперед, руки вверх, упругие покачивания. Тянуться вперед, для равновесия таз можно отвести назад.

Упражнение 5. И. п. — широкая стойка, правая рука вверх. На счет 1—4 — наклон вперед, руки соединить в замок, упругие покачивания; 5—8 — то же поменяв положение рук. Тянуться вперед, для равновесия можно отвести таз назад. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6. И. п. — стойка ноги врозь. На счет 1—3 — присед, руки вперед; 2—4 — и. п. Зафиксировать положение спины, присед — выдох, подъем — вдох. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7. Бег на месте 25—30 с. Темп выполнения средний.

Упражнение 8. И. п. — о. с. На счет 1 — выпад вправо, полуприсед на левой ноге; 2 — и. п.; 3 — выпад влево, полуприсед на правой ноге; 4 — и. п. Темп средний. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 9. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. На счет 1 — подъем правой ноги к противоположной руке, рука сгибается в локтевом суставе; 2 — и. п.; 3 — подъем левой ноги к противоположной руке, рука сгибается в локтевом суставе; 4 — и. п. Темп выполнения средний, с постепенным увеличением до быстрого. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 10. И. п. — стойка, ноги чуть согнуты в коленных суставах, руки перед собой, согнуты в локтевых суставах. На счет 1 — левая рука вперед, правая остается прижата к корпусу; 2 — и. п.; 3 — правая рука вперед, левая остается прижата к корпусу; 4 — и. п. Темп средний. Имитация ударов в боксе, рука выводится вперед на выдохе. Выполнять 20—30 с.

Комплекс производственной гимнастики № 4 (для 4-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. На счет 1—3 — отведение рук назад; 4 — и. п. Повторить 2—4 раза.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1—3 — руки на пояс, наклон туловища назад, с прогибом; 2—4 — и. п. Темп медленный. Повторить 1—3 раза.

Упражнение 3. И. п. — широкая стойка, руки в стороны. На счет 1 — наклон вправо, выдох; 2 — и. п., вдох; 3 — наклон влево, выдох; 4 — и. п., вдох.

Упражнение 4. И. п. — упор лежа. На счет 1 — подъем колена к груди, выдох; 2 — и. п.; 3 — то же другой ногой; 4 — и. п. Выполнять 30 с.

Упражнение 5. И. п. — сед, руки на колени. На счет 1 — вытянуть левую ногу, носок на себя, двумя руками потянуться к носку; 2 — и. п.; 3 — то же с правой ногой; 4 — и. п. Следить за фиксацией положения спины. Повторить 3 раза.

Упражнение 6. И. п. — о. с. На счет 1—3 — приседание, руки перед грудью; 2—4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7. И. п. — широкая стойка, руки согнуты в локтевом суставе. На счет 1 — поворот в правую сторону; 2 — поворот в левую сторону. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 8. И. п. — о. с. На счет 1 — наклон вперед, полуприсед на левой ноге, правая нога вперед на пятку, руки на колени правой ноги; 2 — и. п.; 3 — то же с другой ноги; 4 — и. п. Ноги в коленях стараться не сгибать, наклон выполнять на выдохе. Повторить 3—5 раз.

Упражнение 9. И. п. — стойка ноги врозь. Круговые движения двумя руками во фронтальной плоскости. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 10. И. п. — о. с., правая рука на опоре, левая на поясе. На счет 1—3 — отвести левую ногу в сторону; 4 — и. п.; 5—7 — то же с другой ногой; 8 — и. п. Стараться сохранять равновесие. Подъем ноги производится на выдохе. Повторить 8—12 раз.

Физкультурные паузы

Физкультурные паузы в течение рабочего дня проводятся для ослабления неблагоприятного воздействия факторов малоподвижной и психически напряженной трудовой деятельности в целях профилактики утомления, повышения функциональной активности организма, поддержания высокой работоспособности.

Комплекс упражнений для физкультурных пауз (длительность 8—10 мин) необходимо выполнять непосредственно на рабочих местах не менее двух раз в течение рабочего времени. Оптимальным считается повторение комплексов через каждые два часа работы. Заканчивать физкультурную паузу рекомендуется самомассажем мышц задней поверхности шеи.

Комплекс физкультурной паузы № 1 (для 1-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — сидя на рабочем стуле (кресле) или стоя, руки перед грудью в замок. Круговые движения руками

вперед-назад. Следить за ритмом дыхания. Повторить по 15—20 раз вперед и назад.

Упражнение 2. И. п. — сидя на рабочем стуле (кресле) или стоя, руки к плечам, спину прогнуть, плечи слегка подать вперед. Круговые движения в плечевых суставах согнутыми руками. Следить за ритмом дыхания. Повторить по 10—12 раз вперед и назад.

Упражнение 3. И. п. — сидя на рабочем стуле (кресле), руки положить ладонями на стол. Надавить руками на стол, держать 5—6 с. Следить за дыханием. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 4. И. п. — сидя на рабочем стуле (кресле), руками упереться снизу в крышку стола. Надавить снизу руками, держать 5—6 с. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5. И. п. — сидя на рабочем стуле (кресле) или стоя, руки на пояс, спину прогнуть, плечи слегка подать вперед. Наклоны туловища в стороны, тяжесть тела при этом переносить на противоположную сторону наклона ягодицу, одновременно напирать другую ягодицу в течение 5—6 с, вдох. Вернуться в и. п., выдох. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 6. И. п. — стоя на расстоянии 80—120 см от стула, руки в упоре на его спинку. Сгибание и разгибание рук. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 7. И. п. — стоя, руками взяться за спинку стула сзади, вдох. Приседание, выдох. Повторить 10—15 раз.

Комплекс физкультурной паузы № 2 (для 2-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — сидя, руки на пояс. Наклоны головы вправо-влево, затем круговые движения в разные стороны. Выполнять осторожно, следить за ритмом дыхания. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п. — сидя на рабочем стуле (кресле), руки в замок за головой, ноги слегка расставлены в стороны. Разводя локти, прогнуться и наклонить голову назад, противодействуя руками, вдох. Вернуться в и. п., выдох. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3. И. п. — сидя, руки на пояс. Поднять прямые руки вверх и прогнуться, вдох. Вернуться в и. п., выдох. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 4. И. п. — сидя, руки к плечам, спину прогнуть. Руки в стороны ладонями вверх, вдох. Вернуться в и. п., выдох. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 5. И. п. — сидя (или стоя у рабочего стула (кресла)), руки на пояс, спину прогнуть. Круговые движения пле-

чами вперед-назад. Следить за ритмом дыхания. Повторить по 8—10 раз вперед и назад.

Упражнение 6. И. п. — сидя, руки на пояс, спину прогнуть, плечи слегка подать вперед, вдох. Наклоны туловища в сторону с подниманием разноименной руки вверх, выдох.

Упражнение 7. И. п. — сидя, руки в замок за головой, локти вперед, спину прогнуть, плечи слегка подать вперед. Повороты туловища вправо-влево с разведением локтей в стороны, вдох. Вернуться в и. п., выдох.

Упражнение 8. И. п. — сидя на рабочем стуле (кресле), вдох. Попеременное подтягивание к груди согнутой ноги, прижимая ее к себе руками и напрягая мышцы в течение 2—6 с, выдох. Повторить по 6—8 раз на каждую ногу.

Упражнение 9. И. п. — о. с. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра в темпе 80—90 шагов в мин. Выполнять 20—30 с.

Упражнение 10. И. п. — стоя у рабочего стула (кресла) в выпаде одной ноги вперед, руки на колене. Пружинящие приседания со сменой ног на 4 счета. Следить за ритмом дыхания. Повторить 6—8 раз на каждую ногу.

Упражнение 11. И. п. — о. с., вдох. На счет 1 — наклон вперед, руками достать носки ног, выдох; 2 — и. п., вдох; 3 — присесть, руки вперед, выдох; 4. и. п., вдох. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 12. И. п. — стоя у рабочего стула (кресла), расслабленные руки вниз. На счет 1 — руки через стороны вверх, глубокий вдох; 2 — с выдохом наклониться вперед, расслабить руки и опустить их вниз. Повторить 8—10 раз.

Комплекс физкультурной паузы № 3 (для 3-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — сидя, голова прямо. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, сосчитать до пяти; широко раскрыть глаза, смотреть вдаль, сосчитать до пяти. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 2. И. п. — о. с. На счет 1—3 — медленное вращение головы вправо; 4 — и. п.; 5—7 — медленное вращение головы влево; 8 — и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 3. И. п. — о. с. На счет 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7 — хлопок руками над головой; 8 — и. п. Повторить 4 раза.

Упражнение 4. И. п. — стойка, ноги врозь. Шаги на месте, не отрывая ног от пола: поочередно поднимать пятки правой и левой ноги, не отрывая переднюю часть стопы от пола. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 5. И. п. — стойка, ноги врозь, руки за голову. На счет 1 — круговые движения туловищем вправо; 2 — то же влево; 3 — руки расслабить и потрясти кистями без напряжения; 4 — и. п. Повторить по 5—6 раз в каждую сторону.

Упражнение 6. И. п. — о. с. Глубокий вдох через нос, задерживать дыхание, сосчитать до пяти. Максимально выдохнуть через рот, задержать дыхание до потребности во вдохе. Повторить 1—2 раза.

Упражнение 7. И. п. — о. с. На счет 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги скрестить, руки на пояс; 3 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 4 раза.

Комплекс физкультурной паузы № 4 (для 4-й группы труда, упражнения выполняют сидя за столом)

Упражнение 1. И. п. — сидя, ноги вместе, руки вниз. На счет 1—2 — ладони на затылок, отвести локти назад, прогнуться в поясничном отделе, вдох; 3—4 — и. п., длительный выдох. Повторить 6 раз.

Упражнение 2. И. п. — сидя, ноги вместе, руки вперед. Движение рук «ножницы». Начинать с небольшой амплитуды, переходя на большую амплитуду и обратно. Повторить 6 раз.

Упражнение 3. И. п. — сидя, стопы на уровне плеч, руки вниз. На счет 1 — встать, руки вниз; 2 — сесть. Повторить 6 раз.

Упражнение 4. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь. На счет 1—2 — не отрывая пяток от пола, потянуть носки ног на себя; 3—4 — и. п. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 5. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь. На счет 1 — поднять правую руку вверх, коснуться левого уха; 2 — и. п.; 3 — поднять левую руку вверх, коснуться правого уха; 4 — и. п. Повторить 4 раза.

Упражнение 6. И. п. — сидя, ноги вместе, руки за головой. На счет 1 — наклон вперед, коснуться стола локтем левой руки; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед, коснуться стола локтем правой руки; 4 — и. п. Повторить 6 раз.

Упражнение 7. И. п. — сидя, ноги вместе, руки за головой. На счет 1 — поворот туловища вправо, коснуться правым локтем спинки стула; 2 — и. п.; 3 — то же, в другую сторону; 4 — и. п. Повторить 4 раза.

Упражнение 8. И. п. — сидя, ноги врозь. Переставлять стопы ног вперед до полного выпрямления ног в коленном суставе. Наклон туловища вперед, руками коснуться носков. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

Физкультурные минутки

Физкультурные минутки обычно включают не весь комплекс упражнений, а лишь 2—3 отдельных упражнения, которые выполняются по 1—2 мин на рабочем месте. Физкультурные минутки проводят 2—3 раза в день по самочувствию, при появлении признаков нервно-эмоционального напряжения, усталости, сонливости, утомления глаз, локального мышечного напряжения или онемения каких-либо частей тела.

По содержанию физкультурные минутки различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультурная минутка общего воздействия может применяться, если по каким-либо причинам нет возможности выполнить физкультурную паузу.

Физкультурная минутка общего воздействия (для 1—4-й групп труда)

Комплекс 1

Упражнение 1. И. п. — о. с. На счет 1—2 — встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться за руками; 3—4 — руки дугами в стороны вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Темп быстрый. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед. На счет 1 — поворот туловища направо, мах левой рукой влево, правой рукой назад за спину; 2 — и. п.; 3 — то же в другую сторону; 4 — и. п. Выполнять размашисто, динамично. Темп быстрый. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3. И. п. — ноги вместе. На счет 1 — согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу; 2 — приставить ногу, руки вверх-наружу; 3—4 — то же другой ногой. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Комплекс 2

Упражнение 1. И. п. — о. с. На счет 1—2 — дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости; 3—4 — то же, круги наружу. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. На счет 1—3 — круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо; 4 — заканчивая круг правую руку на пояс, левую вперед; 5—8 — то же в другую сторону. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 3. И. п. — о. с. На счет 1 — с шагом вправо руки в сторону; 2—3 — два пружинящих наклона вправо, руки на пояс; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. Темп средний. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.

Комплекс 3

Упражнение 1. И. п. — стойка ноги врозь. На счет 1 — руки назад; 2—3 — руки в стороны и вверх, встать на носки; 4 — расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти в кулаках. На счет 1 — с поворотом туловища налево удар правой рукой вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Дыхание не задерживать. Повторить 6—8 раз.

Комплекс 4

Упражнение 1. И. п. — руки в стороны. На счет 1—4 — восьмеркообразные движения руками; 5—8 — то же в другую сторону. Руки не напрягать, темп медленный, дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1—3 — три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и. п. плечевого пояса; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.

Упражнение 3. И. п. — о. с. На счет 1 — руки в стороны, туловище и голову повернуть налево; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Темп медленный. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.

Физкультурная минутка для улучшения мозгового кровообращения (для 1-й группы труда)

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения (особенно дыхание через нос) изменяют кровонаполнение сосудов головного мозга, облегчают умственную деятельность.

Комплекс 1

Упражнение 1. И. п. — о. с. На счет 1 — руки за голову, локти развести, голову наклонить назад; 2 — локти вперед; 3 — руки расслабленно опустить вниз, голову наклонить вперед; 4 — и. п. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь, кисти в кулак. На счет 1 — мах левой рукой назад, правой вверх-назад; 2 — встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3. И. п. — сидя на стуле. На счет 1—2 — голову плавно наклонить назад; 3—4 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Комплекс 2

Упражнение 1. И. п. — стоя или сидя, руки на поясе. На счет 1—2 — круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо; 3—4 — то же левой рукой. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 2. И. п. — стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. На счет 1 — обхватить себя за плечи руками как можно крепче и дальше; 2 — и. п. Темп быстрый. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. На счет 1 — повернуть голову направо; 2 — и. п.; 3 — голову налево; 4 — и. п. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Комплекс 3

Упражнение 1. И. п. — стоя или сидя, руки на пояс. На счет 1 — махом левую руку занести через левое плечо, голову повернуть налево; 2 — и. п.; 3 — то же правой рукой; 4 — и. п. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п. — о. с. На счет 1 — хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше; 2 — движение рук через стороны вперед, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Темп быстрый. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 3. И. п. — сидя на стуле. На счет 1 — голову наклонить вправо; 2 — и. п.; 3 — голову наклонить влево; 4 — и. п. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Комплекс 4

Упражнение 1. И. п. — стоя или сидя. На счет 1 — руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад; 2 — повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 2. И. п. — стоя или сидя, руки в стороны. На счет 1—3 — три рывка согнутыми руками внутрь (правой перед телом, левой за телом); 4 — и. п.; 5—7 — то же, поменяв положение рук; 8 — и. п. Темп быстрый. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 3. И. п. — сидя на стуле. На счет 1 — голову наклонить вправо; 2 — и. п.; 3 — голову наклонить влево; 4 — и. п.;

5 — голову повернуть направо; 6 — и. п.; 7 — голову повернуть налево; 8 — и. п. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

Физкультурная минутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (для 2—4-й групп труда)

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

Комплекс 1

Упражнение 1. И. п. — о. с. На счет 1 — поднять плечи; 2 — опустить плечи. Темп медленный. Повторить 6—8 раз. Затем пауза 2—3 с, расслабить мышцы плечевого пояса.

Упражнение 2. И. п. — руки согнуты перед грудью. На счет 1—2 — два пружинящих рывка назад согнутыми руками; 3—4 — то же прямыми руками. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 3. И. п. — стойка ноги врозь. На счет 1—4 — четыре последовательных круга руками назад; 5—8 — то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Темп средний. Повторить 4—6 раз. Закончить расслаблением.

Комплекс 2

Упражнение 1. И. п. — о. с., кисти в кулак. Встречные махи руками вперед и назад. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 2. И. п. — о. с. На счет 1—4 — поднять руки дугами в стороны вверх, одновременно делая ими небольшие вращательные движения; 5—8 — опустить руки дугами в стороны вниз, потрясти кистями. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 3. И. п. — кисти тыльной стороной на пояс. На счет 1—2 — локти вперед, голову наклонить вперед; 3—4 — локти назад, прогнуться. Темп медленный. Повторить 6—8 раз. Затем руки опустить вниз и расслабленно потрясти.

Комплекс 3

Упражнение 1. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. На счет 1 — дугой кверху правую руку перенести влево с хлопком в ладоши, одновременно туловище повернуть налево; 2 — и. п.; 3 — то же в другую сторону; 4 — и. п. Руки не напрягать. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п. — о. с. На счет 1 — руки вперед, ладони книзу; 2—4 — зигзагообразными движениями руки в стороны; 5—7 — зигзагообразными движениями руки вперед; 8 — руки расслабленно вниз. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3. И. п. — о. с. На счет 1 — руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться; 2 — расслабляя мышцы плечевого

пояса, «уронить» руки и затем скрестить их перед грудью. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Комплекс 4

Упражнение 1. И. п. — о. с. На счет 1 — дугами внутрь руки через стороны вверх, прогнуться, голову назад; 2 — руки за голову, голову наклонить вперед; 3 — «уронить» руки вниз; 4 — и. п. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 2. И. п. — руки к плечам, кисти в кулак. На счет 1—2 — напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед; 3 — руки расслабленно вниз; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3. И. п. — о. с. На счет 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — поменять положение рук. Темп средний. Повторить 3—4 раза. Затем расслабленно опустить руки вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.

Физкультурная минутка для снятия утомления с туловища и ног (для 1—4-й групп труда)

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообразования, отечности в нижних конечностях.

Комплекс 1

Упражнение 1. И. п. — о. с. На счет 1 — шаг влево, руки к плечам, прогнуться; 2 — и. п.; 3 — то же в другую сторону; 4 — и. п. Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь. На счет 1 — упор присев; 2 — и. п.; 3 — наклон вперед, руки впереди; 4 — и. п. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову. На счет 1—3 — круговые движения тазом в одну сторону; 4—6 — то же в другую сторону; 7—8 — руки вниз, расслабленно потрясти кистями. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Комплекс 2

Упражнение 1. И. п. — о. с. На счет 1 — выпад влево, руки дугами внутрь, вверх — в стороны; 2 — толчком левой ноги приставить ее в и. п., руки дугами внутрь вниз; 3—4 — то же в другую сторону. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п. — о. с. На счет 1—2 — присед на носках, колени врозь, руки вперед — в стороны; 3 — встать на правую ногу, мах левой назад, руки вверх; 4 — приставить левую ногу, руки опустить свободно вниз и встряхнуть ими;

5—8 — то же с махом правой ногой назад. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 3. И. п. — стойка ноги врозь. На счет 1—2 — наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь вдоль тела, — вверх; 3—4 — и. п.; 5—6 — то же в другую сторону; 7—8 — и. п. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Комплекс 3

Упражнение 1. И. п. — о. с., руки в стороны. На счет 1 — руки скрестно перед грудью (правая сверху); 2 — и. п.; 3 — руки скрестно перед грудью (левая сверху); 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь широко, руки вверх — в стороны. На счет 1 — полуприсед на правой ноге, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс; 2 — и. п.; 3 — то же в другую сторону; 4 — и. п. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3. И. п. — выпад левой ногой вперед. На счет 1 — мах руками направо с поворотом туловища направо; 2 — мах руками налево с поворотом туловища налево; 3—4 — то же с выпадом правой ногой. Выполнять размашисто, с расслабленными руками. Темп средний. Повторить по 6—8 раз на каждую ногу.

Комплекс 4

Упражнение 1. И. п. — стойка ноги врозь, руки вправо. На счет 1 — полупреседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и перенося тяжесть тела на левую ногу — мах руками влево; 2 — то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 2. И. п. — руки в стороны. На счет 1—2 — присед, колени вместе, руки за спину; 3 — выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола; 4 — и. п. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. На счет 1 — резко повернуть таз направо; 2 — резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс остается неподвижным. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Стретчинг

Упражнения для мышц шеи

Упражнение 1. И. п. — левая рука на бедро ладонью внутрь. Наклон головы вправо хватом правой рукой за голову. Правая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи.

Упражнение 2. И. п. — правая рука на бедро ладонью внутрь. Наклон головы влево хватом левой рукой за голову. Левая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи.

Упражнение 3. И. п. — полунаклон головы вперед с упором кулаками в подбородок снизу. Максимальное сопротивление руками и подбородком.

Упражнение 4. И. п. — наклон головы вперед, руками за голову, локти вперед. Наклон с максимальной амплитудой.

Упражнения для мышц рук

Упражнение 1. И. п. — стоя, осанка прямая. Руки вперед книзу ладонями вперед в сцеплении пальцами. Максимальное разгибание рук.

Упражнение 2. И. п. — стоя, осанка прямая, руки назад книзу в сцеплении пальцами. Максимальное разгибание рук.

Упражнение 3. И. п. — стоя, осанка прямая, правую руку вперед влево, левую руку снизу, предплечье вверх ладонью. Максимальный нажим левой рукой в локтевой части правой руки. То же с другой рукой.

Упражнение 4. И. п. — правую руку вверх, предплечье вниз, левую руку вверх, предплечье внутрь хватом ладонью за локоть или предплечье правой руки. Максимальное отведение руки за спину. То же с другой рукой.

Упражнение 5. И. п. — наклон вперед, руки назад, левой рукой хват за середину предплечья правой руки. Максимальное отведение руки назад. То же с другой рукой.

Упражнения для мышц спины

Упражнение 1. И. п. — полунаклон вперед с наклоном головы вперед, руки вверх в сцеплении за кисти. Округлить спину, руками тянуться вперед с максимальной амплитудой.

Упражнение 2. И. п. — упор согнутыми руками о бедра с наклоном головы вперед. Максимально округлить спину.

Упражнение 3. И. п. — наклон вперед с наклоном головы вперед, руки в замок под бедра. Максимально округлить спину.

Упражнения для косых мышц туловища

Упражнение 1. И. п. — полунаклон вперед вправо, руки вверх в замок. Наклон туловища с максимальной амплитудой.

Упражнение 2. И. п. — наклон вправо, левая рука вверх, правая рука с опорой на бедро. Наклон туловища с максимальной амплитудой.

Упражнение 3. И. п. — наклон влево, левая рука вниз, правая за голову. Наклон с максимальной амплитудой.

Упражнение 4. И. п. — наклон вправо, левую руку вверх, правой рукой хват за середину предплечья левой руки. Наклон туловища с максимальной амплитудой.

Упражнения для мышц ног

Упражнение 1. И. п. — сомкнутая стойка. Шагом правой ноги выпад выполнить вперед, левая сзади на всей стопе.

Упражнение 2. И. п. — сомкнутая стойка. Шаг правой ногой назад в полуприсед с полунаклоном вперед, левую ногу вперед на пятку, руками упор о бедро, колени рядом.

Упражнение 3. И. п. — сомкнутая стойка. Захлест голени назад с хватом одной или двумя руками за голеностопный сустав. Для удержания равновесия свободная рука вперед, вверх или в сторону.

Упражнение 4. И. п. — правую ногу вперед, голень вниз хватом руками за середину голени. Колено к груди.

Упражнение 5. И. п. — сомкнутая стойка. Выпад правой ногой в сторону, левая в сторону с опорой на пятку. Центр тяжести туловища перенести на правую с упором руками о бедро.

Упражнение 6. И. п. — сомкнутая стойка. Шаг правой ногой в сторону в широкую стойку, ноги врозь в полуприсед с упором руками о бедра ладонями внутрь. Носки и колени наружу.

Упражнения в положении сидя и лежа

Упражнение 1. И. п. — сед согнув правую ногу внутрь, левая сверху скрестно у правого бедра с поворотом туловища направо и полунаклоном вперед. Руками упор на предплечья или с наклоном вперед, руки вверх.

Упражнение 2. И. п. — сед ноги врозь. Наклон вперед, руками упор на предплечья. Варианты: руки вверх или хват за голеностопные суставы, стопы разогнуты.

Упражнение 3. И. п. — лежа на спине согнув ноги. Правую ногу хватом за середину голени или хватом под колено прижать к груди.

Упражнение 4. И. п. — лежа на спине. Согнуть левую ногу назад в сторону хватом за голеностопный сустав, прижать к ягодичным мышцам.

Упражнение 5. И. п. — упор стоя на коленях. Левую ногу согнуть назад с хватом левой рукой за голеностопный сустав, прижать к ягодичным мышцам.

Упражнение 6. И. п. — сед согнув левую ногу, стопа правой ноги разогнута. Наклон вперед хватом руками за голеностопный сустав или за середину голени.

Упражнение 7. И. п. — сед согнув ноги хватом за голеностопный сустав. Разогнуть правую ногу вперед или вперед кверху. Для увеличения нагрузки разогнуть стопу.

Упражнение 8. И. п. — упор сидя сзади. Пятку правой стопы поставить на носок левой стопы. Стопа разогнута. Нажимать до натяжения икроножной мышцы.

Упражнение 9. И. п. — упор лежа на предплечьях. Полунаклон назад. Руки немного выпрямить, бедра касаются пола.

Упражнение 10. И. п. — сед на пятках ноги врозь с наклоном вперед. Руками тянуться вперед кверху.

Упражнение 11. И. п. — сед согнув ноги руками хват под коленками. Спину округлить, тянуться вверх, наклон головы вперед.

Упражнение 12. И. п. — сед ноги врозь голень внутрь. Наклон в сторону с опорой на предплечье левой руки, правую руку вверх.

Фитбол-гимнастика

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук

Упражнение 1. И. п. — стоя. Поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать, вернуться в и. п.

Упражнение 2. То же, но фитбол поднять над головой.

Упражнение 3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой — снизу и наоборот.

Упражнение 4. И. п. — стоя. Перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.

Упражнение 5. И. п. — стоя. Вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.

Упражнение 6. И. п. — стоя. Сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.

Упражнение 7. И. п. — стоя. Наклон вперед с фитболом в руках, завести его за голову, вернуться в и. п. (спина прямая).

Упражнение 8. И. п. — стоя. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

Упражнение 9. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.

Упражнение 10. И. п. — стоя. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.

Упражнение 11. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой — снизу и наоборот.

Упражнение 12. Те же движения руками в и. п. сидя.

Упражнение 13. Те же движения руками в и. п. лежа на спине.

Упражнение 14. И. п. — стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

Упражнение 15. И. п. — лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу. Откатить руками фитбол и вернуть его в и. п.

Упражнение 16. То же, но фитбол приподнять над головой, поддержать и опустить.

Упражнение 17. И. п. — стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, поддержать и опустить.

Упражнение 18. И. п. — стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в и. п.

Упражнение 19. И. п. — лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Упражнение 1. И. п. — лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в и. п.

Упражнение 2. То же, но сесть с ногами под углом 45° .

Упражнение 3. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.

Упражнение 4. То же, но сесть с ногами под углом 45° .

Упражнение 5. И. п. — лежа на спине на фитболе, руки за головой. Приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи, зафиксировать положение, вернуться в и. п.

Упражнение 6. И. п. — лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.

Упражнение 7. И. п. — лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя, вернуться в и. п.

Упражнение 8. И. п. — лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами, вернуться в и. п.

Упражнение 9. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в и. п.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна (для 3-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — лежа на спине, стопы на фитболе, колени согнуты под углом 90° . Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение, опустить таз.

Упражнение 2. То же, но на фитболе зафиксированы не стопы, а голень.

Упражнение 3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

Упражнение 4. И. п. — лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составляли одну прямую линию.

Упражнение 5. И. п. — лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в и. п.

Упражнение 6. И. п. — лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в и. п.

Упражнение 7. И. п. — лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

Упражнение 8. И. п. — лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины (для 2-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

Упражнение 2. То же, но руки вверх.

Упражнение 3. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

Упражнение 4. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

Упражнение 5. И. п. — лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

Упражнение 6. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

Упражнение 7. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90° .

Упражнение 8. То же, но ногами выполнять горизонтальные и вертикальные «ножницы».

Упражнение 9. И. п. — стоя, опора на фитбол на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же левой ногой.

Упражнение 10. И. п. — прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы (для 4-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

Упражнение 2. И. п. — лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе. Свободной ногой выполнять упражнение «гусеница» стопой вперед и назад.

Упражнение 3. И. п. — сидя на фитболе. Катать мяч стопами вперед-назад.

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов (для 1-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

Упражнение 2. И. п. — сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

Упражнение 3. И. п. — лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны — вверх, ноги в упоре на полу.

Упражнение 4. И. п. — лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

Упражнение 5. И. п. — стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника, вернуться в и. п.

Упражнение 6. И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.

Упражнение 7. И. п. — сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

Упражнение 8. И. п. — сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

Упражнение 9. И. п. — лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

Упражнение 10. И. п. — сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

Упражнение 11. И. п. — сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем — к другой ноге.

Упражнение 12. И. п. — стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

Упражнение 13. И. п. — лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

Упражнение 14. И. п. — стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

Упражнение 15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

Упражнение 16. И. п. — стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя, вернуться в и. п.

Упражнение 17. И. п. — стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя, вернуться в и. п.

Упражнение 18. И. п. — сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

Упражнение 19. И. п. — стоя. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье. То же с другой стороны.

Упражнение 20. И. п. — стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед, вернуться в и. п.

Примерный план занятия с использованием фитбола (для 1—4-й групп труда)

Разминка

Упражнение 1. И. п. — сидя на фитболе, удерживать равновесие. Руками придерживая фитбол, ноги свести вместе, спина прямая, макушкой тянуться вверх. Делать небольшие подскоки, не отрывая рук от фитбола. Повторить 9—12 раз.

Упражнение 2. И. п. — сидя на фитболе, макушкой тянуться вверх, удерживать равновесие, спина прямая. Выполнять небольшие подскоки, разгибая поочередно голень правой и левой ноги, вытягивая носок вперед. Повторить 9—12 раз.

Упражнение 3. И. п. — сидя на фитболе, макушкой тянуться вверх, удерживать равновесие, спина прямая, руки сведены в локтях вперед, ноги сомкнуты, опора на носки. Выполнить прыжок, руки и ноги развести в стороны, вернуться в и. п. Повторить 9—12 раз.

Упражнение 4. И. п. — сидя на фитболе, удерживать равновесие, правую ногу согнуть в колене, левую отвести назад, левую руку вытянуть вперед. Выполнять прыжки, чередуя положение рук и ног. Повторить 7—10 раз.

Упражнение 5. И. п. — сидя на фитболе, удерживать равновесие, руки скрещены над головой, ноги разведены в стороны. Выполнять круговые движения тазом, одновременно фиксируя грудь. Повторить 12—15 раз в обе стороны.

Растяжка

Упражнение 6. И. п. — сидя на фитболе, удерживать равновесие, опираясь правой рукой о фитбол, правая опорная нога зафиксирована. Выполнять наклон, отводя левую руку и ногу в стороны. Чередовать опорную ногу и руку. Внимание акцентировать на растягивании боковых мышц спины (время наклона — 10—15 с).

Упражнение 7. И. п. — сидя на фитболе, удерживать равновесие, ноги разведены в стороны, руки опираются о пол. Голова опущена вниз, мышцы шеи расслаблены. Акцент внимания на растягивании мышц спины и бедер (10—15 с).

Упражнение 8. И. п. — сидя на фитболе, ноги сомкнуть, не сгибая в коленях, носки приподняты. Плавно опускаться вниз, руками опираться о пол. Мышцы шеи расслаблены, голову держать параллельно полу. Акцент внимания на задней поверхности бедра (5—10 с).

Основная часть (все упражнения выполняются в изотоническом режиме)¹

Упражнение 9. И. п. — лежа животом на фитболе, удерживать равновесие, поясница зафиксирована, руки согнуты в локтях, опора на ладони, кисти разведены вперед, ноги скрещены и подняты вверх. Медленно отжиматься, прорабатывая грудные мышцы. Повторить 7—10 раз.

Упражнение 10. И. п. — лежа животом на фитболе, руки согнуть в локтях и развести в стороны, ноги выпрямлены и разведены, носками опираться о пол. Не поднимая головы, плавно поднимать и опускать плечи, прорабатывая верхнюю часть спины. Повторить 9—12 раз.

Упражнение 11. И. п. — лежа животом на фитболе, носками опираться о пол, ноги разведены, руки на затылке, бедра зафиксированы на фитболе, спину держать ровно. Плавно разворачивать плечевой пояс в обе стороны. Повторить 8—10 раз.

Упражнения для мышц спины

Упражнение 12. И. п. — лежа животом на фитболе, носками опереться о пол, ноги разведены, поясница зафиксирована, корпус держать параллельно полу. Руки развести в стороны, плавно поднимая корпус вверх. Прогнуть спину. Повторить 7—10 раз.

Упражнение 13. И. п. — лежа животом на фитболе, опереться руками о пол, поясница зафиксирована, ноги приподняты. Опи-

¹ Изотонический режим (режим постоянного тонуса мышц) — режим работы, при котором изменяется длина мышцы, а ее напряжение остается постоянным.

раясь на руки, ноги поднять вверх. Голову держать параллельно полу. Повторить 7—10 раз.

Упражнение 14. И. п. — лежа животом на фитболе. Опустить руки и ноги вниз, расслабиться (время растяжки — 10—15 с).

Упражнения для мышц живота (все упражнения выполняются в изотоническом режиме)

Упражнение 15. И. п. — лежа на полу, руки завести за голову, ноги лежат на фитболе, поясница плотно прижата к полу. На выдохе плавно поднимать туловище, подбородком тянуться вверх, не запрокидывая голову назад, прорабатывать прямую мышцу живота. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 16. И. п. — лежа на полу, руки держать за головой, ноги лежат на фитболе. Приподнимать правое и левое плечо поочередно. Поясница плотно прижата к полу, прорабатывать косые мышцы живота. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 17. И. п. — лежа спиной на полу, ладони опираются о пол, руки вдоль туловища, голова зафиксирована на полу, ногами удерживать фитбол на весу. На выдохе подтягивать колени к груди, на вдохе возвращаться в и. п., прорабатывать нижнюю часть живота. Повторить 12—14 раз.

Упражнение 18. И. п. — лежа спиной на полу, опираться на ладони, руки разведены в стороны, голова зафиксирована на полу. Ногами удерживать фитбол на весу, выполнять круговые движения. Повторить 10—12 раз.

Дополнительные упражнения для мышц живота

Упражнение 19. И. п. — лежа спиной на фитболе, зафиксировать поясницу, ноги согнуты в коленях, опираются о пол, подбородок приподнят. Плечевой пояс плавно поднять вверх с вытянутыми вперед руками. Упражнение выполнять на вдохе, прорабатывать прямые мышцы живота. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 20. И. п. — лежа спиной на фитболе, зафиксировать поясницу, ноги согнуты в коленях, опираются о пол. Правая рука тянется к противоположной ноге, левая лежит на затылке. Поочередно менять руку. Упражнение выполнять на вдохе, прорабатывать косые мышцы живота. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 21. И. п. — голова и плечи плотно лежат на фитболе, ладони опираются о пол, одна нога согнута в колене, другая приподнята параллельно полу. На выдохе таз выталкивать вперед, на вдохе вернуться в и. п. Ноги чередовать, прорабатывать заднюю поверхность бедра опорной ноги. Повторить 7—10 раз.

Упражнение 22. И. п. — голова и плечи плотно лежат на фитболе, ладони опираются о пол, одна нога согнута в колене, другая лежит на бедре. На выдохе таз выталкивать вперед, на вдохе

вернуться в и. п. Ноги чередовать, прорабатывать ягодичные мышцы. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 23. И. п. — голова и плечи лежат на фитболе, ладони и стопы опираются о пол, колени и спина зафиксированы. На выдохе выталкивать таз вперед, на вдохе вернуться в и. п. Дополнительно можно выполнять круговые движения тазом, прорабатывать ягодичные мышцы. Повторить 10—12 раз.

Растяжка

Упражнение 24. И. п. — сидя на полу с опорой спины на фитбол, ладоней о пол, одна нога согнута в колене, другая лежит на бедре. Плавно приподнимая таз, менять ноги и возвращаться в и. п. (10—15 с).

Упражнения для мышц бедра и боковых мышц спины

Упражнение 25. И. п. — лежа на фитболе, левыми рукой и ногой опереться о пол, правой рукой — о фитбол, бедро правой ноги поднимается вверх, стопа развернута параллельно полу. Выполнять плавные махи ногой. Повторить по 12—15 раз каждой ногой.

Упражнение 26. Не меняя положения, правую ногу вывести вперед и зафиксировать на полу стопой вперед, руку отвести в сторону и тянуться кистью, другая рука лежит на фитболе. Прорабатывать боковые мышцы спины. Повторить 10—12 раз. Для левой ноги вернуться к предыдущему упражнению.

Упражнение 27. И. п. — лежа бедром на фитболе, ногами опереться о пол, одна рука зафиксирована на фитболе, другая на затылке. На выдохе выполнить наклон в сторону, прорабатывать боковые мышцы спины с обеих сторон. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 28. И. п. — стоя на левой ноге, руками опираться о фитбол, спина прямая и зафиксированная. Приседая, поднимать вверх правую ногу, согнутую в колене. Подниматься, не выпрямляя левую ногу. Повторить по 12—14 раз каждой ногой.

Упражнение 29. И. п. — стоя на одной ноге, руками опираться о фитбол, спина прямая и зафиксированная. Приседая на левой ноге, одновременно выполнять махи правой. Стопа развернута к полу. Подниматься, не выпрямляя левую ногу. Повторить по 12—14 раз для каждой ноги.

Упражнение 30. И. п. — стоя на полу, слегка согнуть ноги в коленях, зафиксировать фитбол ногами, спина прямая, руки на поясе. Плавно сжимать и разжимать фитбол, прорабатывать внутренние мышцы бедра. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 31. И. п. — лежа на полу, приподнять туловище, опираясь на ладони, ноги зафиксированы на фитболе на ширине плеч. На выдохе таз плавно поднять вверх, не отрывая рук

от пола, на вдохе — возвращаться в и. п. При выполнении упражнения фитбол желательнее зафиксировать.

Упражнение 32. И. п. — сидя на полу, опираться на ладони, спина прямая, подбородок приподнят. Ногами сжимать и разжимать фитбол, прорабатывать внутреннюю поверхность бедра. Повторить 12—15 раз.

Упражнение 33. И. п. — лежа на спине, руки отвести в стороны, ладони развернуты в пол. Прямыми, поднятыми вверх ногами сжимать и разжимать фитбол, стопы держать параллельно полу. Прорабатывать внутреннюю поверхность бедра. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 34. И. п. — лежа на фитболе. Руки и ноги опустить низ, расслабиться (10—15 с).

Степ-аэробика

При выполнении комплекса упражнений на степ-платформе необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- для повышения эффективности занятий и во избежание травм перед началом занятий рекомендуется разогреть мышцы тела, выполнив разминку;
- для тренировки выносливости выполнять каждое упражнение по 15—20 раз в 3—5 подходов;
- для увеличения мышечной массы выполнять каждое упражнение по 8—12 раз в 3—5 подходов;
- устанавливать уровень нагрузки (высоту платформы) таким образом, чтобы выполнять выбранное количество упражнений без напряжения;
- выполнять упражнения плавно, без рывков;
- при чрезмерном напряжении в ходе выполнения упражнений необходимо делать более длительные перерывы, сокращать количество подходов;
- если нужно достичь большего эффекта и увеличить нагрузку, необходимо уменьшить время отдыха, увеличить количество подходов;
- для достижения оптимального результата выполнять комплекс упражнений 2—3 раза в неделю.

Комплекс упражнений с использованием степ-платформы (для 1-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — встать напротив степ-платформы, ноги прямые, руки на талии. Сделать шаг правой ногой на платформу, затем поставить на платформу левую ногу. Поставить правую

ногу на пол, затем опустить левую ногу, вернувшись в и. п. Повторить упражнение, начиная с левой ноги. Выполнять упражнение в четыре приема: вверх — вверх — вниз — вниз.

Упражнение 2. И. п. — встать напротив степ-платформы, руки опущены. Поставить правую ногу на степ-платформу.левой ногой слегка коснуться платформы рядом с правой ногой, затем опустить левую ногу на пол. Опустить правую ногу на пол, вернуться в и. п. Движения рук как при обычной ходьбе. Повторить упражнение, начиная с левой ноги. Выполнять упражнение в четыре приема: вверх — касание — вниз — вниз.

Упражнение 3. И. п. — встать напротив степ-платформы, руки опущены вниз. Встать правой ногой на степ-платформу.левой ногой выполнить мах вперед как при ударе по футбольному мячу. Поднять правую руку одновременно с махом. Опустить левую ногу, а затем и правую на пол, вернувшись в и. п. Повторить упражнение, начиная с левой ноги. Выполнять упражнение в четыре приема: вверх — мах — вниз — вниз.

Упражнение 4. И. п. — поставить правую ногу на степ-платформу, левую отвести немного назад. Наклоняться вперед до тех пор, пока не будет чувствоваться напряжение в голени левой ноги. Не отрывать пятку левой ноги от пола. Вернуться в и. п. Повторить упражнение, поставив левую ногу на степ-платформу.

Упражнение 5. И. п. — встать напротив степ-платформы. Сделать шаг правой ногой на степ-платформу, затем поставить на платформу левую ногу. Поставить правую ногу на пол.левой ногой слегка коснуться пола рядом с правой ногой, затем поднять левую ногу на платформу, начиная таким образом новое упражнение с левой ноги. Держать руки согнутыми на 90° . Выполнять упражнение в четыре приема: вверх — вверх — вниз — касание.

Упражнение 6. И. п. — встать напротив степ-платформы, руки опущены вниз. Поставить правую ногу на степ-платформу. Встать на платформу, поднимая левую ногу и обе руки, сгибая их под углом 90° . Поставить левую ногу на пол, следом поставить правую, возвращая руки в и. п. Повторить упражнение, начиная с левой ноги. Выполнять упражнение в четыре приема: вверх — подъем — вниз — вниз.

Упражнение 7. И. п. — встать напротив степ-платформы, руки опущены вниз. Поставить правую ногу на платформу. Встать на платформу, поднимая левую ногу в сторону, руки при этом разведены в стороны. Вернуть левую ногу в и. п., поставив на пол, следом опустить правую ногу. Повторить упражнение, начиная с левой ноги. Выполнять упражнение в четыре приема: вверх — в сторону — вниз — вниз.

Упражнение 8. И. п. — поставить правую ногу на степ-платформу, опираясь на пятку, левая нога остается прямой. Наклонять туловище вперед до тех пор, пока не будет чувствоваться напряжение в задней части бедра правой ноги. Повторить упражнение, поставив левую ногу на платформу.

Атлетическая гимнастика

Упражнения для развития дельтовидных мышц

Упражнение 1. И. п. — стоя с гантелями в руках. Поочередное поднятие вверх правого и левого плеча.

Упражнение 2. И. п. — стоя, одна рука в упоре, другая вытянута вперед с гантелью или гирей ладонью вниз. Отведение руки с грузом в сторону до предела. Движение выполняется в плечевом суставе попеременно левой и правой прямой рукой. В качестве опоры можно использовать шест, гимнастическую стенку и др.

Упражнение 3. И. п. — стоя, одна рука за головой, другая вытянута вперед с гантелью или гирей ладонью вниз. Упражнение выполняется как предыдущее.

Упражнение 4. И. п. — стоя, штанга в руках за головой. Выжимание штанги.

Упражнение 5. И. п. — стоя, руки с гантелями вытянуты вперед ладонями вниз. Разведение рук в стороны до предела, движение выполняется в плечевом суставе.

Упражнение 6. И. п. — стоя, развести руки с гантелями вперед — в стороны хватом за шары сверху. Удерживать гантели 6—7 с.

Упражнение 7. И. п. — стоя, руки с эспандером согнуты в локтях перед грудью. Растягивание эспандера в стороны на уровне груди.

Упражнение 8. И. п. — лежа на животе на краю горизонтальной скамейки, руки с гантелями или штангой вытянуты вперед, ноги закреплены. Поднятие прямых рук до уровня плеч.

Упражнение 9. И. п. — вис широким хватом на перекладине. Поднятие туловища с фиксацией и удержанием конечного положения.

Упражнение 10. И. п. — стоя, туловище наклонено вперед, руки с гантелями опущены. Поднятие рук в стороны до горизонтального уровня. Ноги и руки прямые. Желательна фиксация в конечном положении до 3—5 с.

Упражнение 11. И. п. — стоя, туловище наклонено вперед, руки с гантелями опущены, предплечья перпендикулярны

горизонтальной плоскости. Разведение рук, согнутых в локтевом суставе, в стороны. Желательна фиксация в конечном положении до 3—5 с.

Упражнение 12. И. п. — стоя, ноги врозь, туловище наклонено вперед, в руках штанга. Поднимание штанги до уровня груди, сгибая руки в локтевых суставах. Ноги в коленных суставах не сгибать.

Упражнение 13. И. п. — сидя, руки с гантелями на коленях. Выпрямление рук и разведение их в стороны на уровне груди.

Упражнение 14. И. п. — лежа на наклонной скамейке, руки с гантелями на бедрах. Поднимание рук через стороны вверх до вертикального положения.

Упражнение 15. И. п. — лежа на боку, одна рука под головой, другая с гантелью лежит на бедре. Отведение руки вверх до вертикального положения. То же другой рукой.

Упражнения для развития больших грудных мышц

Упражнение 1. И. п. — стоя, руки с гантелями опущены вниз и максимально разведены ладонями наружу. Сгибание рук в локтевых суставах.

Упражнение 2. И. п. — лежа на спине на гимнастической скамейке, руки разведены в стороны и касаются пола. Сгибание рук в локтевых суставах до касания груди.

Упражнение 3. И. п. — лежа на спине на горизонтальной гимнастической скамейке с гантелями в руках. Разведение в стороны прямых или полусогнутых рук. То же из положения на спине на наклонной скамейке головой вверх, затем головой вниз.

Упражнение 4. И. п. — сидя на гимнастической скамейке, руки с гантелями максимально отведены назад. Перемещение рук вперед и скрещивание перед грудью. Фиксация в течение 3—5 с.

Упражнение 5. И. п. — упор лежа на полу, кисти рук повернуты внутрь пальцами друг к другу и расположены близко или одна над другой. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с прямой спиной. Сделать максимальное число повторений.

Упражнение 6. И. п. — упор лежа на полу, ноги на возвышении, руки поставлены широко. Сгибание и разгибание рук. Ноги прямые, в поясничном отделе не прогибаться. Сделать максимальное число повторений.

Упражнение 7. И. п. — стоя, ноги врозь, туловище наклонено вперед, штанга взята самым широким хватом. Подтягивание штанги к груди.

Упражнение 8. И. п. — лежа на спине на гимнастической скамейке со штангой в руках, штанга взята широким хватом. Выжимание штанги от груди на прямые руки.

Упражнение 9. И. п. — упор лежа на правой руке, левая отведена в сторону. Смена положения рук.

Упражнения для развития трапецевидных мышц

Упражнение 1. И. п. — стоя, руки с гантелями согнуты в локтевых суставах перед грудью. Выпрямление рук вперед ладонями вниз, сосредоточив внимание на работе мышц спины.

Упражнение 2. И. п. — сидя на гимнастической скамейке; штанга взята широким хватом за головой. Жим.

Упражнение 3. И. п. — сидя на гимнастической скамейке; гири в руках в положении на груди. Жим двух гирь одновременно и поочередно.

Упражнение 4. И. п. — вис на перекладине широким прямым хватом. Подтягивание с касанием затылком перекладины.

Упражнение 5. И. п. — вис на перекладине широким прямым хватом с грузом на ногах. Подтягивание.

Упражнение 6. И. п. — вис на перекладине широким обратным хватом с грузом на ногах. Подтягивание.

Упражнения для развития широчайших мышц спины

Упражнение 1. И. п. — стоя, руки подняты вверх, в руках эспандер. Движение прямых рук через стороны вперед и назад за голову только в плечевых суставах.

Упражнение 2. И. п. — стоя, правая рука с гантелью или гирей опущена, левая в упоре о левое бедро. Отведение прямой правой руки максимально назад-вверх. То же другой рукой.

Упражнение 3. И. п. — стоя, штанга в руках за бедрами. Поднимание штанги назад-вверх на прямых руках с одновременным наклоном туловища вперед.

Упражнение 4. И. п. — сидя на полу, упор руками сзади в гимнастическую скамейку (шире плеч), ноги согнуты в коленных суставах. Выход в упор на прямые руки. Фиксировать конечное положение до 6 с.

Упражнение 5. И. п. — вис на перекладине широким хватом. Выполнение поворотов туловища вправо и влево поочередно усилием правой и левой широчайших мышц спины, несколько подтягиваясь плечом к перекладине. Фиксировать конечное положение.

Упражнение 6. И. п.: лежа на животе на гимнастической скамейке, руки с гантелями на бедрах. Поднимание рук вверх-назад до предела, возвращение в и. п.

Упражнение 7. И. п. — лежа на гимнастической скамейке (конец скамейки расположен на уровне плеч), руки с тяжелой гантелью на животе. Отведение прямых рук далеко за голову

(почти касаясь гантелью пола) и возвращение в и.п. Такое же упражнение можно выполнять со штангой или двумя гантелями.

Упражнения для бицепсов

Упражнение 1. И.п. — стоя, ноги врозь, рук опущены, кисти с гантелями повернуты ладонями вперед. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

Упражнение 2. И.п. — лежа на спине на горизонтальной гимнастической скамейке, руки с гантелями разведены в стороны, кисти повернуты ладонями вверх. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

Упражнение 3. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки со штангой опущены, кисти повернуты ладонями вниз, штанга взята узким или средним хватом. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

Упражнение 4. И.п. — сидя на краю гимнастической скамейки, руки со штангой лежат на коленях, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята узким или средним хватом. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах. То же с ладонями, повернутыми вниз.

Упражнение 5. И.п. — сидя на краю гимнастической скамейки, руки с гантелями опущены и развернуты ладонями кнаружи. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах через стороны вверх.

Упражнение 6. И.п. — наклонившись вперед, правой рукой упор в правое бедро, в другой руке гантель. Сгибание руки с гантелью в локтевом суставе. То же другой рукой.

Упражнение 7. И.п. — стоя на коленях перед гимнастической скамейкой, на которой лежит штанга. Поднимание штанги до уровня груди.

Упражнение 8. И.п. — стоя в полуприседе, в руках штанга, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята узким или средним хватом, локти упираются в бедра. Сгибание рук в локтевых суставах.

Упражнение 9. И.п. — сидя на гимнастической скамейке, колени широко разведены, правая рука в упоре кистью в колено, туловище слегка повернуто вправо и наклонено вперед, левая рука с гантелью находится между коленей и повернута ладонью вперед. Сгибание левой руки в локтевом суставе с одновременным поворотом кисти и предплечья то вовнутрь, то наружу. То же другой рукой.

Упражнение 10. И.п. — стоя, правая рука с гантелью лежит на подушке стойки. Сгибание руки в локтевом суставе. То же другой рукой.

Упражнение 11. И. п. — лежа на наклонной гимнастической скамейке, руки с гантелями вдоль туловища. Поочередное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

Упражнения для трицепсов (задней поверхности трехглавых мышц плеча)

Упражнение 1. И. п. — стоя, рука с гантелью поднята вертикально вверх. Сгибание руки в локтевом суставе. Кисть с гантелью при сгибании опускается за голову. То же другой рукой. Это упражнение можно выполнять, взяв одну гантель в две руки.

Упражнение 2. И. п. — стоя, руки со штангой подняты вертикально вверх, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята узким хватом. Сгибание рук в локтевых суставах.

Упражнение 3. И. п. — стоя, штанга в руках за спиной, кисти повернуты ладонями вверх. Наклоны вперед с одновременным подниманием за спиной прямых рук со штангой. Выполнять в медленном темпе.

Упражнение 4. И. п. — сидя на гимнастической скамейке, рука с гантелью за головой. Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх. То же другой рукой.

Упражнение 5. И. п. — упор лежа сзади на согнутых руках, ноги согнуты с опорой стопами о пол. Разгибание рук в локтевых суставах с выходом в упор на прямые руки.

Упражнение 6. И. п. — сидя на гимнастической скамейке, правая рука в упоре сзади, в левой, максимально отведенной в сторону, гантель. Сгибание в локтевом суставе руки, удерживающей гантель. То же другой рукой.

Упражнение 7. И. п. — лежа со штангой на груди, удерживаемой узким хватом, кисти повернуты ладонями вниз, руки согнуты в локтевых суставах. Выпрямление рук в локтевых суставах.

Упражнение 8. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки со штангой опущены вниз, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята средним хватом. Сгибание рук в локтевых суставах.

Упражнения для мышц спины

Упражнение 1. И. п. — стоя со штангой, удерживаемой руками на плечах. Медленные наклоны туловища вперед и быстрое возвращение в и. п.

Упражнение 2. И. п. — стоя, туловище наклонено вперед, руки удерживают широким хватом штангу большой массы. Поднимание снаряда до уровня середины бедра усилием мышц спины. Руки в локтевых суставах не сгибать.

Упражнение 3. И. п. — лежа лицом вниз на гимнастической скамейке, ноги зафиксированы, конец скамейки доходит до уровня пояса, руки за головой, локти разведены в стороны. Наклоны вперед и прогибание туловища максимально назад.

Упражнения для мышц живота

Упражнение 1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, груз в прямых руках над головой. Наклоны туловища вправо, влево, круговые вращения. Таз зафиксирован.

Упражнение 2. И. п. — стоя, груз в прямых руках на уровне таза. Повороты туловища влево, вправо. Ноги прямые, таз зафиксирован.

Упражнение 3. И. п. — сидя поперек гимнастической скамейки, стопы зафиксированы (удерживаются партнером), таз на краю скамейки, туловище на весу, руки за головой, локти разведены. Сгибание и разгибание туловища в поясничном отделе позвоночного столба.

Упражнение 4. И. п. — лежа на гимнастической скамейке, руки фиксируют туловище хватом за скамейку на уровне головы. Сгибание прямых ног. Пальцы ног касаются скамейки за головой.

Упражнение 5. И. п. — лежа на наклонной гимнастической скамейке, руки удерживают тело хватом за головой. Поднимание прямых ног до вертикального положения или касания пальцами скамейки за головой.

Упражнение 6. И. п. — лежа головой вниз на наклонной гимнастической скамейке, стопы зафиксированы. Сгибание туловища, желательна чтобы голова касалась ног. При выполнении этого упражнения можно измерять нагрузку, удерживая руки с грузом за головой.

Упражнение 7. И. п. — вис на перекладине. Поднимание прямых ног, сгибание происходит в поясничном отделе. Для увеличения нагрузки к коленям можно прикрепить груз.

Упражнения для развития мышц нижних конечностей (задней группы мышц бедра)

Упражнение 1. И. п. — стоя, ноги врозь, руки опущены. Приседание с вытянутыми вперед руками. Пятки от пола не отрывать.

Упражнение 2. И. п. — стоя, ноги вместе, левая рука в упоре в гимнастическую стенку, скамейку и т. д. Приседания на правой ноге с вытянутой вперед прямой левой ногой. То же на другой ноге.

Упражнение 3. И. п. — стоя с грузом на плечах перед лестницей. Восхождение по лестнице.

Упражнение 4. И. п. — сидя на гимнастической скамейке, руки в упоре сзади в скамейку, на стопах зафиксирован груз, голень на весу. Сгибание голени в коленном суставе. То же другой ногой.

Упражнение 5. И. п. — лежа на спине на гимнастической скамейке, верхняя треть бедра находится на скамейке, ноги на весу, на стопах зафиксирован груз. Сгибание прямых ног в тазобедренных суставах.

Упражнение 6. И. п. — стоя, в руках штанга, удерживаемая на груди, стопы ног параллельно, ноги расставлены на ширину плеч. Медленные приседания.

Упражнение 7. И. п. — стоя, в руках штанга, удерживаемая на плечах за головой. Приседания.

Упражнение 8. И. п. — стоя пятками на бруске, в руках гантели. Глубокие приседания.

Упражнения для развития передней группы мышц бедра

Упражнение 1. И. п. — стоя, руки в упоре. Поочередное сгибание ног в коленных суставах.

Упражнение 2. И. п. — лежа на животе на наклонной гимнастической скамейке, на стопах зафиксирован груз. Сгибание ног в коленных суставах при неподвижных бедрах.

Упражнение 3. И. п. — лежа на животе на гимнастической скамейке, ноги на весу на стопах зафиксирован груз. Поочередное и одновременное сгибание ног в коленных суставах.

Упражнения для развития передней группы мышц голени

Упражнение 1. И. п. — стоя, руки опущены и удерживают штангу. Поднимание на носки (ноги в коленях не сгибать). Для увеличения нагрузки рекомендуется встать на возвышение. Вместо штанги можно использовать гантели и упражнения выполнять поочередно на левой и правой ноге.

Упражнение 2. И. п. — стоя на возвышении, туловище наклонено вперед, руки в упоре, на нижней части спины зафиксирован груз. Поднимание на носки.

Силовые упражнения с эспандером (для 1-й группы труда)

Упражнение 1. И. п. — стоя, ноги шире плеч, эспандер за головой. Выпрямление рук в стороны. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, эспандер в прямых руках перед грудью. Разведение прямых рук в стороны. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 3. И. п. — стоя, ноги шире плеч, эспандер в согнутых руках за спиной на уровне лопаток. Выпрямление рук в стороны. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 4. И. п. — стоя, ноги шире плеч, эспандер за головой, одна рука прямая, другая согнута. Выпрямление согнутой в локтевом суставе руки. Повторить по 10 раз каждой рукой.

Упражнение 5. И. п. — стоя, ноги шире плеч, эспандер за спиной, одна рука опущена вниз, другая вверх за головой. Растягивание эспандера по диагонали. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 6. И. п. — стоя, одна нога на полшага вперед, одну рукоятку закрепить на стопе, другую захватить одноименной рукой, локтем опереться в живот. Сгибание руки в локтевом суставе. Повторить по 10 раз каждой рукой.

Упражнение 7. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, эспандер в прямых руках — одна вниз, другая вперед. Разведение рук по диагонали. Выполнять упражнение, последовательно меняя положение рук. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 8. И. п. — стоя, пальцами ног удерживая одну рукоятку эспандера, другую взять двумя руками. Тяга эспандера вверх до уровня подбородка. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 9. И. п. — стоя, ноги шире плеч, пальцами одной ноги удерживая рукоятку эспандера, одноименной рукой взять хватом сверху другую рукоятку. Тяга эспандера вверх — к груди. Повторить по 10 раз каждой рукой.

Упражнение 10. И. п. — стоя, ноги чуть шире плеч, хват рукояток эспандера изнутри (ладонями кнаружи). Разведение прямых рук в стороны — вверх до уровня плеч. Спину держать прямо. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 11. И. п. — стоя в наклоне вперед, ноги шире плеч, руки вперед, хват рукояток эспандера изнутри (ладонями кнаружи). Разведение рук в стороны — вверх. Повторить 10—20 раз.

Упражнение 12. И. п. — стоя в наклоне вперед, ноги вместе, ступни на середине эспандера, взять рукоятки хватом сверху, ладонями к себе. Тяга эспандера вверх — к плечам. Повторить 12—15 раз.

Упражнение 13. И. п. — лежа на спине, ступней согнутой в колене ноги опереться в пол, другую ногу с закрепленной на пальцах рукояткой эспандера поднять вверх и согнуть в колене, одноименной рукой захватить эспандер за другую рукоятку. Жим ногой вверх. Повторить по 10 раз каждой ногой.

Упражнение 14. И. п. — лежа на спине, одна рукоятка эспандера закреплена на ступне выпрямленной вперед ноги, другая рукоятка удерживается у подбородка руками и зафиксирована

петлей за шею. Опускание прямой ноги. Повторить по 10 раз каждой ногой.

Упражнение 15. И. п. — стоя в наклоне вперед, одна рукоятка эспандера закреплена на ступне впереди стоящей ноги, другая рукоятка петлей закреплена за шею. Разгибание туловища до вертикального положения. Повторить 10—20 раз.

Скиппинг

Скакалка — универсальный снаряд, с которым можно тренироваться дома и на улице. Упражнения со скакалкой поднимают пульс, улучшают настроение, разогревают мышцы, сжигают калории, развивают скорость, координацию, выносливость. Длину скакалки подбирают в соответствии с ростом занимающегося (табл. 6).

Таблица 6. Соотношения роста занимающегося с длиной скакалки

Рост, см	Длина скакалки, см
До 150	180
151—167	250
168—175	280
176—183	300
От 183	350—380

Примерный перечень упражнений со скакалкой (для 1-й и 4-й групп труда)

Упражнение 1. «Разминка» — прыжки на месте. Минимальное отрывание ног от пола так, чтобы проходила скакалка.

Упражнение 2. «Попеременные прыжки» — прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге.

Упражнение 3. «Боксер» — прыжки из стороны в сторону (влево-вправо).

Упражнение 4. «Маятник» — прыжки вперед-назад.

Упражнение 5. «Бег на месте» — бег не перемещаясь, пропускающая каждый шаг через скакалку.

Упражнение 6. «Ножницы» — прыжки с перекрещиванием ног: перекрест с правой ногой впереди, затем ноги по ширине плеч, снова перекрест с левой ногой впереди.

Упражнение 7. «Усложненные ножницы» — интенсивный вариант «Ножниц». Из предыдущего упражнения убрать промежуточный этап (ноги на ширине плеч).

Упражнение 8. «Циркуль» — прыжок ноги вместе, прыжок ноги на ширине плеч.

Упражнение 9. «Колени вверх» — прыжки с высоким подниманием коленей, ноги чередуются.

Упражнение 10. «Пятки вверх» — прыжки с забрасыванием пяток назад.

Упражнение 11. «Пяточка-носочек» — прыжки с пятки на носок, удерживая равновесие.

Упражнение 12. «Петля» — чередование прыжков: классический прыжок и прыжок через петлю.

Упражнение 13. «Твист» — прыжки с нижней части туловища вправо и влево. Колени сначала смотрят в одну сторону (влево), затем в другую (вправо).

Упражнение 14. «На пятках» — прыжки на пятках.

Упражнение 15. «Марш» — прыжок с вытянутой вперед одной ногой, затем прыжок на обеих ногах, затем прыжок с вытянутой вперед другой ногой.

Упражнение 16. «Быстрый марш» — то же, что и «Марш», только без промежуточного варианта (прыжок на обеих ногах).

Упражнение 17. «На одной ноге» — прыжки на одной ноге, затем прыжки на другой ноге.

Упражнение 18. «Двойная прокрутка» — высокий прыжок с прокруткой скакалки два раза.

Упражнение 19. «Вращение назад» — прыжки с вращением скакалки назад.

Упражнение 20. «Спринт» — прыгать вперед, интенсивно чередуя ноги и поднимая колени вверх, затем медленно возвращаться назад в исходную точку.

Упражнения для глаз

Упражнения для глаз рекомендуется выполнять через каждые полчаса чтения или письма.

Базовые упражнения для глаз

Упражнение 1. И. п. — взгляд прямо перед собой, голова неподвижна. Поднять глаза вверх до упора, вернуться в и. п.; опустить глаза вниз до упора, вернуться в и. п.

Упражнение 2. И. п. — взгляд прямо перед собой, голова неподвижна. Перевести взгляд налево, вернуться в и. п.; перевести

взгляд направо, вернуться в и. п. В каждом положении взгляд задерживать на счет 1—4.

Упражнение 3. И. п. — взгляд прямо перед собой, голова неподвижна. Посмотреть в верхний правый угол, вернуться в и. п.; посмотреть в нижний левый угол, вернуться в и. п.; посмотреть в верхний левый угол, вернуться в и. п.; посмотреть в нижний правый угол, вернуться в и. п. На каждой позиции взгляд задерживать на счет 1—4.

Упражнение 4. И. п. — взгляд прямо перед собой, голова неподвижна. На счет 1—9 — вращательные движения глазами в правую сторону, фиксируя глаза на следующих позициях: верх, верхний правый угол, вправо, нижний правый угол, вниз, нижний левый угол, влево, верхний левый угол, вверх. То же в другую сторону.

Упражнение 5. Повторить предыдущее упражнение с закрытыми глазами.

Упражнения для век

Упражнение 1. Быстрое моргание в течение 15 с.

Упражнение 2. На счет 1—10 постепенное зажмуривание глаз, как можно крепче.

Упражнение 3. На счет 1—2 — раскрыть глаза; 3—6 — сжать веки; 7—8 — несколько раз моргнуть.

Упражнения для тренировки аккомодации

Упражнение 1. Расположиться на расстоянии 30—50 см от окна, выбрать метку на стекле и смотреть на нее на счет 1—4; перевести взгляд на дальний объект за окном и смотреть на него на счет 5—8. Повторить несколько раз.

Упражнение 2. Выбрать дальний объект за окном, сосредоточиться на нем и рассматривать его в деталях 15—20 с.

Упражнение 3. Большой палец выпрямленной прямой руки держать перед глазами на уровне средней линии лица, ноготь — на линии переносицы. На счет 1—8 медленно приближать палец к глазам, пристально наблюдая за ногтем. Как только ноготь начнет двоиться и расплываться, так же медленно, продолжая наблюдение, отодвинуть его от глаз на счет 9—16.

Упражнение 4. На счет 1—4 смотреть на кончик носа; 5—8 — смотреть вдаль.

Упражнение 5. На счет 1—4 смотреть на кончик носа или на карандаш, удерживаемый по средней линии лица на расстоянии 30 см от глаз; 5—8 — смотреть вдаль.

Упражнения для кистей рук

Базовые упражнения для кистей рук

Упражнение 1. Растереть наружные и внутренние поверхности ладоней до ощущения тепла.

Упражнение 2. Пружинистыми нажатиями большим пальцем левой руки отгибать назад каждый палец правой руки (по четыре нажатия на каждый палец). Тоже другой рукой.

Упражнение 3. Соединить пальцы обеих рук между собой, ладони обращены друг к другу тыльными сторонами и слегка расставлены. На счет 1—6 вдавливать пальцы рук друг в друга; 7—8 — расслабить кисти рук, потрясти ими.

Упражнение 4. На счет 1—6 кисти медленно сжимать в кулаки, крепче и крепче; 7—8 — расслабить и опустить кисти.

Упражнения с колючим массажным мячом (для 1—4-й групп труда)

Упражнение 1. И. п. — мяч между ладоней, пальцы прижаты друг к другу. Выполнять массажные движения, катая мяч вперед-назад.

Упражнение 2. И. п. — мяч между ладоней, пальцы прижаты друг к другу. Выполнять круговые движения, катая мяч по ладоням.

Упражнение 3. И. п. — держать мяч подушечками пальцев. Выполнять вращательные движения вперед (как будто закручивая крышку).

Упражнение 4. И. п. — держать мяч подушечками пальцев. С усилием надавливать пальцами на мяч. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 5. И. п. — держать мяч подушечками пальцев. Выполнять вращательные движения назад (как будто открывая крышку).

Упражнение 6. И. п. — мяч в двух руках. Подкинуть мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймать его.

Упражнение 7. И. п. — зажать мяч между ладонями, пальцы сцеплены в замок, локти направлены в стороны. Надавить ладонями на мяч. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 8. И. п. — мяч в одной руке. Перекладывать мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Упражнения с ленточным эспандером (для 1—2-й групп труда)

Упражнение 1. И. п. — середина ленточного эспандера закреплена сзади, концы эспандера в руках, разведенных в стороны

на уровне плеч. Сведение рук перед собой до пересечения. Выполнить 1—4 подхода по 12 раз.

Упражнение 2. И. п. — ленточный эспандер закреплен сзади так, чтобы из положения лежа можно было отведенными за голову руками держать концы эспандера. На выдохе протянуть руки перед собой к бедрам, с глубоким вдохом вернуться в и. п. Выполнить 1—4 подхода по 14 раз.

Упражнение 3. И. п. — стоя на середине ленточного эспандера, держа в руках его концы. Разводить прямые руки в стороны. Выполнить 1—4 подхода по 12 раз.

Упражнение 4. И. п. — стоя на середине ленточного эспандера, держа в руках его концы. Поднимать руки вперед, можно попеременно. Выполнить 1—3 подхода по 14 раз.

Упражнение 5. И. п. — середина ленточного эспандера закреплена впереди на уровне груди, концы ленточного эспандера в вытянутых вперед руках. Разводить руки в стороны. Выполнить 1—4 подхода по 12 раз.

Упражнение 6. Середина ленточного эспандера закреплена на уровне колен спереди, концы эспандера в руках, выпрямленных вперед, тело наклонено в сторону выпрямленных рук. Отведение рук назад. Выполнить 1—4 подхода по 14 раз.

Упражнение 7. И. п. — стоя на середине ленточного эспандера, руки, держащие концы эспандера, опущены. Сгибание рук в локтях. Выполнить 1—4 подхода по 14 раз.

Упражнение 8. И. п. — взять ленточный эспандер руками за два конца, руки согнуты, локти на уровне плеч. Выпрямить руки в стороны, растягивая ленточный эспандер. Выполнить 1—4 подхода по 14 раз.

Упражнение 9. И. п. — стоя на середине ленточного эспандера, опущенными руками держать натянутые концы эспандера. Наклоны в стороны. Выполнить 1—4 подхода по 20 раз.

Упражнение 10. И. п. — середина ленточного эспандера закреплена сверху-сзади, концы эспандера в прижатых к груди руках. Наклоны вперед. Выполнить 1—4 подхода по 20 раз.

Упражнение 11. И. п. — середина ленточного эспандера закреплена спереди-снизу, концы эспандера в прижатых к груди руках. Наклоны вперед. Выполнить 1—4 подхода по 20 раз.

Упражнение 12. И. п. — стоя на середине ленточного эспандера, концы которого проходят через спину и удерживаются руками на уровне груди. Приседания. Выполнить 1—4 подхода по 14 раз.

Упражнение 13. И. п. — стоя на середине ленточного эспандера, концы которого проходят через спину и удерживаются руками на уровне груди. Подъем на носки. Выполнить 1—4 подхода по 20 раз.

Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.).

2. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

5. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

6. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

7. Федеральный закон от 21 ноября 2021 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353 «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований». — URL : <http://government.ru/docs/all/91059/>

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)». — URL : <https://docs.cntd.ru/document/420200820>

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 21 декабря 2012 г. № 1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения в период обучения в них».

11. Приказ Министерства спорта РФ от 11 июня 2014 г. № 471 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)».

12. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13 июня 2018 г. № 327н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период оздоровления и организованного отдыха».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 23 марта 2020 г. № 462 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности студенческих спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами».

14. ГОСТ Р 54605—2017. Туристические услуги. Услуги детского туризма. Общие требования.

15. ГОСТ Р 52887—2018. Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления.

16. СП 2.4.3648—20. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

17. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 «О методических рекомендациях “Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья”».

18. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

19. Письмо Министерства образования и науки России от 18 октября 2013 г. № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».

Основная и дополнительная литература

20. Антошин И.Г. Спортивное ориентирование в системе боевой подготовки / И.Г. Антошин, Н.А. Уханов // Гуманитарный вестник. — № 2 (29). — 2014. — С. 33—36.

21. Акимов В.Г. Основы техники и тактики ориентирования на местности : методическое пособие / В. Г. Акимов. — Минск : БГУ, 1975.

22. Акимов В.Г. Спортивное ориентирование / В.Г. Акимов, А.А. Кудряшов. — Минск : БГУ, 1977.

23. Антошин И.Г. Спортивное ориентирование в системе боевой подготовки / И.Г. Антошин, Н.А. Уханов // Гуманитарный вестник. — № 2 (29). — 2014. — С. 33—36.

24. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова — М. : Юрайт, 2022.

25. Бишаева А.А. Физическая культура : учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. — М. : Издательский центр «Академия», 2023.

26. Борисова М.М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка : учебник / М.М. Борисова. — М. : ИНФРА-М, 2023.

27. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С.Ф. Бурухин. — М. : Юрайт, 2023.

28. *Виленский М.Я.* Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М. : КноРус, 2022.
29. *Ильин В.И.* Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильин. — М. : Гардарики, 2007.
30. *Качанов Л.Н.* Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Л.Н. Качанов, У.С. Марчибаева, Н.Л. Шапекова. — М. : Фолиант, 2018.
31. *Кожухова Н.Н.* Методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. — М. : ИНФРА-М, 2019.
32. *Кривилев С.А.* Значение и место ориентирования в профессиональной подготовке военнослужащих войск связи / С.А. Кривилев, А.Г. Павлов и др. // COLLOQUIUM-JOURNAL. — № 25-4 (49). — 2019. — С. 94.
33. *Кузнецов В.С.* Организация физкультурно-спортивной работы / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — М. : КноРус, 2023.
34. *Максименко А.М.* Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. — М. : 4-й филиал Воениздата, 2001.
35. Методические рекомендации для учителей физической культуры. — М. : ООО «Современные рекламные технологии», 2012.
36. *Мудрая О.П.* История и перспективы развития спортивного ориентирования / О.П. Мудрая, М.И. Радченко // Культура физической и здоровья. — № 5 (41). — 2012. — С. 36.
37. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. — М. : Дрофа, 2000.
38. *Поталчук А.А.* Осанка и физическое развитие детей : программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Поталчук, М.Д. Дидур. — СПб. : Речь, 2001.
39. Производственная гимнастика с учетом факторов риска для здоровья и факторов трудового процесса : методические рекомендации. — Казань : ФГБОУ ДПО РМАНПО, 2019.
40. *Рубанович В.Б.* Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В.Б. Рубанович. — М. : Юрайт, 2023.
41. *Рубанович В.Б.* Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой / В.Б. Рубанович. — М. : Юрайт, 2023.
42. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. — Волгоград : Учитель, 2008.
43. Теория и методика физической культуры / под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.З. Карнаухова. — М. : 4-й филиал Воениздата, 2001.
44. Физическая культура : комплексы общеразвивающих упражнений для самостоятельной работы студентов / сост. Г.В. Руденко, М.Н. Ларионова. — СПб. : Санкт-Петербургский горный университет, 2020.
45. Фитбол : методические рекомендации. — М. : РадиоСофт, 2002.

46. Фитбол : методические рекомендации. — М. : Спортивные технологии, 2002.

47. Шипилина И.А. Аэробика / И.А.Шипилина. — Ростов н/Д. : Феникс, 2004.

Интернет-ресурсы

48. Виды боевых искусств. Айкидо // Российский союз боевых искусств. — URL : <https://rsbi.ru/sports/1>

49. Виды боевых искусств. Армейский рукопашный бой // Российский союз боевых искусств. — URL : <https://rsbi.ru/sports/2>

50. Виды боевых искусств. Джиу-джитсу // Российский союз боевых искусств. — URL : <https://rsbi.ru/sports/6>

51. Виды боевых искусств. Тхэквондо // Российский союз боевых искусств. — URL : <https://rsbi.ru/sports/36>

52. Всероссийская Федерация волейбола (ВФВ). — URL : <https://volley.ru/>

53. Всероссийская Федерация плавания (ВФП). — URL : <https://russwimming.ru/>

54. Всероссийская Федерация самбо. — URL : <https://sambo.ru/>

55. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». — URL : <https://www.gto.ru/document>

56. Единая Всероссийская спортивная классификация. — URL : <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

57. *Калмыков Н. Н.* О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Н.Н.Калмыков, А.В.Юдкин, А.Г.Носов. — URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/o-vnedrenii-vserossiyskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa-gto>

58. Международная федерация шейпинга. — URL : <https://shaping.ru/>

59. Министерство здравоохранения Российской Федерации. — URL : <https://minzdrav.gov.ru/>

60. Министерство спорта Российской Федерации. — URL : <https://minsport.gov.ru/>

61. Национальная студенческая футбольная лига. — URL : <https://xn--k1admm.xn--plai/>

62. Объединенная Федерация Традиционного карате России. — URL : <http://itkf-russia.ru/>

63. Официальный сайт Олимпийского комитета России. — URL : <https://olympic.ru/>

64. Официальный сайт Паралимпийского комитета России. — URL : <https://paralymp.ru/>

65. Официальный сайт спорт чанбара России. — URL : <http://sportchanbara.ru/>

66. Положение о спортивных судьях (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 февраля 2017 г. № 134). — URL : <https://docs.cntd.ru/document/456054909>

67. Правила вида спорта «Городошный спорт» (утв. приказом Минспорта России от 6 июля 2020 г. № 494). — URL : <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-gorodoshnyi-sport-utv-prikazom-minsporta-rossii/>

68. Правила вида спорта «Самбо» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 октября 2016 г. № 1085). — URL : <https://minsport.gov.ru/2016/doc/PravilaSambo10102016.doc>

69. Российская Федерация баскетбола (РФБ). — URL : <https://russiabasket.ru/>

70. Российский союз боевых искусств. — URL : <https://rsbi.ru/>

71. Российский футбольный союз (РФС). — URL : <https://rfs.ru/>

72. Судейская коллегия в соревнованиях по легкой атлетике. — URL : <https://atlox.ru/23-3-sudeyskaya-kollegiya-v-sorevnovaniyah-polegkoy-atletike.html>

73. Судейская коллегия — Плавание. — URL : https://studref.com/650268/meditsina/sudeyskaya_kollegiya

74. Судейство в плавании. — URL : <https://world-sport.org/cycle/swimming/judge/>

75. Федерация городошного спорта России. — URL : <https://gorodki-russia.ru/>

76. Федерация каратэ России. — URL : <http://ruswfk.ru/?ysclid=l5fejjmaur37813054>

77. Федерация лапты России. — URL : <http://www.lapta.ru/>

78. Федерация лыжных гонок России. — URL : <http://www.flgr.ru/>

79. Федерация русской лапты России. — URL : <https://ruslapta.ru/index.php>

80. Федерация спортивной акробатики России. — URL : <https://www.acrobatica-russia.ru/>

81. Ходорик А.А. Обязанности судей по лыжным гонкам : методические рекомендации / А. А. Ходорик. — URL : <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obyazannosti-sudej-po-lyzhnym-gonkam-5244901.html>

Электронные образовательные ресурсы

82. *Борисова М.М.* Физическая культура : учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования [Электронный ресурс] : электронная форма учебника / М. М. Борисова, З. Б. Губжиков // Образовательно-издательский центр «Академия» [сайт]. — 2023.

83. *Борисова М.М.* Физическая культура : практикум : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования [Электронный ресурс] : электронная форма учебного пособия / М. М. Борисова // Образовательно-издательский центр «Академия» [сайт]. — 2023.

Ссылки на интернет-ресурсы, приведенные в пособии, действительны на 01.04.2023 г.

Часть II

**ПРИМЕР
РАБОЧЕЙ
ПРОГРАММЫ**

Общая характеристика общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Пример рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» с учетом профессиональной направленности СПО предназначен для профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательную программу среднего общего образования на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена. Программа предусматривает освоение предмета с учетом профессии/специальности СПО.

При разработке программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» учитывались требования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, предъявляемые к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета, федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования, предъявляемых к формированию общих и профессиональных компетенций, положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, Федеральной рабочей программы воспитания, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы, Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, Примерной рабочей программы среднего общего образования предмета «Физическая культура», Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) для профессиональных образовательных организаций.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включать

ся в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления и поддержания здоровья, сохранения активного творческого долголетия.

В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, педагогов и методистов к совершенствованию содержания образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы использовались идеи и теоретические положения *ведущих педагогических концепций*, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности обучающихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, их активное включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;
- концепция структуры и содержания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности обучающихся, потребности в бережном отношении к своему здоровью и ведении здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, в том числе профессиональной деятельности, укрепления здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Цели изучения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Общей целью общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования является формирование разносторонней, физически развитой личности будущего квалифицированного специалиста, способного активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Данная цель реализуется в программе по трем основным направлениям.

1. *Развивающая направленность* определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением надежности, защитных и адаптивных свойств организма. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. *Обучающая направленность* представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. *Воспитывающая направленность* программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых

и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение обучающихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенству и укреплению здоровья.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на решение следующих *задач*:

- формирование ценностного отношения к занятиям физической культурой, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранении высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдений и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Центральной идеей конструирования программы и ее планируемых результатов является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, содержание раздела «Спортивная и физическая подготовка» может уточняться на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику докладов, рефератов, индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии и специальности.

Место общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» в учебном плане

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной, изучается в общеобразовательном цикле учебного плана общеобразовательной программы ОП СПО с учетом профиля профессионального образования, профессии/специальности.

Общеобразовательный цикл является частью образовательной программы СПО, которая включает в себя обязательные общеобразовательные дисциплины, в совокупности обеспечивающие достижение результатов ФОП СОО на базовом уровне.

Рабочие программы общеобразовательных дисциплин разрабатываются на основе требований ФГОС СПО, ФГОС СОО, положений ФОП СОО, а также с учетом примерных программ общеобразовательных дисциплин.

При разработке методических материалов в образовательной организации можно использовать Рекомендации по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования, разработанные ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования».

В соответствии с указанными Рекомендациями учебный план может предусматривать различный объем академических часов по дисциплине с учетом получаемой профессии или специальности СПО.

В программе представлены планы на изучение общеобразовательной дисциплины на 72 и 108 ч.

Практическая направленность и функциональная составляющая изучения дисциплины связаны с формированием опыта применения знаний и умений в различных ситуациях, в том числе в профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины _____

Содержание общеобразовательной дисциплины направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО, а также общих и профессиональных компетенций, формируемых образовательными программами СПО по реализуемым профессиям и специальностям. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определенных практических навыков с учетом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Освоение содержания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов.

Личностные результаты освоения программы среднего общего образования должны отражать:

В части гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательных организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей русского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- 1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативных решений;

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) *общение:*

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) *совместная деятельность:*

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) *самоорганизация:*

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) *самоконтроль:*

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) *принятие себя и других:*

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты освоения программы должны отражать следующие умения и способности.

По разделу «Физическая культура и здоровый образ жизни»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участия в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;
- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

По разделу «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и в системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и совершенствовании;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судей-

ство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях комплекса ГТО;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером.

По разделу «Спортивная и физическая подготовка»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой и оценке ее эффективности;
- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физической культуры, владеть технологиями по их использованию в индивидуальных занятиях физической культурой и спортом с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных занятиях оздоровительной физической культурой;
- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме учебной и трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического напряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать

направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм комплекса ГТО;

- планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта, выполнению нормативных требований комплекса ГТО, участвовать в массовых соревнованиях по национальным видам спорта.

Изучение общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено как на достижение предметных образовательных результатов, так и на формирование общих компетенций, универсальных для всех профилей СПО:

- ОК 01 — выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 04 — эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 08 — использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для обучающихся 16—17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр обучающихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа.

Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 с в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Тематическое планирование _____

Структура и содержание общеобразовательной дисциплины. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.: основное содержание	48
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	36
профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	10
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	6
резерв учебного времени	10
индивидуальный проект (да/нет)**	* на усмотрение ОО
промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

Вид учебной работы	Объем, ч
Объем образовательной программы дисциплины	108
в т. ч.: основное содержание	80
в т. ч.:	
теоретическое обучение	20
практические занятия	60

Окончание таблицы

Вид учебной работы	Объем, ч
профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	14
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	10
резерв учебного времени	10
индивидуальный проект (да/нет)**	* на усмотрение ОО
промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

Примерный тематический план. Базовый уровень (72 ч)

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
<p>Глава 1. Физическая культура и здоровый образ жизни (6 ч)</p> <p>1.1. Современное состояние физической культуры и спорта в России (2 ч)</p>	<p>Основные причины, негативно влияющие на состояние здоровья населения. Роль спорта в системе современных ценностей. Формирование здорового образа жизни — приоритетное направление государственной политики. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом спецификации получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Составление коллажа на тему «Спорт в моей жизни».</p> <p>Разработка рекламного ролика «Я за здоровый образ жизни».</p> <p>Подбор пословиц и поговорок, отражающих тему здорового образа жизни, занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составление компьютерной презентации об известном отечественном спортсмене и его вкладе в развитие отечественного спорта</p>
<p>1.2. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (2 ч)</p>	<p>Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязан-</p>	<p><i>Тематическое занятие.</i> Тема: «Основы законодательства о физической культуре в Российской Федерации» (информация педагога; статьи законов РФ, касающиеся основ развития физической культуры и спорта в современном российском обществе; материалы учебника и Интернета).</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>ностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный закон «Об образовании в РФ» и другие официальные документы</p>	<p>Обсуждение с педагогом статьи закона «О физической культуре и спорте в РФ», анализ основных принципов и ценностных ориентаций развития физической культуры в обществе.</p> <p>Обсуждение статьи закона «Об образовании в РФ», обязанностей образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди обучающихся.</p> <p>Анализ выполнения статей закона РФ в своей образовательной организации, высказывание предложений по совершенствованию системы физического воспитания.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Анализ нормативного документа в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья и представление его в виде блок-схемы.</p> <p>Анализ основных понятий и терминов в нормативных документах в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья; составление терминологического словаря (документ по выбору обучающегося).</p> <p>На основе анализа нормативных документов составление компьютерной презентации на темы «Право на занятия физической культурой и спортом», «Пра-</p>

<p>ва и обязанности граждан в сфере охраны здоровья». Изучение Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ», представление краткого обзора глав и статей закона, посвященных физической культуре и спорту в системе образования, в формате компьютерной презентации, инфографики</p>		<p>1.3. Формы организации занятий физической культурой (2 ч) <i>Занятия физической культурой и спортом в образовательных организациях среднего образования</i></p>
<p><i>Практические занятия</i> Проведение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обучаем (девушки). Подбор и проведение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Подбор упражнений для коррекции зрения. Составление схемы форм организации занятий физической культурой</p>	<p>Характеристика медицинских групп (основная, подготовительная, специальная) для занятий физической культурой. Формы занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях среднего профессионального образования. Главные особенности учебных занятий</p>	<p>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Понятие «профессионально-</p>
<p><i>Беседа с педагогом.</i> Тема: «Физическая культура и профессиональная деятельность человека» (информация педагога, материал учебника и Интернета, выступления по теме). Знакомство с понятием «прикладно-ориентированная физическая культура», ее целью и задачами, современными направлениями и формами организации. Обсуждение информации педагога о роли и значении профессионально-прикладной физической подготовки</p>	<p>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Понятие «профессионально-</p>	<p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i></p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>двигательная подготовка», профилирующие виды двигательной активности. Основные профессии, разделенные на группы с общими профилирующими видами двигательной активности, характерными профзаболеваниями и сформированными для них задачами профессиональной двигательной подготовки, средствами и методами физического воспитания с профессиональной направленностью. Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p>ки в системе общего среднего и профессионального образования, рассмотрение примеров связи с содержанием преподаваемой будущей профессии. Рассмотрение вопросов организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роли в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний. <i>Практическое занятие</i> Составление и проведение комплексов упражнений производственной гимнастики</p>
<p><i>Вводная гимнастика</i></p>	<p>Понятие «вводная гимнастика». Цель и продолжительность вводной гимнастики. Факторы, которые необходимо учитывать при построении комплекса вводной гимнастики. Алго-</p>	<p><i>Практические занятия</i> Составление и проведение комплексов упражнений вводной гимнастики. Подготовка видеоролика с комплексом физических упражнений для вводной гимнастики</p>

	ритм построения комплекса вводной гимнастики	
<i>Физкультурная пауза</i>	Понятие «физкультурная пауза», цель, длительность проведения. Требования к подбору упражнений для физкультурной паузы	<i>Практические занятия</i> Подбор упражнений для составления и проведения комплексов физкультурных пауз. Проведение комплекса физкультурной паузы
<i>Занятия в группах общей физической подготовки</i>	Значение занятий в группах общей физической подготовки. Содержание занятий в группах общей физической подготовки	<i>Практические занятия</i> Составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности
<i>Занятия в спортивных и туристических секциях</i>	Значение для обучающихся занятий в спортивных и туристических секциях. Содержание занятий в спортивно-туристических секциях	<i>Практические занятия</i> Разработка компьютерной презентации об отечественном спортсмене, тренере (вид спорта — по выбору обучающегося)
<i>Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия</i>	Виды массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	<i>Практические занятия</i> Участие в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях. Составление сценария физкультурно-спортивного или спортивного мероприятия (по выбору обучающегося)
<i>Организация спортивных клубов в системе среднего профессионального образования</i>	Понятие, характеристика спортивного клуба. Организация спортивного клуба в системе среднего	<i>Практические занятия</i> Разработка методических советов начинающему спортсмену (вид спорта — по выбору обучающегося).

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
<p>Глава 2. Физическое совершенствование (22 ч) 2.1. Техника упражнений базовых видов спорта (6 ч) Акробатические и гимнастические комбинации</p>	<p>профессионального образования. Задачи деятельности спортивных клубов. Основные формы работы спортивных клубов</p> <p>Основы акробатики. Значение акробатических упражнений. Группы акробатических упражнений, их характеристика. Перекаты. Кувырки. Стойки. Шагат. Полушагат. Мост. Техника выполнения акробатических упражнений</p>	<p>Разработка проекта спортивного клуба и представление его в форме презентации</p>
<p>Глава 2. Физическое совершенствование (22 ч) 2.1. Техника упражнений базовых видов спорта (6 ч) Акробатические и гимнастические комбинации</p>	<p>Характеристика упражнений на снарядах. Мужские гимнастические снаряды. Женские гимнастические снаряды. Техника выполнения упражнений на спор-</p>	<p><i>Практические занятия</i> Общеразвивающие упражнения с направленностью на основные мышечные группы. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения на развитие гибкости, выносливости, силы. Подготовительные и подводящие упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Группировки, перекаты, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Стойка на лопатках. Подбор подготовительных упражнений к обучению кувырку вперед в группировке. Подбор подготовительных и подводящих упражнений к обучению мосту из положения лежа на спине</p>
<p><i>Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Вольные гимнастические упражнения</i></p>	<p>Характеристика упражнений на снарядах. Мужские гимнастические снаряды. Женские гимнастические снаряды. Техника выполнения упражнений на спор-</p>	<p><i>Практические занятия</i> Общеразвивающие упражнения. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения на спортивных снарядах. Упражнения для развития физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, прыгучесть, ловкость. Подготовительные</p>

	<p>тивных снарядах. Вольные упражнения. Значение вольных упражнений. Отличие вольных упражнений от комплексов общеразвивающих упражнений. Вольные упражнения в спортивных видах гимнастики. Содержание вольных упражнений. Отечественные олимпийские чемпионы по спортивной гимнастике</p>	<p>и подводящие упражнения. Гимнастические упражнения и комбинации. Упражнения в висах и упорах, упражнения на перекладине (низкой, высокой), упражнения на брусьях параллельных. Опорный прыжок через коня в длину, согнув ноги. Страховка и самостраховка</p>
<p><i>Бег на короткие дистанции (спринт)</i></p>	<p>Понятие «спринт». Фазы бега на короткие дистанции. Техника выполнения бега на короткие дистанции. Особенности техники бега на короткие дистанции</p>	<p><i>Практические занятия</i> Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития физических качеств. Упражнения общей физической подготовки. Подготовительные и подводящие упражнения к освоению техники бега. Подбор подготовительных и подводящих упражнений к обучению бегу на короткие дистанции</p>
<p><i>Бег на средние дистанции</i></p>	<p>Техника выполнения бега на средние дистанции. Особенности техники бега на средние дистанции</p>	<p><i>Практические занятия</i> Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног. Общеразвивающие и специальные упражнения для раз-</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
<i>Бег на длинные дистанции</i>	Техника выполнения бега на длинные дистанции. Особенности техники бега на длинные дистанции. Факторы, направленные на выработку выносливости при выполнении бега на длинные дистанции	<p>вития физических качеств. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической подготовки.</p> <p>Подбор подготовительных и подводящих упражнений к обучению бегу на средние дистанции</p>
<i>Прыжок в длину с разбега</i>	Структура прыжка в длину с разбега. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Способ «согнув ноги», способ «ножницы», способ «прогнувшись». Техника выполнения	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног. Обще-развивающие и специальные упражнения для развития физических качеств. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической подготовки.</p> <p>Составление методических рекомендаций начинающему спортсмену по обучению бегу на длинные дистанции</p>
<i>Прыжок в длину с разбега</i>	Структура прыжка в длину с разбега. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Способ «согнув ноги», способ «ножницы», способ «прогнувшись». Техника выполнения	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног. Обще-развивающие и специальные упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической подготовки:</p>

<p>упражнения для освоения устойчивого и мягкого приземления; освоения имитации махового движения руками; освоения техники отталкивания в прыжках в длину с разбега; освоения движений в полете.</p> <p>Подбор подготовительных и подводящих упражнений к обучению прыжку в длину с разбега.</p> <p>Демонстрация прыжка в длину с разбега и обобщение техники выполнения движений</p>		<p>упражнения для освоения устойчивого и мягкого приземления; освоения имитации махового движения руками; освоения техники отталкивания в прыжках в длину с разбега; освоения движений в полете.</p> <p>Подбор подготовительных и подводящих упражнений к обучению прыжку в длину с разбега.</p> <p>Демонстрация прыжка в длину с разбега и обобщение техники выполнения движений</p>
<p><i>Практические занятия</i> (показ педагога, видеофрагменты из Интернета)</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки:</p> <p>Упражнения специальной физической подготовки: для освоения маховых движений рук и ног; освоения отталкивания; освоения отталкивания в сочетании с последними двумя-тремя шагами разбега и с разбегом в целом; освоения движений в полете.</p> <p>Подбор подготовительных и подводящих упражнений к обучению прыжку в высоту с разбега.</p> <p>Демонстрация прыжка в высоту с разбега и обобщение техники выполнения движений</p>	<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Техника выполнения</p>	<p><i>Практические занятия</i> (показ педагога, видеофрагменты из Интернета)</p>
<p><i>Метание гранаты</i></p>	<p>Метание гранаты стоя с места. Метание гранаты</p>	<p><i>Практические занятия</i> (показ педагога, видеофрагменты из Интернета)</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>с замахом по дуге вверх-назад. Метание гранаты с замахом вниз-назад. Метание гранаты в движении. Метание гранаты с трех шагов с замахом вниз-назад. Метание гранаты с разбега. Техника выполнения. Главные элементы техники метания гранаты в движении. Техника метания гранаты в движении на четырех бросковых шага</p>	<p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения общей физической подготовки. Подготовительные и подводящие упражнения к метанию гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие меткости, точности. Держание и выбрасывание гранаты. Метание гранаты с места. Метание гранаты с бросковых шагов: имитация и метание гранаты с одного шага; имитация выполнения скрестного шага; имитация и метание гранаты с двух шагов; имитация и метание гранаты с трех шагов; отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге; имитация и метание гранаты с четырех бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты, третий шаг — скрестный, четвертый шаг — постановка левой ноги на опору и приход в положение для выполнения финального усилия). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с ускоренного и полного разбега. Метание гранаты с места и с разбега</p>
<p><i>Футбол, технические приемы и командно-тактические действия</i></p>	<p>Цель игры. Виды ударов, техника выполнения. Финты. Техника отбирания мяча. Тактика игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Легендарные</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> Подготовка компьютерной презентации «История возникновения футбола». Подготовка компьютерной презентации «Знаменитые футболисты в истории мирового футбола». <i>Практические занятия</i> (показ педагога, матери-</p>

<p>игроки и выдающиеся футболисты современности</p>	<p>лы учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема: «Техническая и тактическая подготовка в футболе». Знакомство и анализ образцов техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Разучивание вбрасывания мяча в стандартных условиях, анализ техники и исправление ошибок партнеров (разучивание в парах и в группах).</p> <p>Знакомство и анализ образцов техники углового удара в игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Разучивание техники углового удара в стандартных условиях, анализ и исправление ошибок партнеров (разучивание в группах).</p> <p>Знакомство и анализ образцов техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Разучивание техники удара от ворот в разные участи футбольного поля, анализ и исправление ошибок партнеров.</p> <p>Знакомство и анализ образцов техники штрафного удара с 11-метровой отметки.</p> <p>Разучивание штрафного удара с 11-метровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот.</p> <p>Закрепление техники разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> Составление компьютерной презентации «Джеймс Нейсмит — основатель баскетбола». <i>Практические занятия</i> (показ педагога, материалы учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема: «Тех-</p>
<p>Баскетбол, технические приемы и командно-тактические действия</p>	<p>Баскетбол. Основные тер-мины. Цель игры. Суть баскетбольной игры. Техника игры в баскетбол: техника нападения и техника за-</p>	<p>Баскетбол. Основные тер-мины. Цель игры. Суть баскетбольной игры. Техника игры в баскетбол: техника нападения и техника за-</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>щиты. Техника нападения. Техника защиты. Тактика игры: тактика нападения и защиты. Тактическая подготовка баскетболиста. Тактика нападения. Тактика защиты. Знаменитые отечественные баскетболисты</p>	<p>ническая и тактическая подготовка в баскетболе». Знакомство и анализ образцов техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Разучивание вбрасывания мяча в стандартных условиях, анализ техники и исправление ошибок партнеров (разучивание в парах и в группах).</p> <p>Знакомство и анализ образцов техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Разучивание способов овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализ техники и исправление ошибок партнеров (разучивание в группах).</p> <p>Знакомство и анализ образцов выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях.</p> <p>Разучивание способов выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализ техники и исправление ошибок партнеров (разучивание в группах).</p> <p>Знакомство с выполнением правил 3—8—24 с условиями соревнования правил в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использование правил в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Закрепление технических и тактических действий в условиях игровой и учебной деятельности.</p>

	<p>Возникновение и развитие волейбола. Значение волейбола для физического развития занимающихся. Виды волейбола по целевой направленности: классический, пляжный, мини-волейбол, массовый — и их характеристика. Цель и их характеристика. Цель игры. Стойка волейболиста, техника выполнения. Техника игры в волейбол. Техника нападения. Техника защиты. Виды стоек. Условия правильного выполнения передач мяча.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (материалы учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема: «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе». Знакомство с выполнением технических приемов известных баскетболистов, обсуждение тактических действий и игровых комбинаций ведущих команд страны и мира.</p> <p>Закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий в вариативных условиях учебной деятельности.</p> <p>Соблюдение правил игры в процессе игровой деятельности, участие в спортивных соревнованиях</p>
<p><i>Волейбол, технические приемы и командно-тактические действия</i></p>		<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i></p> <p>Составить компьютерную презентацию «История волейбола».</p> <p>Составить компьютерную презентацию «Вклад отдельных волейболистов в историю спорта».</p> <p><i>Практические занятия</i> (показ педагога, материалы учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема: «Техническая и тактическая подготовка в волейболе».</p> <p>Знакомство с техникой «постановки блока», нахождение сложных элементов и анализ особенностей их выполнения.</p> <p>Разучивание подводящих упражнений и анализ их техники у партнеров, предложение способов устранения ошибок.</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>Классификация нижних и верхних передач мяча. Судейство в игре. Время и счет игры.</p> <p>Отечественные волейболисты и их вклад в развитие спорта</p>	<p>Разучивание техники постановки блока в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Закрепление техники постановки блоков в учебной и игровой деятельности.</p> <p>Знакомство с техникой атакующего удара, наличие сложных элементов и анализ особенностей их выполнения.</p> <p>Разучивание техники нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализ их техники у партнеров, предложение способов устранения ошибок.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки.</p> <p>Совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Практические занятия</i> (материал учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема: «Техническая и тактическая подготовка в волейболе».</p> <p>Знакомство с выполнением технических приемов известными волейболистами, обсуждение тактических действий и игровых комбинаций ведущих команд страны и мира.</p> <p>Закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий в вариативных условиях учебной деятельности.</p>

<p><i>Плавание</i></p>	<p>Задачи и характерные особенности плавания как средства физического развития, его воспитательное, прикладное и спортивное значение. Техника плавания кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом. Разбор техники спортивных способов плавания по схеме: положение тела, головы, движения рук, ног, техника дыхания, координация движений рук, ног, дыхания. Старты. Повороты при плавании кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом. Вклад отечественных пловцов в историю данного вида спорта. Прикладное значение плавания. Способы прикладного плавания. Основы техники прикладного плавания</p>	<p>Соблюдение правил игры в процессе игровой деятельности, участие в спортивных соревнованиях</p>	<p><i>Практические занятия</i> (показ педагога, материалы учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема: «Плавание брассом на спине». Совершенствование техники плавания способом «брасс на груди» (упражнения в скольжении на груди после отталкивания от бортика; в скольжении с последующим выполнением гребка руками; в скольжении с удержанием плавательной доски на прямых руках и последующим выполнением толчка ногами). Знакомство с техникой плавания способом «брасс на спине», нахождение общих и отличительных особенностей с техникой плавания «брасс на груди». Обучение плаванию брассом на спине по учебной дистанции. Подбор упражнений на суше при освоении стиля кроль на спине. Подбор упражнений на суше и в воде при освоении стиля кроль на груди. <i>Практические занятия</i> (показ педагога, материалы учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема: «Плавание на боку». Знакомство с техникой плавания на боку, выделение трудных элементов при выполнении гребковых движений руками и движений ногами. Обучение выполнению подводящих упражнений на скольжение.</p>
------------------------	---	---	---

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
		<p>Обучение технике плавания на боку в полной координации по учебной дистанции.</p> <p>Обучение способам транспортировки пострадавшего и их выбору. Освобождение от захватов спереди: захват за одну или обе руки, захват за туловище двумя руками, захват за шею или голову, захват за ногу.</p> <p>Освобождение от захватов сзади: за обе руки, за туловище под руками, захват за шею.</p> <p>Применение техники комбинированного плавания для транспортировки утопающего. Освоение двигательных действий при транспортировке на суше, закрепление и совершенствование приобретенного навыка в воде.</p> <p>Подготовительные упражнения в воде, специальные упражнения для изучения задержки дыхания, упражнения для изучения погружений в воду. Выполнение простых прыжков в воду. Передвижение под водой комбинированными способами.</p> <p>Разработка памятки по основным способам прикладного плавания</p>
<i>Лыжная подготовка</i>	Способы ходов: одноступенчатый бесшагный ход, одноступенчатый одновременный одношаговый ход, одноступенчатый двухшаговый ход, попере-	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, имитационные движения на месте, в движении. Специальные подготовительные</p>

<p>менный четырехшажный ход, полуконьковый ход, двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход, коньковый ход без отталкивания руками. Техника выполнения.</p> <p>Техника выполнения скростного варианта одновременного одношажного хода. Техника выполнения действий лыжника при передвижении на равнине.</p> <p>Способы подъёмов и техника их выполнения: подъем скользящим шагом, подъем беговым шагом, подъем ступающим шагом, подъем «полуелочкой», подъем «елочкой», подъем «лесенкой». Выбор способа преодоления подъемов.</p> <p>Техника выполнения спусков: в средней (основной) стойке, в высокой стойке, в низкой стойке, в стойке отдыха. Последователь-</p>	<p>упражнения для развития мышечных групп с амортизаторами, набивными мячами. Проведение подвижных игр, игр-эстафет на лыжах.</p> <p>Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».</p> <p>Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием на скользящей опоре). Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах. Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i></p> <p>Подготовка компьютерной презентации «Пафос олимп в отечественном спорте», «Исторические подвиги советских спортсменов», «Тема спорта и спортсменов в годы Великой Отечественной войны в произведениях отечественных писателей» (по выбору обучающегося)</p>
--	---

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>ность изучения спусков на лыжах.</p> <p>Способы торможения при спуске на лыжах: торможение «плугом», «полуплугом», торможение палками между лыжами, торможение боковым скольжением, торможение падением. Техника выполнения.</p> <p>Отечественные спортсмены в лыжных видах спорта</p>	
<p>2.2. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (8 ч)</p> <p><i>Русская лапта</i></p>	<p>Значение русской лапты для физического развития занимающихся. Понятие техники в русской лапте.</p> <p>Техническая подготовка игрока в лапту. Цель игры в лапту. Техника игры в русскую лапту</p>	<p><i>Учебно занятие с практической направленностью</i></p> <p>Составление компьютерной презентации по теме «Русская лапта».</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног. Обще-развивающие и специальные упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Упражнения специальной физической подготовки: имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах</p>

		<p>по сигналу, упражнения с битой, имитационные удары битой слева и справа. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание-разжимание пальцев, охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Упражнения для отработки технических элементов: работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летающему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи. Упражнения для отработки тактических элементов. Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Двусторонняя игра в лапту. Приемы страховки и само страховки. Подвижные игры. Эстафеты</p>
<p><i>Городки</i></p>	<p>Понятие «городки». Характеристика игры, цель игры, оборудование городошной площадки, инвентарь. Последовательность и правильная расстановка фигур в партии. Техника броска биты. Спортивные дисциплины в соревнованиях по городошному спорту.</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> Подготовка рекламного ролика (реклама, пост для социальной сети), пропагандирующего игру в городки. <i>Практические занятия</i> Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической подготовки. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития физических качеств городошника.</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>Правила и порядок проведения игры в городки</p>	<p>Захват биты. Стойка. Броски биты в цель, выбивание фигур. Способы бросков биты: локтевой, плечевой. Броски с кона и полукона. Учебная игра в городки с методикой судейства.</p> <p>Подбор подготовительных и подводящих упражнений с битой.</p> <p>Построение фигуры из городков.</p> <p><i>Мини-проект</i></p> <p>Разработка мини-системы по обучению игре в городки</p>
<p>2.3. Атлетические единоборства (8 ч)</p> <p><i>Самбо</i></p>	<p>Самбо — вид спортивного единоборства и комплексная система самообороны. Положения спортсменов. Броски. Болевые приемы. Удержание. Продолжительность схватки. Положение о соревнованиях. Известные и прославленные самбисты</p>	<p><i>Учебные занятия с практической направленностью</i></p> <p>Знакомство с правилами вида спорта «самбо».</p> <p>Подготовка компьютерной презентации «Легендарные самбисты».</p> <p>Разработка онлайн-викторины по теме «Самбо».</p> <p><i>Практические занятия</i> (показ педагога, материалы учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема: «Техника самостраховки в единоборствах».</p> <p>Знакомство с содержанием спортивных единоборств и их прикладной направленностью, обсуждение требований к уровню общей физической подготовки и развитию специальных физических качеств.</p> <p><i>Практические занятия</i> (показ педагога, материалы учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема: «Техника стоек и захватов в спортивных единоборствах».</p>

Знакомство с образцами техники основных стоек и захватов в спортивных единоборствах, выделение в них общих и отличительных движений, определение трудностей в их выполнении.

Разучивание (тренировка в парах) техники захвата одежды соперника под локтем, контроль ее выполнения партнером, выявление ошибок и предложение способов их устранения.

Разучивание (тренировка в парах) техники захвата одежды атакующего на плечах, контроль ее выполнения партнером, выявление ошибок и предложение способов их устранения.

Разучивание (тренировка в парах) техники захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой — его пояса спереди, контроль ее выполнения партнером, выявление ошибок и предложение способов их устранения.

Разучивание (тренировка в парах) техники захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой — его пояса на спине одежды, контроль ее выполнения партнером, выявление ошибок и предложение способов их устранения.

Практические занятия (показ педагога, материалы учебника, видеофрагменты из Интернета). Тема: «Техника бросков и удержаний в спортивных единоборствах».

Знакомство с образцами бросков и удержаний, наблюдение за их выполнением, выделение общих и отличительных признаков.

Продолжение таблицы

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
		<p>Наблюдение за выполнением броска рывком за пятку, анализ его техники и выделение основных фаз, определяющих трудные элементы и особенности их выполнения.</p> <p>Подбор подводящих упражнений и разучивание их в парах, анализ техники выполнения партнером, поиск ошибок и предложение способов их устранения.</p> <p>Разучивание в парах техники броска по фазам, анализ выполнения партнером, поиск ошибок и предложение способов их устранения.</p> <p>Разучивание в парах и закрепление техники целостного выполнения броска рывком за пятку.</p> <p>Совершенствование техники выполнения броска рывком за пятку с последующим удержанием партнера.</p> <p>Наблюдение за выполнением броска задней подножки, анализ техники и выделение основных фаз, определение трудных элементов и особенностей их выполнения.</p> <p>Подбор подводящих упражнений и разучивание их в парах, анализ выполнения партнером, поиск ошибок, предложение способов их устранения.</p> <p>Разучивание в парах техники задней подножки по фазам, анализ ее выполнения партнером, поиск ошибок и предложение способов их устранения.</p>

<p>Разучивание и закрепление в парах техники целостного выполнения задней подножки.</p> <p>Совершенствование техники выполнения задней подножки с последующим удержанием партнера.</p> <p>Наблюдение за выполнением задней подсечки, анализ ее техники и выделение основных фаз, деление трудных элементов и особенностей их выполнения.</p> <p>Анализ выполнения партнером, поиск ошибок, предложение способов их устранения.</p> <p>Разучивание в парах техники задней подсечки по фазам, анализ ее выполнения партнером, поиск ошибок и предложение способов их устранения.</p> <p>Разучивание и закрепление в парах техники выполнения задней подсечки в целом.</p> <p>Совершенствование техники выполнения задней подсечки с последующим удержанием партнера</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i></p> <p>Подготовка презентации «Мастера карате».</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения: движения головы, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног. Упражнения для развития координационных движений, выносливости, ловкости, равновесия. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической подготовки. Упражнения для отработки технических элементов. Упражнения</p>
<p>Понятие «спортивные единоборства». Цель спортивных единоборств. Виды единоборств и их характеристика.</p> <p>Карате-до — японское боевое искусство. Классические стили карате-до.</p> <p>Додзё. Этикет рей-ги. Бусидо. Одежда для занятий карате-до. Градация мастерства в карате-до.</p>	<p>Карате</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>Назначение пояса в карате-до. Техника карате-до. Спортивные соревнования карате-до. Кумите. Ката. Известные российские спортсмены-каратисты</p>	<p>для отработки тактических элементов. Полусвободный спарринг. Свободный спарринг. Подвижные игры с элементами карате. Приемы самоконтроля за техникой выполнения упражнений и за собственным самочувствием</p>
<p><i>Спochан</i></p>	<p>Происхождение слова «чанбара». Развитие спочана. Значение занятий спочаном для физического развития занимающихся. Философия спочана. Структура тренировки по спочану. Снаряжение, используемое в спочане. Виды спортивного оружия. Направления развития спочана. Соревнования по спочану. Участники, судейство. Время и счет поединка. Прогнозные показатели. Ответственные спортсмены, занимающиеся спочаном</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> Разработка онлайн-игры по знакомству со спортивными единоборствами с помощью онлайн-сервиса LearningApps.org (https://learningapps.org). <i>Практические занятия</i> Общеразвивающие упражнения. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической подготовки. Упражнения для отработки технических элементов. Упражнения для отработки тактических элементов. Проведение свободного поединка. Игровые упражнения. Проведение подвижных игр с элементами спочана, соревнования</p>
<p><i>Айкидо</i></p>	<p>Значение айкидо как эф-</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i></p>

<p>флективного средства физического воспитания и как вида спорта. Направления айкидо. Система рангов в айкидо</p>	<p>Разработка онлайн-квиза по спортивному единоборству (по выбору обучающегося). <i>Практические занятия</i> Общеразвивающие упражнения для поддержания сухожилий, суставов, мышц в тонусе. Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения базовых движений айкидо. Ознакомление и обучение начальной базе айкидо. Подготовительные упражнения для выполнения приемов. Самозащита. Работа с партнером</p>
<p>Значение тхэквондо как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Основатель тхэквондо. Знаменитые российские спортсмены-тхэквондисты</p>	<p><i>Практические занятия</i> Упражнения общей физической подготовки: бег, прыжки, метание, упражнения со скакалкой, упражнения с отягощениями, упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения на гибкость. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направлением движения. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений. Силовые упражнения. Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, скорости, ловкости, силы, силовой выносливости мышц, общей выносливости. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития ударной выносливости. Подвижные игры. Эстафеты. Стойки. Боевые дистанции. Удары руками. Удары ногами. Блоки. Контрудары. Атаки и контратаки. Защитные действия. Упражнения в самообороне и страховке партнера</p>
<p><i>Тхэквондо</i></p>	

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
<i>Армейский рукопашный бой</i>	Возникновение и развитие армейского рукопашного боя (АРБ). Правила соревнований по АРБ. Перспективы развития АРБ	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.</p> <p>Упражнения на преодоление веса тела. Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: акробатические упражнения, подвижные игры.</p> <p>Самостраховка при падениях вперед, назад, в сторону. Базовые элементы рукопашного боя. Ударная техника. Стойки и передвижения. Удары руками: прямые, боковые, снизу, кроссовые.</p> <p>Удары ногами: прямые, боковые, круговые.</p> <p>Защита от ударов: защита дистанцией, подставками, отбивами, накладками, уклонами, нырками, захватами.</p> <p>Отработка в парах. Учебные спарринги</p>
<i>Приемы страховки и самостраховки</i>	Основная цель страховки и самостраховки. Понятия «страховка» и «самостраховка». Страховка партнера. Техника выполнения самостраховок. Принципы спортивной тренировки	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Изучение образцов техники самостраховки, выделение в них общих и отличительных движений, определение трудностей в их выполнении.</p> <p>Знакомство с основными этапами обучения технике самостраховки, определение их содержания для каждого вида самостраховки.</p>

<p>Глава 3. Спортивная и физическая подготовка (30 ч)</p> <p>3.1. Подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (6 ч)</p>	<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры. История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования V ступени для обучающихся 16—17 лет</p>	<p>Разучивание общеподводящих упражнений для освоения техники основных приемов самостраховки.</p> <p>Разучивание и тренировка в технике падения вперед, контроль ее выполнения партнером, выявление ошибок и предложение способов их устранения.</p> <p>Разучивание и тренировка в технике падения назад, контроль ее выполнения партнером, выявление ошибок и предложение способов их устранения.</p> <p>Разучивание и тренировка в технике падения на бок, контроль ее выполнения партнером, выявление ошибок и предложение способов их устранения.</p> <p>Подбор и обоснование методической последовательности подводящих упражнений при самостраховке</p>
		<p><i>Учебные занятия с практической направленностью</i></p> <p>Подготовка компьютерной презентации «Предосылки и возникновение комплекса ГТО», «Комплекс ГТО и его дальнейшее развитие», «Комплекс ГТО и Великая Отечественная война», «Возрождение комплекса ГТО в современной России», «Фестивали ГТО» (по выбору обучающегося).</p> <p>Подготовка рекламного буклета, пропагандирующего участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Подготовка видеоролика с использованием репродукций картин (иллюстраций, фотографий) спортивной тематики отечественных художников.</p> <p>Составление методических рекомендаций для инструкторов (лиц с ограниченными возможностями здоровья) для участия в ГТО.</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
		<p><i>Мини-проект</i></p> <p>Подготовка индивидуального (группового) проекта на тему «ГТО бег границ».</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Подбор подготовительных и подводящих упражнений для одного из испытаний (испытание и ступень по выбору обучающегося).</p> <p>Выполнение нормативных испытаний (тестов) (по выбору обучающегося).</p> <p>Отработка техники выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической подготовки. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на развитие координационных способностей</p>
3.2. Современные оздоровительные системы физического воспитания (4 ч) <i>Аэробика</i>	Понятия «аэробика», «базовая (классическая) аэробика». Значение аэробики как эффективного средства физического воспитания	<i>Круглый стол</i> (рефераты и фиксированные выступления с использованием материалов учебника и Интернета, видеоматериалов). Тема: «Основные направления оздоровительной физической культуры».

<p>и как вида спорта. Физиологическая сущность аэробики. Термин «шаг» в аэробике. Основные шаги, техника выполнения. Основные движения рук, техника выполнения. Условная знаковая система управления группой при проведении занятий аэробикой. Направления аэробики: степ-аэробика. Значение упражнений на степ-платформе. Варьирование нагрузки на занятиях степ-аэробикой. Основные правила техники выполнения на занятиях степ-аэробикой. Основные исходные положения для выполнения шагов степ-аэробики. Противопоставления к занятиям степ-аэробикой. Футбол-аэробика. Сенсорные особенности футбола. Функциональные свойства футбола</p>	<p>Знакомство с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, с его историей, ценностными ориентациями, основными направлениями и целевыми задачами. Подготовка реферата «Ритмическая гимнастика, история и целевое предназначение», «Аэробная гимнастика, история и целевое предназначение», «Шейпинг, история и целевое предназначение», «Атлетическая гимнастика, история и целевое предназначение», «Стретчинг, история и целевое предназначение» (по выбору обучающегося). Организация и проведение круглого стола, доклады по темам рефератов с обсуждением их содержания, вопросами и дополнениями. <i>Практические занятия</i> Отработка базовых шагов степ-аэробики и техники их выполнения. Перемещения. Простые доступные комбинации шагов. Выполнение упражнений для развития координационных способностей. Проведение упражнений для развития общей выносливости. Выполнение упражнений для развития гибкости. Упражнения на расслабление. Упражнения на дыхание. Обучение технике выполнения упражнений на фитболе. Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Подбор упражнений в фитболах, направленных на укрепление различных мышечных групп: мышц рук</p>
--	--

Продолжение таблицы

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
		<p>и плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса, мышц ног и тазовой области. Упражнения для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата. Упражнения для развития ловкости и координации движений. Упражнения для расслабления мышц на фитболе. Упражнения на растягивание с использованием фитбола. Дыхательные упражнения. Выполнение комплексов физических упражнений на фитболе.</p> <p>Подбор игр с фитболом.</p> <p>Проведение подвижных игр с фитболами. Приемы страховки и самостраховки при выполнении упражнений с фитболами.</p> <p>Разработка комплекса для занятий аэробикой (возраст занимающихся — по выбору обучающихся).</p> <p>Разработка комплекса аэробики с использованием базовых (основных) шагов (возраст занимающихся — по выбору обучающихся).</p> <p>Разработка спекта занятий по степ-аэробике.</p> <p><i>Учебные занятия с практической направленностью</i></p> <p>Подготовка компьютерной презентации «Система оздоровления Кеннета Кулера».</p> <p>Составление таблицы по видам аэробики с их характеристикой и представлением ее на занятии</p>

<p><i>Акваэробика</i></p>	<p>Понятие «акваэробика». Значение акваэробики. Характерная черта акваэробики, отличающая ее от плавания. Виды акваэробики и их характеристики. Оборудование для акваэробики. Факторы, которые необходимо учитывать при подборе музыки для занятий акваэробикой. Структура занятия акваэробикой, дозирование физической нагрузки. Прогнозирование к занятиям в воде</p>	<p><i>Практические занятия</i> Передвижения в воде. Специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде. Базовые упражнения. Упражнения на развитие мышц верхних и нижних конечностей, мышц туловища. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с использованием специального оборудования. Упражнения на ослабление. Упражнения на дыхание. Упражнения на растяжку в воде</p>
<p><i>Атлетическая гимнастика</i></p>	<p>Атлетическая гимнастика — понятие, значение. Классификация упражнений атлетической гимнастики. Средства атлетической гимнастики. Виды упражнений с внешним сопротивлением. Упражнения с собственным весом, их характеристики. Изометрические упражнения. Классификация упражнений по характеру воздей-</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема: «Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой». Знакомство с основными типами телосложения и их характерными признаками. Знакомство с упражнениями атлетической гимнастики и составление из них комплексов предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы). Разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики и планирование их в занятиях конди-</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>ствия. Основные признаки и симптомы перегренировки. Стратегии избегания переутомления</p>	<p>ционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки</p>
<p><i>Ритмическая гимнастика</i></p>	<p>История развития ритмической гимнастики. Понятие и комплексное значение ритмической гимнастики. Содержание ритмической гимнастики. Особенности выполнения упражнений ритмической гимнастики. Формы проведения ритмической гимнастики</p>	<p><i>Практические занятия</i> Проведение общеразвивающих упражнений. Упражнения партерной гимнастики. Танцевальные движения. Ритмические упражнения. Упражнения для улучшения гибкости. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Проведение комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений. Разработка комплекса ритмической гимнастики для занимающихся (возраст занимающихся — по выбору обучающихся) и демонстрация его. <i>Учебное занятие с практической направленностью</i> Подготовка компьютерной презентации «Вклад Жюка Далькроза в музыкально-ритмическое воспитание обучающихся» и демонстрация ее</p>
<p><i>Стретчинг</i></p>	<p>Понятие «стретчинг». Физиологическая сущность</p>	<p><i>Практическое занятие</i> (с использованием учебного материала и дополнительного иллюстративного материала)</p>

	<p>стретчинга. Классификации стретчинга. Виды стретчинга и их характеристики. Позы стретчинга, техника выполнения. Технологии стретчинга. Протопоказания к занятиям стретчингом. Параметры тренировки стретчингом</p>	<p>из Интернета). Тема: «Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)».</p> <p>Знакомство с историей стретчинга как оздоровительной системой, его целью и содержательным наполнением.</p> <p>Обсуждение правил подбора упражнений и техники их выполнения с учетом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья.</p> <p>Разучивание комплексов упражнений по программе стретчинга и включение их в занятия кондиционной тренировкой.</p> <p>Подбор стретчинговых упражнений и составление из них комплекса</p>
<p><i>Шейпинг</i></p>	<p>Шейпинг — понятие, цель. Значение шейпинга как эффективного средства физического воспитания. Структура тренировки шейпингом</p>	<p><i>Практическое занятие</i> (с использованием учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема: «Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)».</p> <p>Знакомство с историей шейпинга как оздоровительной системой, обсуждение различий и общности шейпинга с атлетической гимнастикой, выяснение цели и содержательного наполнения шейпинга.</p> <p>Обсуждение правил подбора упражнений и техники их выполнения с учетом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья.</p> <p>Разучивание комплексов упражнений силовой гимнастики и включение их в занятия кондиционной тренировкой</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
<i>Кроссфит</i>	Содержание кроссфит-тренировки. Требования к кроссфит-залам. Базовые упражнения, составляющие основу кроссфит-тренировок и их описание. Структура тренировочного занятия. Требования к занятиям кроссфитом	<i>Практические занятия</i> Выполнение базовых упражнений на специальных тренажерах. Упражнения для развития скоростной выносливости. Упражнения со свободными весами. Упражнения с гириями и гантелями. Упражнения на блочных тренажерах. Прыжки. Упражнения на турнике. Упражнения на развитие гибкости. Силовые упражнения
<i>Бодифлекс</i>	Понятие «бодифлекс». Этапы упражнений бодифлекса и их описание. Основные упражнения бодифлекса и техника их выполнения. Основные методические указания по системе бодифлекса	<i>Практические занятия</i> Ознакомление с комплексом упражнений. Практическое освоение упражнений, входящих в бодифлекс
<i>Пилатес</i>	Понятие «пилатес». Значение системы пилатес. Принципы системы пилатес. Разновидности пилатеса	<i>Практические занятия</i> Проведение упражнений на контроль дыхания. Нахождение «центра силы», т. е. точки, вокруг которой равномерно распределяется вся масса тела. Статические и динамические положения. Упражнения для увеличения подвижности суставов. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

		<p>Упражнения для развития функций равновесия и координации движений. Выполнение упражнений на отработку базовых положений тела с инвентарем. Изучение базовых движений.</p> <p>Выполнение базовых гимнастических упражнений по системе пилатес.</p> <p>Подготовка компьютерной презентации о влладде Й. Пилатеса в разработку оздоровительной системы</p>
<p><i>Занятия на тренажерах</i></p>	<p>Понятие «тренажеры». Технические особенности тренажеров. Классификация тренажеров. Виды тренажеров. Группы тренажеров исходя из условий их эксплуатации. Направленности тренажеров. Открытые тренажерные площадки</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на тренажерах и тренажерных устройствах.</p> <p>Подбор упражнений для выполнения на тренажерах и тренажерных устройствах.</p> <p>Составление и проведение комплексов упражнений с использованием тренажеров и тренажерных устройств с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся</p>
<p>3.3. Восточные оздоровительные практики (2 ч) <i>Ушу</i></p>	<p>Понятие «оздоровительная система», ее характеристика.</p> <p>Характеристика китайской гимнастики ушу. Социальные функции ушу. Направленности ушу. Значение гимнастики ушу. Комплекс «Игры пяти зверей»: суть</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Упражнения на развитие физических качеств. Отработка упражнений специальной физической подготовки.</p> <p>Ознакомление и обучение технике ушу.</p> <p>Выполнение комплекса «Игры пяти зверей».</p> <p><i>Учебные занятия с практической направленностью</i></p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
<i>Цигун</i>	<p>Система традиционной китайской цигун-терапии. Значение занятий цигуном. Требования к одежде для занятий цигуном. Основные принципы методики цигун-терапии.</p>	<p>Составление компьютерной презентации о системе обучения в Шаолинском монастыре. Подбор материала о мастерах ушу и представление его в формате компьютерной презентации</p> <p><i>Практические занятия</i> Выполнение общеразвивающих упражнений. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения на развитие физических качеств. Отработка упражнений специальной физической подготовки. Выполнение комплекса цигун. Упражнения на дыхание. Разработка комплекса упражнений цигун</p>
3.4. Современные фитнес-программы (2 ч) <i>Сайкл</i>	<p>Понятие «сайкл», значение программы. Методика проведения тренировок. Контроль за нагрузкой при проведении сайкл-тренировки. Противопоказания к занятиям сайкл-тренировками</p>	<p><i>Практические занятия</i> Общеразвивающие упражнения: движения головы, упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, ног. Упражнения для развития координационных движений, выносливости, ловкости, равновесия. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической подготовки. Упражнения для отработки технических элементов. Приемы самоконтроля за техникой выполнения упражнений и за собственным самочувствием</p>

<p><i>Террабика</i></p>	<p>Использование специальных латексных лент для занятий террабикой. Оборудование для занятий террабикой, его характеристика</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения: движения головы, упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, ног. Упражнения для развития координационных движений, выносливости, ловкости, равновесия. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической подготовки. Упражнения для отработки технических элементов. Приемы самоконтроля за техникой выполнения упражнений и за собственным самочувствием. Разработка комплекса упражнений с резинками для фитнеса</p>
<p><i>Джампинг</i></p>	<p>Динамическая система фитнес-тренировки на специально разработанных батутах, ее значение. Протопоказание к занятиям джампингом. Требования безопасности на занятиях джампингом</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Упражнения общей физической подготовки. Общие развивающие упражнения: основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперед и т. д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперед, назад, вниз, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
		<p>плоскостях. То же стоя, сидя, лежа. Полуприседы и приседы. Выпады: вперед, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный. Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушагата, шпагат. Различные сочетания движений. Упоры: присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лежа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами. Упражнения в равновесии. Упражнения специальной физической подготовки. Упражнения для развития специальных физических качеств: максимальной, статической и «взрывной» силы; подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»; гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах; координационной сложности и вестибулярной устойчивости; сохранения равновесия и балансирования; упражнения на скорость, выполнение</p>

		<p>мые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательным режимом: для рук, ног, туловища; упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительностью.</p> <p>Специальная прыжковая подготовка: простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперед, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скалкой; прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике; элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50, 80 повторов за один подход. Упражнения технической подготовки: качи — руки на пояс, руки вверх, с полным движением рук; остановка на сетке по команде; прыжки с поворотом на 180°, прыжки в группировке, прыжки согнувшись, прыжки согнувшись ноги врозь, прыжки из седа, прыжки в сед, прыжки с вращением вперед, прыжки с вращением вперед с ног, прыжки с вращением вперед в группировке, прыжки с вращением вперед со спины, прыжки с вращением назад, прыжки с вращением назад в группировке, прыжки с вращением назад согнувшись. Страховка и самостраховка.</p> <p>Разработка комплекса тренировок джампингом. Подбор подготовительных и подводящих упражнений для прыжков на батуте</p>
<p><i>Боди-балет</i></p>	<p>Боди-балет — современное и молодое направление</p>	<p><i>Практические занятия</i> Упражнения для растяжки передней поверхности</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>в фитнесе. Требования к занятиям боди-балетом</p>	<p>бедер, мышц спины, межреберных мышц, Партерная гимнастика. Упражнения для согласования движений с музыкой. Упражнения для стоп одновременно с движением рук. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для растягивания задних мышц бедра, мышц спины, для развития подвижности позвоночника. Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Port de Bras. Упражнения на развитие шага. Упражнения на развитие выворотности ног. Упражнения на развитие подъема стопы. Упражнения на дыхание</p>
<p><i>Воркаут</i></p>	<p>Воркаут — международное движение массового силового спорта. Направления воркаута, их характеристика</p>	<p><i>Практические занятия</i> Простые силовые элементы. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие выносливости. Простые технические элементы. Соскоки. Сложные силовые элементы. Гимнастические комбинации на турнике. Элемент «уголок» на шведской стенке. Подтягивания на перекладине обратным узким хватом. Подтягивания на турнике широкоим хватом. Отжимания от пола, на брусьях. Приседания. Упражнения для мышц пресса</p>
<p><i>Функциональный тренинг</i></p>	<p>Понятие «функциональный тренинг», значение, основной принцип, содержание</p>	<p><i>Практические занятия</i> Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах. Упражнения на мышцы</p>

<p>3.5. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии (2 ч)</p> <p><i>Скандинавская (северная) ходьба</i></p>	<p>Характеристика скандинавской ходьбы. Классификация скандинавской ходьбы. Значение скандинавской ходьбы. Требования к подбору палок для скандинавской ходьбы. Важные элементы палок для скандинавской ходьбы. Техника выполнения скандинавской ходьбы. Протопоказания к занятиям скандинавской ходьбой</p>	<p>верхних и нижних конечностей. Упражнения на мышцы спины и груди. Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения на развитие быстроты движений и ловкости. Упражнения с использованием сопротивлении собственного веса. Упражнения на развитие гибкости и баланса. Упражнения для парной тренировки. Упражнения с отягощением.</p> <p>Разработка конспекта тренировки функциональным тренингом</p>
		<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения. Упражнения с палками для развития гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости. Ходьба с разной интенсивностью. Ходьба с отягощением. Ходьба по песку. Ходьба в гору.</p> <p>Преодоление препятствий с палками. Ходьба по скользкой поверхности.</p> <p>Упражнения для развития основных физических качеств. Чередование нагрузки и отдыха. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Упражнения на восстановление. Упражнения на дыхание.</p> <p>Специальная физическая подготовка: подбор объема и интенсивности нагрузки. Упражнения для развития выносливости. Старт, вработывание, дистанци-</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
<p><i>Адаптивная физическая культура. Антистрессовая пластическая гимнастика</i></p>		<p>онная скорость, финиширование. Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Преодоление поворотов и разворотов. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Тактическая подготовка: распределение сил по дистанции. Преодоление трасс разными тактическими способами. Самоконтроль за состоянием своего организма. Разработка технологии определения энергозатрат при ходьбе в зависимости от скорости и веса тела. Расчет длины палок для разных категорий людей. Разработка методических рекомендаций по технической подготовке занимающегося скандинавской ходьбой. Подбор комплексов индивидуальных и групповых физических упражнений для занимающихся скандинавской ходьбой</p>
<p><i>Адаптивная физическая культура. Антистрессовая пластическая гимнастика</i></p>	<p>Адаптивная физическая культура — вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья. Физическое совершенствование детей с нарушением здоровья.</p>	<p><i>Практическое занятие</i> (с использованием учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки». Определение индивидуальной формы осанки и знакомство с перечнем упражнений для профилактики ее нарушения.</p>

<p>Основные причины дефектов осанки. Остеохондроз. Основные симптомы, профилактические мероприятия. Антистрессовая пластическая гимнастика</p>	<p>Упражнения для закрепления навыка правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц. Знакомство и изучивание корригирующих упражнений на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки.</p> <p>Разработка и изучивание индивидуальных комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей формы осанки.</p> <p><i>Практическое занятие</i> (с использованием учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема: «Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером».</p> <p>Составление индивидуальных комплексов упражнений зрительной гимнастики, изучивание их и планирование выполнения в режиме учебного дня.</p> <p>Составление индивидуальных комплексов упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; изучивание их и планирование выполнения в режиме учебного дня.</p> <p>Составление индивидуального плана проведения занятий с использованием физических упражнений с учетом индивидуальных показаний здоровья.</p> <p>Разработка комплексов упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой</p>
--	---

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
<p><i>Оздоровительный бег</i></p>	<p>Значение оздоровительного бега. Принцип оздоровительной тренировки. Правила при занятиях оздоровительным бегом. Отличия спортивного бега от любительского</p>	<p><i>Практические занятия</i> Проведение общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения на дыхание. Отработка специальных беговых упражнений. Подготовительные и подводящие упражнения к технике оздоровительного бега. Организация подвижных игр, эстафет с бегом. Подготовка методических рекомендаций к проведению оздоровительного бега для начинающего спортсмена</p>
<p>3.6. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности (2 ч) <i>Аутогенная тренировка</i></p>	<p>Понятие «аутогенная тренировка». Значение, ключевая задача аутогенной тренировки. Особенности аутогенной тренировки. Методика аутогенной тренировки. Условия проведения аутогенной тренировки. Порядок построения аутотренинга. Психометрическая тренировка: понятие, значение, основные элементы</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> Знакомство с методом аутогенной тренировки, обсуждение его оздоровительной и профилактической направленности, правил организации и проведения. Разучивание текстовки аутогенной тренировки и проведение сеансов аутогенной направленности. Проведение сеансов аутогенной тренировки и обсуждение состояний, которые вызывает каждый из сеансов. Подбор упражнений, которые можно использовать для управления психическим состоянием. Подготовка компьютерной презентации «Иоганн Шульц и аутогенная тренировка»</p>

<p><i>Релаксация</i></p>	<p>Релаксация — понятие, цель, виды, методика проведения</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (текст учебника, материалы Интернета и дополнительных литературных источников). Тема: «Релаксация в системной организации мероприятий здоровьего образа жизни».</p> <p>Знакомство с понятием «релаксация», ее оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами.</p> <p>Знакомство с методом Э. Джейкобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приемами.</p> <p>Тренировка в проведении метода Э. Джейкобсона, обсуждение состояния организма после его применения</p>
<p><i>Самоmassage</i></p>	<p>Значение массажа. Понятия «массаж» и «самоmassage». Massage как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самоmassage, их воздействие на организм человека. Последовательность выполнения массажных приемов. Преимущества самоmassage. Основные правила при освоении приемов самоmassage</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (показ педагога; материалы учебника, Интернета и дополнительных литературных источников). Тема: «Методы и приемы самоmassage в системе занятий кондиционной тренировки».</p> <p>Знакомство с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями.</p> <p>Знакомство с основными мышечными группами и приемами их massирования.</p> <p>Обучение приемам самоmassage основных мышечных групп, контроль их выполнения другими обучающимися, предложение способов устранения ошибок.</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
	и массажа. Противопоказания	Проведение процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отдельных его приемов на занятиях физической культуры
<i>Баньные процедуры</i>	Баньные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. История возникновения и развития парной бани в России. Использование сауны в спортивной практике. Правила пользования баней и сауной	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация педагога, выступления обучающихся, текст учебника, материалы Интернета и дополнительных литературных источников). Тема: «Организация и проведение банных процедур».</p> <p>Знакомство с информацией педагога об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждение их целесообразности в организации здорового образа жизни.</p> <p>Обмен опытом посещения банных процедур, рассказ об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и полов, гигиенических требованиях к помещению.</p> <p>Знакомство с правилами поведения в парильной комнате и подготовки к парению.</p> <p>Анализ основных этапов парения, их продолжительности и содержательной направленности.</p> <p>Составление рекомендаций по использованию бани и сауны в закаливании организма занимающихся.</p> <p>Подготовка компьютерной презентации «Использование бани в оздоровлении человека»</p>

<p><i>Гидротерапия</i></p>	<p>Понятие, значение гидротерапии. Душ, его виды в зависимости от температуры воды. Контрастный душ. Водные ванны. Противопоказания для использования водных ванн</p>	<p><i>Практическое занятия</i> Подбор физических упражнений для проведения воздушных, солнечных и водных процедур. Составление системы закаливающих мероприятий в сочетании с физическими упражнениями в течение недели (месяца) в домашних условиях</p>
<p><i>Физкультурные минутки</i></p>	<p>Физкультурная минутка — кратковременные физические упражнения. Значение и специфика проведения физкультурной минутки. Обоснование необходимости и времени проведения физкультурной минутки. Комплексы физкультурных минуток. Дозировка нагрузок, темп выполнения, длительность. Подбор физических упражнений и методика проведения физкультурной минутки. Микропаузы</p>	<p><i>Практические занятия</i> Подбор физических упражнений для составления физкультурных минуток. Разработка комплекса физических упражнений для физкультурной минутки. Составление и проведение комплексов физкультурных минуток с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<p><i>Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой</i></p>	<p>Система дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Методика проведения дыхательных упражнений.</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> Знакомство с сеансом дыхательной гимнастики, ее оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения.</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
	Основные упражнения гимнастики А. Н. Стрельниковой	Разучивание дыхательных упражнений, контроль техники выполнения у других обучающихся, поиск ошибок, предложение способов их устранения. Выполнение сеансов дыхательной гимнастики и обсуждение состояний, которые они вызывают
3.7. Правила оказания первой помощи. Профилактика травматизма (4 ч)	Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приемы первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах	<p><i>Практическое занятие.</i> Тема: «Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом». Знакомство с информацией педагога об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Обсуждение и анализ примеров возникновения травм (из личного опыта), предложение способов их предупреждения.</p> <p>Обсуждение общих правил профилактики травматизма и целесообразности их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация педагога, материалы учебника, видеоролики, материалы Интернета и дополнительных литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом».</p> <p>Знакомство с видами ушибов и выявление их характерных признаков.</p>

Знакомство с общими правилами оказания первой помощи при ушибах.

Разучивание в группах действий по оказанию первой помощи при ушибах определенной части тела: носа, головы, живота; сотрясении мозга.

Тренировка в группах по выполнению необходимых действий, контроль выполнения партнерами, взаимопомощь.

Демонстрация представителем группы разученных действий, объяснение особенностей действий, ответы на вопросы по демонстрации.

Тренировка участников других групп в действиях по проведенной демонстрации, взаимный контроль правильности выполнения.

Учебное занятие с практической направленностью (информация педагога, материалы учебника, видеоролики, материалы Интернета и дополнительных литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи при вывихах и переломах».

Знакомство с видами переломов и вывихов, выявление их характерных признаков.

Знакомство с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах.

Разучивание в группах действий по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха кисти и кисти.

Демонстрация представителем группы разученных

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
		<p>действий, объяснение особенностей действий, ответы на вопросы по демонстрации.</p> <p>Тренировка участников других групп в действиях по проведенной демонстрации, взаимный контроль правильности выполнения.</p> <p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i> (информация педагога, материалы учебника, видеоролики, материалы Интернета и дополнительных литературных источников). Тема: «Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах».</p> <p>Знакомство с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов.</p> <p>Знакомство с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.</p> <p>Тренировка в группах действиям по оказанию первой помощи при определенных видах обморожения, солнечном и тепловом ударах.</p> <p>Демонстрация представителем группы разученных действий, объяснение особенностей действий, ответы на вопросы по демонстрации.</p> <p>Тренировка участников других групп в действиях по проведенной демонстрации, взаимный контроль правильности выполнения.</p>

<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Подбор спортивного оборудования и инвентаря для занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составление методических рекомендаций по использованию физкультурного оборудования во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Анализ фото- и видеоматериалов физкультурного оборудования зала и спортивной площадки</p>		<p>3.8. Индивидуальные занятия оздоровительной и тренировочной направленности (4 ч)</p> <p><i>Самоконтроль физического состояния на занятиях по физической культуре и спорту</i></p>
<p><i>Мини-исследование</i> (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы, образцы протоколов исследования, материалы учебника и Интернета по теме исследования). Тема: «Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей».</p> <p>Знакомство с субъективными показателями текущего состояния организма, анализ способов и критериев их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания).</p> <p>Наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивание их по соответствующим критериям.</p> <p>Анализ динамики показателей состояния организма в недельном режиме и установление связи с особенностями режима.</p> <p>Знакомство с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча).</p>	<p>Физическое самовоспитание. Этапы процесса физического воспитания.</p> <p>Позитивные факторы индивидуальных занятий.</p> <p>Дифференцированные тренировочные программы.</p> <p>Формы организации занятий по Д. Харре. Структура тренировочного занятия: части, задачи, содержание, длительность. Дневник самоконтроля. Показатели самоконтроля</p>	

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
		<p>Обучение проведению процедур измерения объемных показателей и оцениванию текущего состояния организма в соответствии со стандартными критериями.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Ведение дневника самоконтроля. Самостоятельное определение частоты сердечных сокращений (ЧСС), уровня здоровья по Э. Н. Вайнеру.</p> <p>Проведение самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Определение объема, продолжительности и интенсивности двигательной активности обучающихся.</p> <p>Определение профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.</p> <p>Подбор тестовых заданий для оценки физической подготовленности занимающихся (возраст занимающихся — по выбору обучающихся)</p>
<p><i>Контроль за тренировочными нагрузками занимающихся</i></p>	<p>Основные показатели объема нагрузки. Показатели интенсивности нагрузки. Контроль за тренировочными воздействиями. Типы состояний. Составление</p>	<p><i>Беседа с педагогом</i> (рассказ педагога, материалы учебника и Ингернега). Тема: «Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой».</p> <p>Обсуждение рассказа педагога о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содер-</p>

<p>и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач</p>	<p>жательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Знакомство с правилами распределения обучающихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Обсуждение роли и значения контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Проведение самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</p> <p>Осуществление самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Разработка плана индивидуальных занятий оздоровительной направленности.</p> <p>Планирование системы занятий тренировочной направленности.</p> <p>Разработка плана-конспекта самостоятельного занятия тренировочной направленности по развитию выносливости на две недели.</p> <p>Подбор физических упражнений тренировочной направленности</p>
<p><i>Врачебный контроль</i></p>	<p><i>Мини-исследования</i> (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы, образцы про-</p>
<p>Врачебный контроль за физическим воспитанием.</p>	

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>Значение и задачи врачебного контроля. Формы проведения врачебного контроля. Периодичность врачебного контроля. Методики врачебного контроля</p>	<p>токолов исследования, материалы учебника и Интернетета по теме исследования). Тема: «Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье».</p> <p>Обсуждение способов профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, установление ее связи с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Анализ целевого назначения пробы Руфье, обсуждение правил и приемов ее проведения.</p> <p>Обучение в парах проведению пробы Руфье, оценивание индивидуальных показателей и сравнение их с данными стандартной таблицы.</p> <p>Выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учет их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Проведение диагностики физической подготовленности обучающихся.</p> <p>Осуществление хронометража двигательной активности обучающихся.</p> <p>Составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности</p>

<p>3.9. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта (4 ч)</p> <p><i>Спортивные соревнования</i></p>	<p>Понятия «спортивные соревнования», «профессиональные спортивные соревнования». Агитационное значение соревнований. Особенности спортивных соревнований. Составные части соревнования. Разновидности спортивных соревнований</p>	<p><i>Учебное занятие с практической направленностью</i></p> <p>Обсуждение прав и правил поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, заключение о целесообразности их обязательного выполнения.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>Подбор физических упражнений и эстафет для соревнований.</p> <p>Проведение соревнований.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Разработка календарного плана спортивных соревнований в образовательной организации.</p> <p>Подбор материала и составление конспекта проведения спортивных конкурсов (возраст — по выбору обучающихся).</p> <p>Подготовка рекламного ролика (афиша, баннер, рекламный проспект) по организации соревнований</p>	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Анализ положений ЕВСК</p>
<p><i>Единая всероссийская спортивная классификация</i></p>	<p>Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) — нормативный правовой документ в области физической культуры и спорта. Цель ЕВСК. Положение ЕВСК</p>	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Анализ положений ЕВСК</p>	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Подбор упражнений для спартакиады.</p> <p>Разработка сценария проведения спортивного мероприятия (соревнования).</p>
<p><i>Спартакиада</i></p>	<p>Спартакиада — массовое спортивное соревнование по нескольким видам спорта. Цель проведения</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>Подбор упражнений для спартакиады.</p> <p>Разработка сценария проведения спортивного мероприятия (соревнования).</p>	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>Подбор упражнений для спартакиады.</p> <p>Разработка сценария проведения спортивного мероприятия (соревнования).</p>

Наименование раздела (темы)	Основное содержание раздела (темы)	Основные виды деятельности обучающихся
	<p>спартакиады. Задачи проведения спартакиады. Обеспечение безопасности на спортивных соревнованиях. Документы, необходимые для подготовки и проведения соревнований. Календарный план спортивных соревнований. Основные задачи формирования календарного плана. Положение о спортивном соревновании. Сценарий проведения спортивного соревнования; алгоритм составления. Отчетные документы по окончании соревнования. Отчет главного судьи соревнований</p>	<p>Разработка сценария спартакиады (возраст участников — по выбору обучающихся). Разработка физкультурно-спортивного мастер-класса. Разработка и проведение викторины по физической культуре с использованием онлайн-сервисов. <i>Мини-проект</i> Подготовка проекта «Советские спортсмены в годы Великой Отечественной войны»</p>
<i>Судейство</i>	<p>Положение о спортивных судьях. Права спортивного судьи. Обязанности спортивного судьи. Состав судейской коллегии</p>	<p><i>Практическое занятие</i> Участие в качестве судей при проведении спортивных соревнований. <i>Учебное занятие с практической направленностью</i> Составление коллажа (рисунка) «Портрет современ-</p>

	ного спортивного судьи» и его презентация (защита) (задание можно выполнять по группам)
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) (4 ч)	
Резерв учебного времени (10 ч)	
Итого: 72 ч	

Примерный тематический план (72 ч)

Наименование раздела (темы)	Всего часов	Количество часов	
		Лекции	Практические занятия
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни	6	2	4
1.1. Современное состояние физической культуры и спорта в России	2	1	1
1.2. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	2	1	1
1.3. Формы организации занятий физической культурой	2	0	2
Раздел 2. Физическое совершенствование	22	4	18
2.1. Техника упражнений базовых видов спорта	6	0	6
2.2. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта	8	2	6
2.3. Атлетические единоборства	8	2	6
Раздел 3. Спортивная и физическая подготовка	30	10	20
3.1. Подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	6	2	4
3.2. Современные оздоровительные системы физического воспитания	4	2	2
3.3. Восточные оздоровительные практики	2	0	2
3.4. Современные фитнес-программы	2	0	2
3.5. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	2	0	2

Окончание таблицы

Наименование раздела (темы)	Всего часов	Количество часов	
		Лекции	Практические занятия
3.6. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	2	1	1
3.7. Правила оказания первой помощи при травмах на занятиях по физической культуре. Профилактика травматизма	4	2	2
3.8. Индивидуальные занятия оздоровительной и тренировочной направленности	4	2	2
3.9. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	4	1	3
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4		
Резерв учебного времени	10		
Итого:	72	16	42

Примерный тематический план (108 ч)

Наименование раздела (темы)	Всего часов	Количество часов	
		Лекции	Практические занятия
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни	16	6	10
1.1. Современное состояние физической культуры и спорта в России	4	2	2
1.2. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	4	2	2
1.3. Формы организации занятий физической культурой	8	2	6

Наименование раздела (темы)	Всего часов	Количество часов	
		Лекции	Практические занятия
Раздел 2. Физическое совершенствование	38	6	32
2.1. Техника упражнений базовых видов спорта	14	2	12
2.2. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта	14	2	12
2.3. Атлетические единоборства	10	2	8
Раздел 3. Спортивная и физическая подготовка	40	12	28
3.1. Подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	6	2	4
3.2. Современные оздоровительные системы физического воспитания	4	2	2
3.3. Восточные оздоровительные практики	2	1	1
3.4. Современные фитнес-программы	3	0	3
3.5. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	2	0	2
3.6. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	3	1	2
3.7. Правила оказания первой помощи при травмах на занятиях по физической культуре. Профилактика травматизма	8	2	6
3.8. Индивидуальные занятия оздоровительной и тренировочной направленности	6	2	4

Окончание таблицы

Наименование раздела (темы)	Всего часов	Количество часов	
		Лекции	Практические занятия
3.9. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	6	2	4
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4		
Резерв учебного времени	10		
Итого:	108	24	70

Предисловие	3
--------------------------	----------

ЧАСТЬ I. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методическое сопровождение преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	6
---	----------

Методика преподавания дисциплины «Физическая культура»	6
Контроль знаний и умений студентов при изучении дисциплины «Физическая культура»	14

Дополнительные материалы к преподаванию общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	19
---	-----------

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.....	19
Педагогический контроль в физическом воспитании	30
Внешние признаки утомления обучающихся в процессе занятий физической культурой	32
Противопоказания к выполнению физических упражнений.....	34
Временные сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм с начала посещения образовательной организации	36
Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре	44
Деятельность судей в соревнованиях по легкой атлетике, плаванию, гонкам на лыжах	47
Спортивное ориентирование.....	56

Практические материалы	60
-------------------------------------	-----------

Общие сведения.....	60
Вводная гимнастика	62
Производственная гимнастика	66
Физкультурные паузы	69

Физкультурные минутки.....	73
Стретчинг.....	78
Фитбол-гимнастика	81
Степ-аэробика	89
Атлетическая гимнастика	91
Скипшинг	99
Упражнения для глаз.....	100
Упражнения для кистей рук	102
 Список литературы	 104

ЧАСТЬ II. ПРИМЕР РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.....	110
Общая характеристика общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	110
Цели изучения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	112
Место общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» в учебном плане.....	114
 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины.....	 116
 Содержание общеобразовательной дисциплины	 125
Знания о физической культуре.....	125
Способы самостоятельной двигательной деятельности	126
Физическое совершенствование.....	127
 Тематическое планирование	 129
Структура и содержание общеобразовательной дисциплины. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	129
Примерный тематический план. Базовый уровень (72 ч).....	131
Примерный тематический план (72 ч)	188
Примерный тематический план (108 ч)	189

Учебное издание

**Борисова Марина Михайловна,
Губжоков Заур Борисович**

Физическая культура

Методическое пособие

Учебное пособие

Редакторы *Е.В.Волкова, Н.Л.Котелина*

Компьютерная верстка: *С.В.Давыдова*

Корректоры *А.К.Цап, О.В.Попова*

Изд. № 701120852. Подписано в печать 22.11.2023. Формат 60 × 90/16.

Гарнитура «Школьная». Усл. печ. л. 12,12.

ООО «Образовательно-издательский центр «Академия». www.academia-moscow.ru

129085, г. Москва, пр-т Мира, д. 101В, стр. 1.

Тел. + 7 (495) 648-05-06 (многоканальный).

Сертификат соответствия № РОСС RU.НЕ06.Н08624 от 23.06.2023.