

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования "Красноярский государственный медицинский  
университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

### **Общая физическая подготовка**

**Сборник методических указаний для обучающихся к внеаудиторной (самостоятельной) работе по  
направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (очная форма обучения)**

Красноярск

2022

Общая физическая подготовка : сборник методических указаний для обучающихся к внеаудиторной (самостоятельной) работе по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (очная форма обучения) / сост. Е.М. Кадомцева, Т.В. Овчинникова. - Красноярск : тип. КрасГМУ, 2022.

**Составители:**

к.п.н., доцент Е.М. Кадомцева  
преподаватель Т.В. Овчинникова

Сборник методических указаний предназначен для внеаудиторной работы обучающихся. Составлен в соответствии с ФГОС ВО 2017 по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (очная форма обучения), рабочей программой дисциплины (2022 г.) и СТО СМК 8.3.12-21. Выпуск 5.

Рекомендован к изданию по решению ЦКМС (Протокол № 10 от 22 мая 2022 г.)

© ФГБОУ ВО КрасГМУ  
им.проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого  
Минздрава России, 2022

## 1. Тема № 1. Вводное занятие по плаванию

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Уровень здоровья, активности, профессионального и социального долголетия каждого человека напрямую зависит от уровня его физического развития. Практика физического воспитания показывает, что одним из качественных способов повышения данного уровня являются регулярные занятия плаванием. Поэтому плавание является обязательным разделом дисциплины Физическая культура и спорт в средних и высших учебных заведениях. Изучение плавания всегда следует начинать со знакомства с основами техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

## 3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать , уметь** определять дозирование физической нагрузки с контролем ЧСС, ЧДД., адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по плаванию.

## 4. Аннотация (краткое содержание темы)

Занятия плаванием предъявляют серьезные требования к технике безопасности и профилактике травматизма. Допуск к занятиям плаванием дает студентам врач по итогам обязательного медицинского осмотра. Вход в воду и выход из воды студенты осуществляют только по команде преподавателя. На первом занятии осуществляется обязательная проверка исходных навыков плавания у каждого студента. Перед входом в воду студенты обязаны выполнить хорошую разминку. При малейшем нарушении требований техники безопасности студенты удаляются с занятий плаванием.

Требования безопасности при проведении занятий по плаванию:

- Обучающие должны внимательно слушать и выполнять все команды учителя (тренера);
- вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна и преподавателя, при наличии инструктора по плаванию и спасателя;
- в бассейне категорически запрещается: бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель; входить на вышку и прыгать с неё без разрешения и наблюдения преподавателя; вносить в бассейн посторонние предметы (чемоданы, сумки и др.); сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, переходить на чужую дорожку;
- при нырянии нельзя долго оставаться под водой;
- нельзя прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине и необследованном дне водоёма;
- при купании в естественных водоёмах не следует заплывать за установленные знаки (буйки) ограждения;
- при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь;
- почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и сразу одеться

## 5. Вопросы по теме занятия

## 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

## 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

## 8. Рекомендованная литература по теме занятия

- **дополнительная:**

Епифанов, В. А. [Лечебная физическая культура](#) : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 4-е изд., доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

Техника плавания кролем на груди. ([https://www.youtube.com/watch?v=d\\_oXeXuWVwk](https://www.youtube.com/watch?v=d_oXeXuWVwk))

Техника поворотов в плавании. (<https://www.youtube.com/watch?v=iM4QXhCyfpI>)

## 1. Тема № 2. Плавание

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Кроль на груди. Плавание является важным средством физического воспитания студентов-медиков. В системе физического воспитания умение плавать и спортивное плавание являются одним из основных требований программы физической подготовки во всех звеньях современного образования. Труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. Следует помнить, что сегодняшние студенты-медики, это завтрашние врачи и им предстоит уметь быстро принимать решения, брать на себя ответственность за здоровье и жизнь других людей, работать как в статическом и динамическом состоянии в любых условиях, быть уверенными в своих силах и овладеть самодисциплиной и волевыми усилиями. Эффективность и качество работы врача во многом зависят от состояния его здоровья, функциональной и физической подготовленности. Соответственно, перед специалистами в сфере физического воспитания, работающих в медицинском вузе, стоит задача научить студентов-медиков основным двигательным действиям в плавании для повышения общей и физической работоспособности, а так же снятия психического и нервного напряжения.

## 3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, уметь адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по плаванию.

## 4. Аннотация (краткое содержание темы)

Под техникой спортивного плавания принято понимать рациональную систему движений и способность пловца посредством этих движений реализовывать свои двигательные возможности в высокий спортивный результат.

В наиболее общем виде уровень технической подготовленности может быть охарактеризован степенью эффективного использования двигательного потенциала. В этом случае учитывается не только суммарный двигательный эффект, но и показатель экономичности движений, что имеет исключительное значение для плавания как циклического вида спорта.

Рассмотрим технику следующих спортивных видов плавания: кроль на

груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй (дельфин). Именно эти виды имеют наибольшее прикладное значение. И в дальнейшем будут использованы в профессионально прикладной физической подготовке студентов-медиков.

Кроль на груди считается наиболее быстрым способом передвижения в воде. В практике физического воспитания студентов изучаются 2 разновидности данного стиля: кроль на груди и кроль на спине. Кроль характеризуется симметричным попеременным движением правой и левой рук, и столь же симметричными и ножницеобразными движениями ног. При положении тела лицом вниз (кроль на груди) выдох обязательно производится в воду.

При плавании кролем на груди ноги пловца, свободно вытянутые до кончиков пальцев, поочередно и быстро упругими движениями нажимают на воду сверху вниз и снизу вверх в вертикальной плоскости, доходя ступнями до поверхности воды. Движение начинается в тазобедренном суставе и выполняется бедром, голенью и стопой. Стопы несколько повернуты внутрь и расслаблены. Поворот внутрь увеличивает площадь опоры стопы о воду при движении сверху вниз и повышает эффективность работы ног. При правильных движениях ноги равномерно всплывают воду.

Нажимая на воду сверху, нога вследствие сопротивления воды несколько сгибается в колене, другая в это время, поднимаясь к поверхности, выпрямляется. Нажимы на воду напоминают движения рыбьего хвоста. Размах ног сверху вниз и снизу вверх составляет 35—50 см. Ноги должны работать возможно ближе одна к другой.

Руки создают основную движущую силу при плавании кролем. Они поочередно проносятся по воздуху, погружаются в воду и гребут, вызывая продвижение тела вперед. Рука погружается в воду против одноименного плеча. При этом она немного согнута в локте. Сперва в воду входит кисть с пальцами, направленными вперед, затем предплечья и плечо. Рука вытягивается вперед и начинает опускаться вниз. Когда рука опустится до 20—30° по отношению к поверхности воды, она сгибается в лучезапястном суставе (чтобы лучше захватить воду) и в локтевом и ускоренным движением гребет вдоль средней линии тела.

Правильное положение головы в кроле имеет исключительно важное значение. Когда голова наполовину погружена лицом в воду, уменьшается напряжение мышц спины, шеи и плечевого пояса, тело пловца лежит горизонтально.

Высокое положение головы вызывает излишний прогиб тела в грудных и особенно в поясничных позвонках, ноги опускаются более глубоко, следовательно, сопротивление воды возрастает. При Высоком положении головы чрезмерно напрягаются мышцы спины, шеи и плечевого пояса.

С другой стороны, при чрезмерном погружении головы в воду затрудняется вдох, волны начинают перекачиваться

через голову, верхняя часть туловища зарывается в воду и начинает тормозить. Следует отметить, что при скоростном плавании кролем на короткие дистанции пловец поднимает значительную волну и для того, чтобы обеспечить возможность свободного вдоха приходится держать голову несколько выше, чем при плавании на длинные дистанции.

Положение головы удобно контролировать направлением взгляда. При быстром (спринтерском) плавании взгляд пловца направлен вперед-вниз, при более медленном (стайерском) плавании пловец смотрит вниз на дно бассейна. При плавании любым способом (если вода чистая) глаза должны быть всегда открыты.

Для вдоха голова поворачивается в сторону настолько, чтобы рот вышел из воды. Голову можно поворачивать в любую сторону. Желательно, чтобы пловец умел дышать в обе стороны. Это позволяет лучше ориентироваться. Поворачивая голову для вдоха, пловец может одновременно наблюдать за указаниями тренера, за действиями своих спортивных противников и т. д.

Голова поворачивается в сторону для вдоха (например, влево) в конце гребка одноименной рукой (левой).

Вдох выполняется в то время, когда левая рука заканчивает гребок и выходит из воды. Сделав вдох, пловец поворачивает голову лицом вниз (раньше, чем левая рука коснется воды), и начинается выдох. Надо обратить внимание на то, чтобы выдох был полный. Легкие будут свободны, и пловец сможет сделать полный вдох.

Во время поворота головы для вдоха и движения руки над водой верхняя часть туловища также поворачивается вокруг продольной оси тела настолько, чтобы пловцу удобно было выполнить вдох и пронос руки в воздухе.

Выдох в воду продолжается от момента поворота головы лицом вниз и до второй половины гребка левой рукой. Когда левая рука закончит первую половину гребка, пловец поворачивает голову влево, и начинается новый вдох и т. д.

Техника дыхания в правую сторону точно такая же, как и в левую.

В плавании способом кроль на груди на 2 гребка руками, т. е. на один цикл движений, большинство пловцов делает 6 ударов ногами.

Приведенное нами описание представляет собой лишь схему движений пловца-кролиста. Индивидуальная техника каждого спортсмена имеет свои особенности в зависимости от его конституции, темперамента, скорости плавания, от длины дистанции и т. д. Эти особенности [стиля плавания](#) устанавливаются в процессе обучения и тренировки с помощью педагога-тренера. Целесообразность тех или иных отклонений в технике должна быть обоснованной и провериться с помощью секундомера.

Если в результате этих изменений результат пловца повышается, то такие изменения в его технику плавания следует вносить.

## **5. Вопросы по теме занятия**

## **6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

## **7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

## **8. Рекомендованная литература по теме занятия**

- **дополнительная:**

[Спортивная медицина](#) : руководство / ред. А. В. Епифанов, В. А. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 664 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Кулиненко, О. С. [Медицина спорта высших достижений](#) / О. С. Кулиненко. - 2-е изд., испр. - Москва : Спорт, 2019. - 320 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

Техника плавания кролем на груди. ([https://www.youtube.com/watch?v=d\\_oXeXuWVwk](https://www.youtube.com/watch?v=d_oXeXuWVwk))

Техника поворотов в плавании. (<https://www.youtube.com/watch?v=iM4QXhCyfpI>)

### 1. Тема № 3. Плавание.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Уровень здоровья, активности, профессионального и социального долголетия каждого человека напрямую зависит от уровня его физического развития. Практика физического воспитания показывает, что одним из качественных способов повышения данного уровня являются регулярные занятия плаванием. Поэтому плавание является обязательным разделом дисциплины Физическая культура в средних и высших учебных заведениях. Начинают изучение плавания обычно с передвижения стилем кроль на груди.

### 3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по плаванию.

### 4. Аннотация (краткое содержание темы)

Стиль плавания кроль считается наиболее быстрым способом передвижения в воде. В практике физического воспитания студентов изучаются 2 разновидности данного стиля: кроль на груди и кроль на спине. Кроль характеризуется симметричным попеременным движением правой и левой рук, и столь же симметричными и ножницеобразными движениями ног. При положении тела лицом вниз (кроль на груди) выдох обязательно производится в воду.

При плавании кролем на груди ноги пловца, свободно вытянутые до кончиков пальцев, поочередно и быстро упругими движениями нажимают на воду сверху вниз и снизу вверх в вертикальной плоскости, доходя ступнями до поверхности воды. Движение начинается в тазобедренном суставе и выполняется бедром, голенью и стопой. Стопы несколько повернуты внутрь и расслаблены. Поворот внутрь увеличивает площадь опоры стопы о воду при движении сверху вниз и повышает эффективность работы ног. При правильных движениях ноги равномерно всплывают воду.

Нажимая на воду сверху, нога вследствие сопротивления воды несколько сгибается в колене, другая в это время, поднимаясь к поверхности, выпрямляется. Нажимы на воду напоминают движения рыбьего хвоста. Размах ног сверху вниз и снизу вверх составляет 35—50 см. Ноги должны работать возможно ближе одна к другой.

Руки создают основную движущую силу при плавании кролем. Они поочередно проносятся по воздуху, погружаются в воду и гребут, вызывая продвижение тела вперед. Рука погружается в воду против одноименного плеча. При этом она немного согнута в локте. Сперва в воду входит кисть с пальцами, направленными вперед, затем предплечья и плечо. Рука вытягивается вперед и начинает опускаться вниз. Когда рука опустится до 20—30° по отношению к поверхности воды, она сгибается в лучезапястном суставе (чтобы лучше захватить воду) и в локтевом и ускоренным движением гребет вдоль средней линии тела.

Правильное положение головы в кроле имеет исключительно важное значение. Когда голова наполовину погружена лицом в воду, уменьшается напряжение мышц спины, шеи и плечевого пояса, тело пловца лежит горизонтально.

Высокое положение головы вызывает излишний прогиб тела в грудных и особенно в поясничных позвонках, ноги опускаются более глубоко, следовательно, сопротивление воды возрастает. При Высоком положении головы чрезмерно напрягаются мышцы спины, шеи и плечевого пояса.

С другой стороны, при чрезмерном погружении головы в воду затрудняется вдох, волны начинают перекатываться через голову, верхняя часть туловища зарывается в воду и начинает тормозить. Следует отметить, что при скоростном плавании кролем на короткие дистанции пловец поднимает значительную волну и для того, чтобы обеспечить возможность свободного вдоха приходится держать голову несколько выше, чем при плавании на длинные дистанции.

Положение головы удобно контролировать направлением взгляда. При быстром (спринтерском) плавании взгляд пловца направлен вперед-вниз, при более медленном (стайерском) плавании пловец смотрит вниз на дно бассейна. При плавании любым способом (если вода чистая) глаза должны быть всегда открыты.

Для вдоха голова поворачивается в сторону настолько, чтобы рот вышел из воды. Голову можно поворачивать в любую сторону. Желательно, чтобы пловец умел дышать в обе стороны. Это позволяет лучше ориентироваться. Поворачивая голову для вдоха, пловец может одновременно наблюдать за указаниями тренера, за действиями своих спортивных противников и т. д.

Голова поворачивается в сторону для вдоха (например, влево) в конце гребка одноименной рукой (левой).

Вдох выполняется в то время, когда левая рука заканчивает гребок и выходит из воды. Сделав вдох, пловец поворачивает голову лицом вниз (раньше, чем левая рука коснется воды), и начинается выдох. Надо обратить

внимание на то, чтобы выдох был полный. Легкие будут свободны, и пловец сможет сделать полный вдох.

Во время поворота головы для вдоха и движения руки над водой верхняя часть туловища также поворачивается вокруг продольной оси тела настолько, чтобы пловцу удобно было выполнить вдох и пронос руки в воздухе.

Выдох в воду продолжается от момента поворота головы лицом вниз и до второй половины гребка левой рукой. Когда левая рука закончит первую половину гребка, пловец поворачивает голову влево, и начинается новый вдох и т. д.

Техника дыхания в правую сторону точно такая же, как и в левую.

В плавании способом кроль на груди на 2 гребка руками, т. е. на один цикл движений, большинство пловцов делает 6 ударов ногами.

Приведенное нами описание представляет собой лишь схему движений пловца-кролиста. Индивидуальная техника каждого спортсмена имеет свои особенности в зависимости от его конституции, темперамента, скорости плавания, от длины дистанции и т. д. Эти особенности [стиля плавания](#) устанавливаются в процессе обучения и тренировки с помощью педагога-тренера. Целесообразность тех или иных отклонений в технике должна быть обоснованной и провериться с помощью секундомера.

Если в результате этих изменений результат пловца повышается, то такие изменения в его технику плавания следует вносить. Одним из важных условий, обеспечивающих повышение скорости плавания, является максимальное уменьшение тормозящего сопротивления воды. Достигается, это пловцами путем совершенствования своих движений.

#### **5. Вопросы по теме занятия**

#### **6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

#### **7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

#### **8. Рекомендованная литература по теме занятия**

##### **- дополнительная:**

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

##### **- электронные ресурсы:**

Техника плавания кролем на груди. ([https://www.youtube.com/watch?v=d\\_oXeXuWVwk](https://www.youtube.com/watch?v=d_oXeXuWVwk))

Техника поворотов в плавании. (<https://www.youtube.com/watch?v=iM4QXhCyfpI>)

1. **Тема № 4.** Плавание.

2. **Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техника плавания кролем на спине. Кроль на спине похож на перевернутый кроль на груди - спортсмен также выполняет попеременные гребки руками и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой, что делает этот способ плавания очень удобным для передвижения по воде. Это не самый быстрый стиль плавания, но плыть им можно быстрее, чем брассом.

3. **Цели обучения**

- **обучающийся должен знать**, **уметь** адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по плаванию.

4. **Аннотация** (краткое содержание темы)

## Техника плавания способом кроль на спине

Цикл движений при плавании кролем на спине состоит из двух попеременных движений рук (гребков), попеременных движений ног, вдоха и выдоха. На один гребок руками приходится три удара ногами (как в шестиударном кроле на груди). Основная тяговая сила - руки, движения ног поддерживают скорость продвижения и обеспечивают устойчивое горизонтальное положение.

### Положение тела

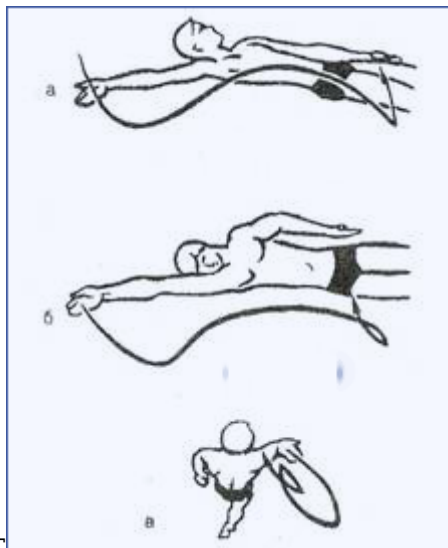
Горизонтально вытянувшись под самой поверхностью воды (уровень воды проходит у ушей, под подбородком и у самой груди, плечи слегка приподняты, таз и ноги погружаются глубже). Угол атаки при быстром плавании доходит до 6-8°.

### Движение рук

Цикл движения рук можно разделить на фазы, схожие с фазами движения рук при плавании кролем на груди, но отличные по продолжительности:

- **Наплыв** начинается с момента погружения руки в воду (по линии, условно проведенной вдоль линии тела через плечевой сустав) сверху по всей длине руки, кисть входит мизинцем вниз. К концу опорной части пловец разворачивает кисть перпендикулярно движению. По сравнению с кролем на груди наплыв и опорная часть гребка могут быть сокращены по времени, если укладывать руку снаружи от линии плеча, угол между линией руки и плеча может достигать 20° и даже более.
- **Основная часть гребка.** Руки и кисть ориентированы так, чтобы создать наибольшую продвигающую силу. Гребок выполняется энергичным отталкиванием, при этом локоть частично разворачивается назад и вниз. В процессе выполнения гребка равномерно нарастает давление на кисть. В конце гребка рука выпрямляется, гребок завершается за линией таза.
- **Выход руки из воды.** Рука разворачивается ребром к поверхности (мизинцем вверх) и быстро выносится из воды. Чтобы ускорить процесс необходимо движение плечевого сустава вверх и разворот тела по продольной оси к поверхности воды (как бы помогаем плечом).
- **Пронос.** Рука почти полностью прямая. Траектория движения руки по воздуху индивидуальна и может проходить как в вертикальной плоскости, так и ближе к воде.





## Движение ног

- Как при плавании кролем на груди: ноги пловца ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз. Но при этом направление наиболее эффективного удара снизу вверх (в кроле на груди наоборот). От поверхности воды сверху вниз нога движется почти прямая, и только после пересечения линии уровня тела она начинает сгибаться. Для движения снизу вверх характерно энергичное разгибание ноги в колене, бедро при этом опережает голень и стопу. При увеличении скорости нога сильнее сгибается в колене перед ударом сверху вниз, стопа частично выходит из воды.

## Дыхание

Вдох делается в момент проноса одной руки, а выдох - в момент проноса другой. Вдох длится около 0,4-0,5 секунды.

### 5. Вопросы по теме занятия

### 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

### 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

### 8. Рекомендованная литература по теме занятия

- дополнительная:

[Спортивная медицина](#) : руководство / ред. А. В. Епифанов, В. А. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 664 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

Техника плавания кролем на груди. ([https://www.youtube.com/watch?v=d\\_oXeXuWVwk](https://www.youtube.com/watch?v=d_oXeXuWVwk))

Техника поворотов в плавании. (<https://www.youtube.com/watch?v=iM4QXhCyfpI>)

## 1. Тема № 5. Плавание.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техника старта в плавании. Своевременный и грамотно исполненный старт в плавании — залог успеха для спортсмена. Он позволяет пловцу, при других равных условиях с остальными спортсменами, изначально взять оптимальную скорость и показать лучший результат — первые 7-8 метров дистанции после старта по скорости значительно превосходят среднюю скорость заплыва.

## 3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять чсс при разных видах нагрузки., определять дозирование физической нагрузки с контролем чсс, чдд., адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по плаванию.

## 4. Аннотация (краткое содержание темы)

### Старт с тумбочки

Итак, рассмотрим, что же именно **старт на груди** собой представляет. Коротко говоря, спортсмены-пловцы совершают **прыжки в воду с тумбочки** с последующим скольжением и переходом непосредственно к плаванию. Выполняется *старт с тумбочки* 2-мя базовыми способами — **классическим и легкоатлетическим**. Выбор способа старта определяется индивидуальными анатомическими особенностями спортсмена и его двигательными способностями.

Основной момент, отличающий **классический старт** от легкоатлетического, состоит в том, что в первом энергичный толчок от тумбочки совершается сразу обеими ногами. Во втором случае первой от тумбочки отталкивается нога, стоящая сзади, тело пловца выпрямляется, и после этого отталкивается нога, стоящая впереди.

По свистку или команде «Занять места!» спортсмены встают на тумбочки. По команде «На старт!» они принимают **исходное положение**: стопы располагаются параллельно друг другу на ширине тазобедренных суставов (15-25 см), пальцы ног захватывают край стартовой тумбочки. Угол сгибания ног в коленях может достигать от 100° до 160°. Здесь учитываются, как уже говорилось выше, индивидуальные особенности спортсменов. Также следует помнить о том, что перед самым толчком пловцу необходимо выполнить ещё более глубокое подседание.

**ВАЖНО!** Угол сгибания ног в 90° и ниже не увеличивает силу толчка и ведёт к потере времени.

Наклон туловища вперёд определяется углом между корпусом спортсмена и передней поверхностью его бёдер (от 10° до 60°) и выполняется таким образом, чтобы центр тяжести пловца при устойчивом положении стоп приходился на передний край тумбочки. Голова опущена, лицо обращено вниз.

Расположение рук зависит от того, будет ли использоваться их маховое движение для увеличения силы толчка. На обеих картинках мы видим прямые руки, опущенные вниз и ухватившиеся за край тумбочки. При слабом махе руки сгибаются под углом в 110-130° и также располагаются впереди-внизу.

Обычно же руки отводятся назад-вверх и немного в стороны, чтобы во время прыжка с тумбочки спортсмен выполнил ими энергичный мах вниз-вперёд, т. е. — в направлении толчка. Многие из сильнейших зарубежных пловцов используют круговые маховые движения руками по схеме: вверх-назад-вниз-вперёд.

Сразу после выстрела или команды «Марш!» начинается **подготовительный этап** старта: корпус и ноги пловца подаются вперёд. Пальцы ног всё ещё захватывают край тумбочки. Одновременно начинается работа рук: при использовании пловцом классического варианта старта, его руки отпускают край тумбочки. Спортсмены, использующие маховое движение, выполняют руками мах вниз-вперёд. Ноги в коленях сгибаются до угла около 90°.

Следует **вдох**, пловцы поднимаются на носки. Ноги начинают распрямляться, руки идут вперёд. Тело всё больше падает вниз и вперёд. Начинается толчок. Напомню, что спортсмены, практикующие **легкоатлетический старт** в плавании, сначала отрывают от тумбочки сзади стоящую ногу. В «классике» пловцы мощно отталкиваются от тумбочки сразу обеими ногами.

При задействовании маха руками толчок начинается в момент прохождения рук мимо коленей спортсмена.

Непосредственно сам **толчок** — ускоренное выпрямление ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, заканчивающееся энергичным распрямлением тела, отрывом ног от стартовой тумбочки и полётом в воздухе. Ещё раз напоминаю — у «легкоатлетов» толчок завершается отрывом от тумбочки впереди стоящей ноги.

У пловцов, использующих **старт в плавании** с тумбочки, так называемый «угол вылета» равен 17-25°. В процессе полёта спортсмен задерживает дыхание. Его тело вытянуто, включая пальцы ног. Руки направлены вперёд и обращены ладонями вниз, кисти располагаются одна на другой. Тело движется по дуговой траектории. Дальность полёта, как правило, составляет 3.4-4 метра, не более.

Вход в воду происходит под углом от 20° до 30°. Оптимальный угол вхождения тела пловца в воду — 27-30°. Это обеспечивает минимальную глубину погружения — 40-60 см, наивысшую скорость и длину скольжения.

Если же угол входа будет большим, то последующее скольжение будет направлено вглубь, что приведёт к потере времени на выходе к поверхности.

При меньшем угле входа может произойти, так сказать, удар тела пловца о воду. Это, в свою очередь, ведёт к потере энергии.

Само скольжение выполняется по базовой схеме: голова находится между традиционно сложенными и вытянутыми вперёд руками, тело распрямлено, пальцы ног оттянуты. Глубина — 40-60 см. Её можно регулировать положением ладоней и тела.

Выполненные подобным образом прыжки в воду с тумбочки представляют собой правильную технику старта в плавании на груди. Но здесь есть ещё один немаловажный момент — каким бы ни было исходное положение пловца в момент старта, вход его тела в воду должен полностью происходить через одну точку.

После скольжения (6-8 м) спортсмены переходят непосредственно к плаванию. Процесс перехода определяется стилем плавания. В кроле, как и в баттерфляе, сначала начинают работать ноги, а когда тело пловца приблизится к поверхности воды, начинаются рабочие движения рук, и осуществляется первый вдох.

В брасе сначала начинают работать руки. Первый гребок производится ещё при нахождении тела на глубине и выполняется до уровня бёдер. Второй — обычный гребок на поверхности воды. Во время его выполнения осуществляется первый вдох.

Правильно поставленная и отточенная техника старта в плавании играет огромную роль. В самом начале уже было сказано, что от того, насколько грамотно выполнен старт с тумбочки и вхождение в воду, во многом зависит скорость, с которой пловцы начинают заплыв. Спортсмены, шлифующие свои навыки в , могут быть уверены в своём высоком уровне подготовки.

## **5. Вопросы по теме занятия**

## **6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

## **7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

## **8. Рекомендованная литература по теме занятия**

### **- обязательная:**

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

### **- дополнительная:**

Епифанов, В. А. [Лечебная физическая культура](#) : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 4-е изд., доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

### **- электронные ресурсы:**

Техника плавания кролем на груди. ([https://www.youtube.com/watch?v=d\\_oXeXuWVwk](https://www.youtube.com/watch?v=d_oXeXuWVwk))

Техника поворотов в плавании. (<https://www.youtube.com/watch?v=iM4QXhCyfpI>)

### 1. Тема № 6. Плавание.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техника поворотов в плавании. В связи с тем что соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 м), а длина разыгрываемых дистанций колеблется от 50 до 1500 м, каждый пловец должен уметь выполнять повороты. Хорошо выполненный поворот позволяет спортсмену продолжать движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, а также сэкономить силы и улучшить время преодоления дистанции. Количество поворотов определяется размером дистанции. Все повороты объединяются в две группы: первая- открытые повороты, вторая - закрытые повороты. Открытым поворотом называется такой, при котором вдох производится во время вращения пловца у стенки бассейна. При закрытом повороте вращение у стенки бассейна осуществляется с опущенной в воду головой без выполнения вдоха. Условно техника поворотов разделяется на следующие элементы: подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

### 3. Цели обучения

- обучающийся должен **знать** , **уметь** адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по плаванию.

### 4. Аннотация (краткое содержание темы)

Плавание. Техника поворотов при плавании кролем на груди**Открытый поворот.** Первый вариант. Подплывание к стенке. Этот поворот можно делать в любую сторону. При выполнении поворота в правую сторону пловец подплывает к стенке с вытянутой вперед левой рукой, которую он располагает у поверхности воды так, чтобы ладонь коснулась стенки бассейна против правого плечевого сустава. По инерции тело пловца приближается к стенке, левая рука сгибается в локтевом и плечевом суставах, а правая рука, закончив гребок, располагается вдоль туловища. В этот момент ноги начинают сгибаться в суставах и производится выдох.

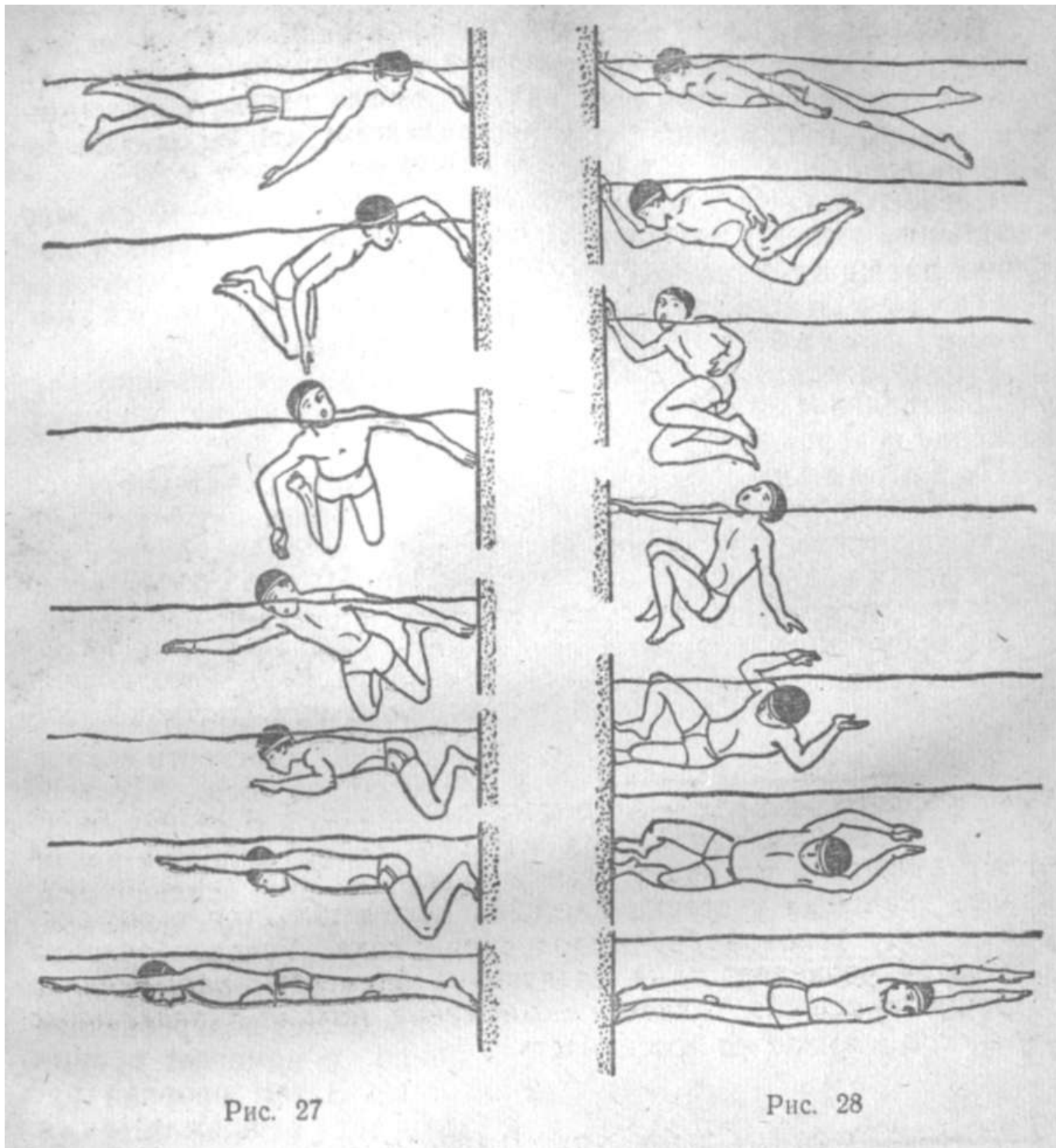


Рис. 27

Рис. 28

**Вашение.** Для выполнения вращения пловец, опираясь о стенку согнутой рукой, делает подгребающее движение пра вой рукой, для чего сгибает ее в локтевом суставе и направляет в противоположную направлению вращения сторону к средней линии тела. Одновременно с этим ноги продолжают сгибаться в коленных и тазобедренных суставах, и пловец принимает положение неплотной группировки. В момент, когда пловец повернулся направо, примерно на  $90^\circ$ , продолжая опираться о стенку левой рукой и помогая вращению тела, он производит вдох, поднимая для этого из воды голову и поворачивая ее налево. Продолжая вращение, пловец ставит ноги на стенку (пальцы ног располагаются на одном уровне с туловищем на глубине 20-30 см), голову спускает в воду, левую руку присоединяет к правой, выпрямляет руки в локтевых суставах и выводит вперед, голову располагает между руками, а подбородок прижимает к груди.

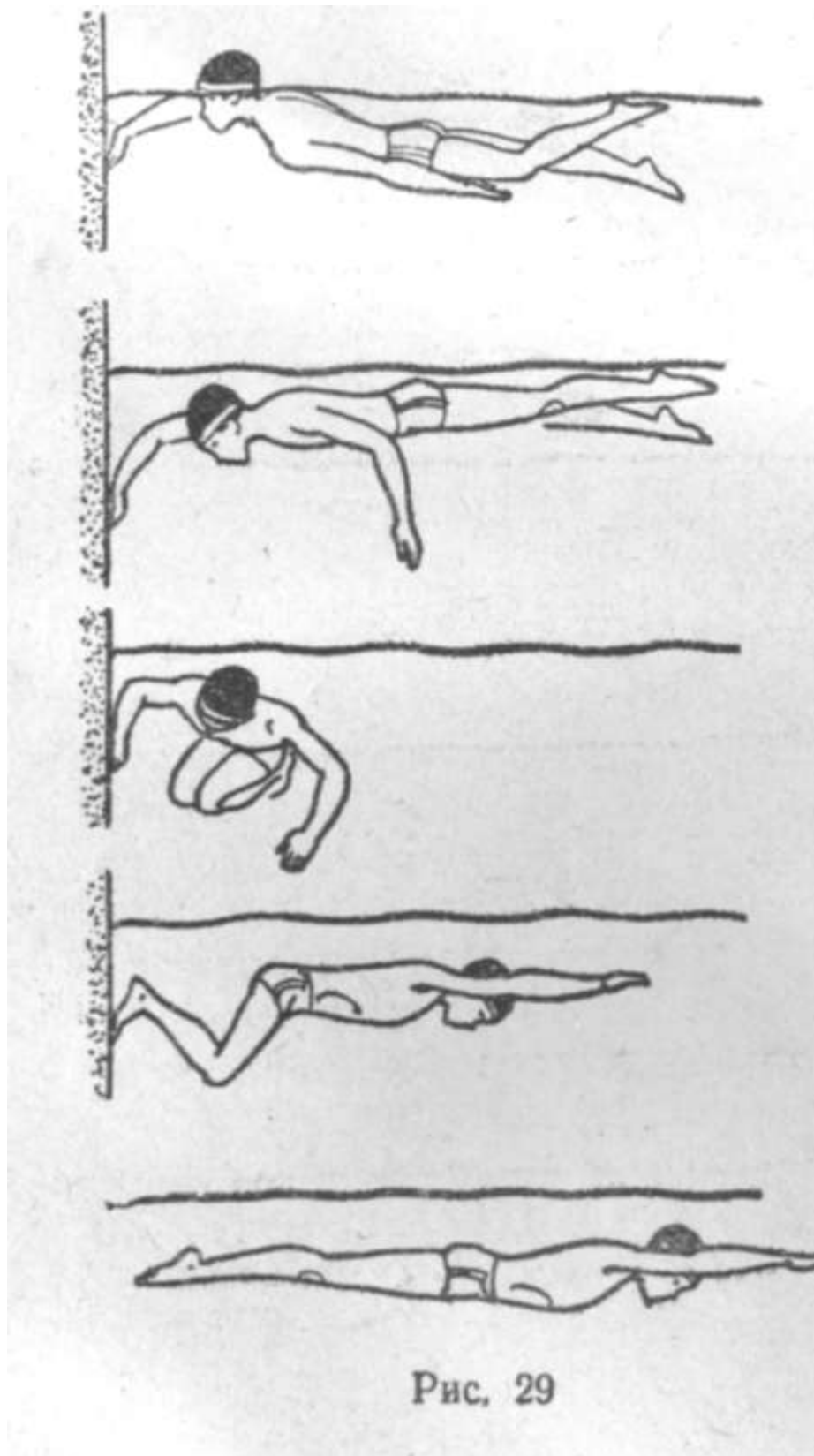


Рис. 29

**5. Вопросы по теме занятия**

**6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

**7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

**8. Рекомендованная литература по теме занятия**

- дополнительная:

Епифанов, В. А. [Лечебная физическая культура](#) : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 4-е изд., доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Кулиненков, О. С. [Медицина спорта высших достижений](#) / О. С. Кулиненков. - 2-е изд., испр. - Москва : Спорт, 2019. -

320 с. - Текст : электронный.

**- электронные ресурсы:**

Техника плавания кролем на груди. ([https://www.youtube.com/watch?v=d\\_oXeXuWVwk](https://www.youtube.com/watch?v=d_oXeXuWVwk))

Техника поворотов в плавании. (<https://www.youtube.com/watch?v=iM4QXhCyfpI>)

**1. Тема № 7.** Вводное занятие по легкой атлетике.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техники безопасности на занятиях по легкой атлетике, знакомство с материальной базой. Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по легкой атлетике необходим для информирования студентов-медиков о предстоящем разделе обучения. На занятиях физической культурой по разделу легкая атлетика, большое значение имеют теоретические знания в области техники безопасности, правил соревнований, практические умения оказания доврачебной помощи при травмах, с целью избегания случаев травматизма у студентов на учебных занятиях.

**3. Цели обучения**

- обучающийся должен знать , уметь , владеть

**4. Аннотация** (краткое содержание темы)

При проведении занятия на стадионе необходимо:

- проводить занятие согласно расписанию, обеспечивать безопасность занятий, отвечать за жизнь людей, находящихся на занятии;
- являться на работу за 15 минут до начала занятий и контролировать проход своих групп;
- проводить инструктаж по технике безопасности с занимающимися и ознакомить с правилами внутреннего распорядка раздевалок и требовать их соблюдения;
- довести на первом занятии до сведения занимающихся правила проведения занятий и осуществлять постоянный контроль над их выполнением;
- входить на стадион первым и уходить только после того, как все занимающиеся закрепленной за ним группы покинут стадион;
- не допускать к занятиям лиц в нетрезвом состоянии;
- запрещается передача группы другому преподавателю без разрешения;
- напоминая занимающимся правила поведения на стадионе и недопустимость нарушения мер безопасности;
- указать на каких дорожках будет проводиться разминочный бег, занятие и порядок его проведения;
- находиться во время проведения занятий в таком месте, что бы осуществлять контроль за занимающимися и выполнении ими правил поведения на стадионе;
- оказывать практическую помощь пострадавшему и уметь оказывать доврачебную помощь;
- прекратить занятия и проконтролировать уход всех занимающихся со стадиона, в случае какой-либо аварии или наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни или здоровью занимающихся;
- преподаватель не имеет право отлучаться со стадиона во время занятий, заниматься посторонними делами.

**5. Вопросы по теме занятия**

**6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

**7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

**8. Рекомендованная литература по теме занятия**

- дополнительная:

Епифанов, В. А. [Лечебная физическая культура](#) : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 4-е изд., доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)



## 1. Тема № 8. Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Многие тренеры, готовящие спортсменов к бегу на короткие дистанции, всегда подчеркивают, что программа подготовки во всех случаях должна подбираться строго индивидуально под каждого спортсмена, однако все же есть некоторые общие элементы, используя которые обучают спортсменов бегу на короткие дистанции.

### 3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять ЧСС при разных видах нагрузки., **владеть** двигательными навыками по легкой атлетике

### 4. Аннотация (краткое содержание темы)

В число коротких дистанций входят забег на шестьдесят, сто, двести и четыреста метров. Бег на данные дистанции требует от человека прекрасной координации и довольно высокой скорости.

Первые шаги при стартовом разгоне необходимо выполнять с полностью выпрямленными ногами, отталкиваться от поверхности беговой дорожки также нужно полностью выпрямляя ноги. Поднимать стопы слишком высоко также не следует. Длину и частоту шага при беге необходимо наращивать постепенно. Соблюдение подобной методики можно добиться только продолжительными тренировками.

После того, как стартовое ускорение закончилось, шаг должен стать постоянным. Стопы не нужно поднимать слишком высоко, длина шага при этом должна превышать тридцати-сорока сантиметров длину тела бегуна. Опять же данные показатели нельзя достигнуть сразу после начала занятий бегом, только по истечению какого-то срока с момента начала тренировок. Бежать необходимо без изменения ритма шагов, а также без резкого выпрямления тела. Набранную при стартовом разгоне скорость следует сохранять по самого финиша.

При движении нужно делать упор на переднюю часть стоп, а пяткой лишь слегка касаться поверхности дорожки. Руки при беге должны находиться в согнутом под прямым углом положении, и совершать энергичные движения вдоль туловища.

При беге на короткие дистанции спортсмен тренирует не только скоростные качества, но также силовые качества мышц ног

## 5. Вопросы по теме занятия

### 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

### 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

### 8. Рекомендованная литература по теме занятия

#### - обязательная:

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

#### - дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Кулиненков, О. С. [Медицина спорта высших достижений](#) / О. С. Кулиненков. - 2-е изд., испр. - Москва : Спорт, 2019. - 320 с. - Текст : электронный.

#### - электронные ресурсы:

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

## 1. Тема № 9. Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Эстафетный бег пользуется большой популярностью у зрителей. Рациональная техника, специальная методика тренировки, система отбора спортсменов и психологическая подготовка — все это является основными критериями для создания хорошей эстафетной команды.

## 3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по легкой атлетике

## 4. Аннотация (краткое содержание темы)

В легкой атлетике различают следующие виды эстафетного бега:

эстафетный бег, проводимый на стадионе. Сюда относятся: 4x100 м, 4x400 м это классические виды;

эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов, а также «шведские» эстафеты, например: 800 + 400 + 200 + 100 (или в обратном порядке);

эстафеты, проводимые вне стадиона, например на улицах городов. Они отличаются разной длиной и количеством этапов, участниками (могут бежать только мужчины, или смешанные, где бегут и мужчины, и женщины).

Рассмотрим **технику эстафетного бега 4 x 100 м**. На I этапе бегун стартует с низкого старта в вираж, как при старте на 200 м. Эстафетная палочка держится тремя пальцами правой руки, а указательный и большой пальцы выпрямлены и упираются в дорожку у стартовой линии. Для того чтобы бегун I этапа бежал у бровки дорожки, он должен всегда держать палочку в правой руке, а передавать в левую руку своему партнеру. Бег по дистанции осуществляется с максимальной скоростью. Сложность заключается в передаче эстафетной палочки в ограниченной зоне на высокой скорости.

## 5. Вопросы по теме занятия

## 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

## 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

## 8. Рекомендованная литература по теме занятия

### - обязательная:

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

### - дополнительная:

Епифанов, В. А. [Лечебная физическая культура](#) : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 4-е изд., доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Кулиненко, О. С. [Медицина спорта высших достижений](#) / О. С. Кулиненко. - 2-е изд., испр. - Москва : Спорт, 2019. - 320 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

### - электронные ресурсы:

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

## 1. Тема № 10. Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): В легкой атлетике четыре вида метаний, техника исполнения которых зависит от формы и массы снаряда. Разные виды метаний имеют общие основы техники, которые характерны для всех видов.

### 3. Цели обучения

- обучающийся должен знать, уметь адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, владеть двигательными навыками по легкой атлетике

### 4. Аннотация (краткое содержание темы)

В легкой атлетике четыре вида метаний, техника исполнения которых зависит от формы и массы снаряда: легкое копье легче метнуть из-за головы; ядро, имеющее форму шара и довольно тяжелое, легче толкнуть; молот, имеющий ручку с тросом, метают раскручивая; диск, напоминающий выпуклую с двух сторон тарелку, метают одной рукой с поворота. Также метания можно разделить на две группы: 1) метание и толкание снарядов, не обладающих аэродинамическими свойствами; 2) метание снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами

В основах техники различают начальную скорость вылета снаряда, т. е. скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя. Угол вылета — угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта. Высота выпуска снаряда — расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора. Угол местности — угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом.

Эти факторы присущи всем метаниям. Для снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами, дополнительно рассматриваются следующие факторы: угол атаки, лобовое сопротивление, вращательный момент. Подробнее эти факторы рассмотрим в фазе полета.

Условно целостное действие метания можно разделить на три части:

- разбег;
- финальное усилие;
- торможение после выпуска снаряда.

### 5. Вопросы по теме занятия

### 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

### 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

### 8. Рекомендованная литература по теме занятия

#### - обязательная:

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

#### - дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

[Медико-биологические термины в спорте](#) : словарь-справочник / И. И. Ахметов, Ю. Д. Винничук, Н. Л. Высочина [и др.]; ред. Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва : Спорт, 2019. - 336 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

#### - электронные ресурсы:

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

**1. Тема № 11.** Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

**3. Цели обучения**

- обучающийся должен знать, уметь определять дозирование физической нагрузки с контролем ЧСС, ЧДД, адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, владеть двигательными навыками по легкой атлетике

**4. Аннотация** (краткое содержание темы)

**Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:**

- подготовку к отталкиванию;

- отталкивание;

- полет;

- приземление

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

**5. Вопросы по теме занятия**

**6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

**7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

**8. Рекомендованная литература по теме занятия**

- **обязательная:**

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

## 1. Тема № 12. Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Легкая атлетика – наиболее массивный вид спорта. Он объединяет распространенные и жизненно важные движения, такие как: ходьба, бег, прыжки, метания. А это способствует всестороннему физическому развитию человека.

## 3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять ЧСС при разных видах нагрузки., адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по легкой атлетике

## 4. Аннотация (краткое содержание темы)

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетике, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетике: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов спорта, соответственно.

**Семенящий бег** В этом упражнении нужно делать шаг длиной не более чем ваша стопа. Приземление происходит на носок. Во время движения все тело расслаблено, руки двигаются свободно. Как шутят спортсмены, делая семенящие шаги, нужно представлять себя сметаной. Ошибки: излишнее напряжение в мышцах, большая скорость, длинный шаг, приземление на пятку. Бег с выпрыгиванием на одной ноге Особое внимание стоит уделить толчковой ноге. Она должна быть абсолютно прямой, в то время как опорная нога сгибается в колене приблизительно до прямого угла. Толкаться нужно вверх, а не вперед. Скорость небольшая, спешить не стоит. Ошибки: малая амплитуда, пассивность рук, прыжки вперед. Бег с выпрыгиванием на одной ноге и приземлением на обе ноги От предыдущего это упражнение отличается лишь тем, что приземляться нужно на обе ноги, а не на одну. Выпрыгивания с прямыми ногами Как и ранее, прыжок делается вверх на одной ноге, только теперь ноги должны оставаться полностью прямыми. То есть работает голень. Руки помогают. Характерные ошибки: сгибание ног, постановка ноги на всю стопу, спешка, взгляд вниз, напряженность в руках. Прыжки на каждой ноге.

## 5. Вопросы по теме занятия

## 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

## 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

## 8. Рекомендованная литература по теме занятия

### - обязательная:

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

### - дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. : крат. изд. / ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 512 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

[Медико-биологические термины в спорте](#) : словарь-справочник / И. И. Ахметов, Ю. Д. Винничук, Н. Л. Высочина [и др.] ; ред. Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва : Спорт, 2019. - 336 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

### - электронные ресурсы:

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

**1. Тема № 13.** Вводное занятие по легкой атлетике.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техники безопасности на занятиях по легкой атлетике, знакомство с материальной базой. Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по легкой атлетике необходим для информирования студентов-медиков о предстоящем разделе обучения. На занятиях физической культурой по разделу легкая атлетика, большое значение имеют теоретические знания в области техники безопасности, правил соревнований, практические умения оказания доврачебной помощи при травмах, с целью избегания случаев травматизма у студентов на учебных занятиях.

**3. Цели обучения**

- обучающийся должен знать , уметь определять ЧСС при разных видах нагрузки., владеть двигательными навыками по легкой атлетике

**4. Аннотация** (краткое содержание темы)

При проведении занятия на стадионе необходимо:

- проводить занятие согласно расписанию, обеспечивать безопасность занятий, отвечать за жизнь людей, находящихся на занятии;
- являться на работу за 15 минут до начала занятий и контролировать проход своих групп;
- проводить инструктаж по технике безопасности с занимающимися и ознакомить с правилами внутреннего распорядка раздевалок и требовать их соблюдения;
- довести на первом занятии до сведения занимающихся правила проведения занятий и осуществлять постоянный контроль над их выполнением;
- входить на стадион первым и уходить только после того, как все занимающиеся закрепленной за ним группы покинут стадион;
- не допускать к занятиям лиц в нетрезвом состоянии;
- запрещается передача группы другому преподавателю без разрешения;
- напоминая занимающимся правила поведения на стадионе и недопустимость нарушения мер безопасности;
- указать на каких дорожках будет проводиться разминочный бег, занятие и порядок его проведения;
- находиться во время проведения занятий в таком месте, что бы осуществлять контроль за занимающимися и выполнении ими правил поведения на стадионе;
- оказывать практическую помощь пострадавшему и уметь оказывать доврачебную помощь;
- прекратить занятия и проконтролировать уход всех занимающихся со стадиона, в случае какой-либо аварии или наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни или здоровью занимающихся;
- преподаватель не имеет право отлучаться со стадиона во время занятий, заниматься посторонними делами.

**5. Вопросы по теме занятия**

**6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

**7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

**8. Рекомендованная литература по теме занятия**

- **обязательная:**

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

Морозов, В. О. [Физическая культура и здоровый образ жизни](#) : учебное пособие / В. О. Морозов, О. В. Морозов. - 4-е изд., стер. - М. : Флинта, 2020. - 214 с. - Текст : электронный.

Епифанов, В. А. [Лечебная физическая культура](#) : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 4-е изд., доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - Текст : электронный.

[Спортивная медицина](#) : руководство / ред. А. В. Епифанов, В. А. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 664 с. - Текст : электронный.

Кулиненко, О. С. [Медицина спорта высших достижений](#) / О. С. Кулиненко. - 2-е изд., испр. - Москва : Спорт, 2019. - 320 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

## 1. Тема № 14. Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техника бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции — это бег на расстояние от 800 метров до двух километров. Он является одним из популярных видов легкой атлетики, так как не такой продолжительный, как бег на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринт. Бег на средние дистанции отличают высокие скорости, грамотно сочетаемые с тактикой. Чтобы добиться высоких результатов на таких расстояниях, необходимо уметь контролировать весь процесс прохождения дистанции, изменять технику в условиях повышенного кислородного голодания и усталости организма.

## 3. Цели обучения

- обучающийся должен знать, уметь адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, владеть двигательными навыками по легкой атлетике

## 4. Аннотация (краткое содержание темы)

Для максимальной эффективности бега на средние дистанции необходимо применять различные техники для каждого из этапов бегового отрезка, правильно рассчитывать скорость. На старте важно набрать оптимальную скорость, задать общий темп прохождения всей дистанции. Если этот темп будет слишком высок, существует риск излишних затрат энергии, что приведет к низкому результату на финише.

В процессе стартового ускорения рекомендуется увеличивать частоту и длину шага примерно до 70 метров дистанции, чтобы потом постепенно перейти на дистанционную скорость. Умение набрать стартовый разгон и плавно перейти к оптимальному темпу бега достигается длительными тренировками, вырабатывающими технику и правильную тактику бега.

Во время бега по дистанции туловище необходимо держать ровно, с незначительным наклоном вперед. Руки сгибаются под прямым углом и свободно двигаются в ритм движения. Нога ставится на переднюю часть стопы и плавно перекачивается на всю ее поверхность. Чтобы обеспечить эффективное отталкивание от дорожки, нужно полностью выпрямлять толчковую ногу, одновременно совершая мах свободной ногой. Такая техника дает возможность спортсмену на мгновение расслабиться.

За 200–400 метров до финиша необходимо наклонить корпус вперед, увеличить длину и частоту шага и скорость работы рук. Преодоление финишного отрезка осуществляется на предельной скорости и требует специальной спринтерской подготовки.

## 5. Вопросы по теме занятия

## 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

## 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

## 8. Рекомендованная литература по теме занятия

### - обязательная:

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

### - дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. : крат. изд. / ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 512 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

### - электронные ресурсы:

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

**1. Тема № 15.** Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техника бега на длинные дистанции. Бег на длинные дистанции сегодня считается одной из наиболее популярных беговых дисциплин в легкой атлетике. К данной категории относится бег на 3000, 5000 и 10000 метров. Кроме того, часто практикуется часовой бег – в качестве результата здесь выступает расстояние, которое преодолевает спортсмен за 60 минут. Для того чтобы показывать хорошие результаты в стайерских дистанциях, умело рассчитывать силы на всю дистанцию, необходимо выработать правильную технику бега.

**3. Цели обучения**

- обучающийся должен знать, уметь адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, владеть двигательными навыками по легкой атлетике

**4. Аннотация** (краткое содержание темы)

## **Постановка ног, отталкивание от дорожки**

Правильная работа ног является основным элементом техники бега стайера. Постановка ступни на покрытие дорожки отличается от оздоровительного бега – спортсмен ставит на грунт сначала внешнюю сторону передней части ступни, а затем плавно перекачивает ее на всю поверхность.

Постановка ступни на пятку, как в беге трусцой, не так эффективна, так как не дает должной силы отталкивания ноги от дорожки. Правильная постановка ноги позволяет уменьшить тормозное действие толчка вперед и сохранить набранный темп бега.

При отталкивании от грунта толчковая нога должна быть полностью выпрямлена. В это же время бедро маховой ноги энергично выносится вперед для того, чтобы максимально усилить следующий толчок, который необходимо выполнить, соблюдая угол наклона примерно в 50 градусов. Одновременно с завершением отталкивания голову нужно держать ровно и смотреть вперед, на линию горизонта.

## **Положение корпуса и движения руками во время бега**

Постановка ноги на внешнюю часть стопы возможна только в случае, если спортсмен энергично работает руками. В беге на длинные дистанции используется высокая работа рук. Угол сгибания рук в локтевом суставе должен быть меньшим, чем в других беговых дисциплинах. Локоть во время движения руки назад идет назад-наружу. При движении рук вперед кисть поворачивается вовнутрь и движется к средней линии туловища, как бы ухватываясь за воздух.

С помощью высокой работы рук увеличивается частота шагов, а вместе с ней растет и скорость движения спортсмена. В отличие от спринтерских и средних дистанций, во время стайерского бега корпус тела бегуна должен быть почти вертикальным, с еле заметным наклоном вперед. Такое положение обеспечивает большую эффективность работы ног.

## **Техника дыхания стайера**

Ритм дыхания спортсмена должен быть полностью согласован с частотой шагов – это позволяет сохранить ровное дыхание на всей дистанции и исключить нехватку кислорода на последних кругах, когда необходимо совершать финишный рывок.

В отличие от оздоровительного бега, рекомендуется частое дыхание, для того чтобы эффективно снабжать организм кислородом. Также рекомендуется использовать смешанную технику, с преобладающим брюшным дыханием, которое улучшает кровообращение, поддерживает бегуна в тонусе до финиша дистанции.

Рекордные результаты в стайерском беге демонстрируют спортсмены, которые имеют приличный стаж тренировок. В процессе тренировочных занятий бегуна на длинные дистанции важным является не только выработка правильной техники бега, но и развитие скоростных качеств и выносливости, способности переносить нагрузки от высокого темпового бега.

Кроме того, в подготовке стайера активно используются силовые упражнения, которые позволяют развивать все группы мышц, участвующие в преодолении дистанции. Немаловажной является и тактическая подготовка: умение правильно рассчитать свое движение по трассе, сэкономить силы, вовремя начать финишный спурт – все это часто становится решающим в соревнованиях по бегу на длинные дистанции.

**5. Вопросы по теме занятия**

**6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

**7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**



## **8. Рекомендованная литература по теме занятия**

### **- обязательная:**

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

### **- дополнительная:**

[Спортивная медицина](#) : руководство / ред. А. В. Епифанов, В. А. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 664 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

[Медико-биологические термины в спорте](#) : словарь-справочник / И. И. Ахметов, Ю. Д. Винничук, Н. Л. Высочина [и др.] ; ред. Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва : Спорт, 2019. - 336 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

### **- электронные ресурсы:**

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwхуррpfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

## 1. Тема № 16. Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техника прыжков в высоту с разбега - это ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Он является координационно-сложным видом, предъявляющим высокие требования к физическим возможностям спортсменов.

## 3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, **уметь** адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по легкой атлетике

## 4. Аннотация (краткое содержание темы)

Условно этот прыжок можно разделить на четыре основные структурные фазы: 1) разбег, 2) отталкивание, 3) переход через планку и 4) приземление.

Способ «перешагивание» - это стиль прыжка в высоту, в котором разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°, а отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70-80 см от проекции планки.

Данный стиль хоть и является самым древним из всех стилей, но по своей технической простоте и малой требовательности к местам приземления применяется в школах на физкультурных занятиях для детей, подростков и юношества, которые не занимаются легкой атлетикой, а также, на этапе начальных занятий легкой атлетикой.

Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть маховую руку, касаясь кистью планки, — это и будет искомое место отталкивания. При подборе разбега необходимо помнить, что пять нормальных шагов ходьбы составят три беговых шага. Толчковая нога на место отталкивания ставится, почти прямая, не следует ее слишком сгибать в колене. Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене.

Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно поднимаются вверх-вперед на уровень головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки. Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке. Приземляться можно в яму с песком, приподнятую над поверхностью разбега или, в условиях зала, на стопку матов. Главное, чтобы высота места приземления давала возможность после перехода через планку опустить почти прямую маховую ногу на место приземления. В противном случае техника прыжка способом «перешагивание» начинает искажаться, особенно в последней части полета

## 5. Вопросы по теме занятия

## 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

## 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

## 8. Рекомендованная литература по теме занятия

### - обязательная:

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

### - дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

### - электронные ресурсы:

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

### 1. Тема № 17. Вводное занятие по плаванию.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Вводное занятие по плаванию. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Знакомство с материально технической базой. Уровень здоровья, активности, профессионального и социального долголетия каждого человека напрямую зависит от уровня его физического развития. Практика физического воспитания показывает, что одним из качественных способов повышения данного уровня являются регулярные занятия плаванием. Поэтому плавание является обязательным разделом дисциплины Общая физическая подготовка в средних и высших учебных заведениях. Изучение плавания всегда следует начинать со знакомства с основами техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

### 3. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь определять чсс при разных видах нагрузки., адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, владеть двигательными навыками по плаванию.

### 4. Аннотация (краткое содержание темы)

Занятия плаванием предъявляют серьезные требования к технике безопасности и профилактике травматизма. Допуск к занятиям плаванием дает студентам врач по итогам обязательного медицинского осмотра. Вход в воду и выход из воды студенты осуществляют только по команде преподавателя. На первом занятии осуществляется обязательная проверка исходных навыков плавания у каждого студента. Перед входом в воду студенты обязаны выполнить хорошую разминку. При малейшем нарушении требований техники безопасности студенты удаляются с занятий плаванием.

Требования безопасности при проведении занятий по плаванию:

- Обучающие должны внимательно слушать и выполнять все команды учителя (тренера);
- вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна и преподавателя, при наличии инструктора по плаванию и спасателя;
- в бассейне категорически запрещается: бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель; входить на вышку и прыгать с неё без разрешения и наблюдения преподавателя; вносить в бассейн посторонние предметы (чемоданы, сумки и др.); сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, переходить на чужую дорожку;
- при нырянии нельзя долго оставаться под водой;
- нельзя прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине и необследованном дне водоёма;
- при купании в естественных водоёмах не следует заплывать за установленные знаки (буйки) ограждения;
- при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь;
- почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и сразу одеться.

### 5. Вопросы по теме занятия

### 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

### 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

### 8. Рекомендованная литература по теме занятия

#### - обязательная:

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

#### - дополнительная:

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

[Медико-биологические термины в спорте](#) : словарь-справочник / И. И. Ахметов, Ю. Д. Винничук, Н. Л. Высочина [и др.] ; ред. Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва : Спорт, 2019. - 336 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

#### - электронные ресурсы:

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

**1. Тема № 18.** Плавание. (в интерактивной форме)

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Плавание. Техника плавания брассом. Брасс - стиль плавания на груди, в котором руки подаются одновременно симметрично вперед, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости. Цикл движений при плавании брассом на груди состоит из одного симметричного и одновременного движения руками, движения ногами и одного вдоха и выдоха ртом

**3. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать , уметь** адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по плаванию.

**4. Аннотация** (краткое содержание темы)

Положение тела. Движение пловец начинает лежа на животе, тело расслаблено, находится над водой. Руки при этом должны быть прямыми и вытянутыми вперед. Голова располагается под водой. Движения рук. В начале руки располагаются впереди, затем ладони должны развернуться наружу, после чего следует движение, при котором вода при помощи ладоней подвигается назад. После этого руки останавливаются в области плеч. Затем следует сгибание рук в локтевом суставе перед собой, и вытягивании их вперед — они вновь принимают исходное положение. Вся работа руками происходит под водой. Движение ног. Движения ногами должны быть согласованы с работой рук. Так, когда происходит гребковый захват руками, ноги должны подтянуться к туловищу, сгибаясь при этом в коленном суставе. Положение ступней тоже имеет немаловажное значение: они должны быть расположены немного шире по сравнению с коленями. В момент, когда руки пловца вытянуты вперед, необходимо совершить сильный толчок при помощи ног. Тело в это время полностью вытягивается и происходит его движение вперед. Перед толчковым движением носочки стоп должны смотреть наружу и быть едва согнутыми. Голени при этом располагаются перпендикулярно к водной глади. При совершении толчка, стопы не должны менять свою локализацию, однако носочки должны развернуться вовнутрь. Движение туловища и техника дыхания. На подготовительном этапе - туловище полностью вытянуто, а при движении верхними и нижними конечностями, тело должно по максимуму им помогать. В тот момент, когда ноги должны совершить толчок, голова занимает положение «над водой» и при этом происходит захват воздуха ртом (вдох). Выдох же выполняется и ртом, и носом. На заключительном этапе, когда руки обретают положение первоначальной позиции, туловище и голова вновь выпрямляются, а лицо опускается в воду.

**5. Вопросы по теме занятия**

**6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

**7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

**8. Рекомендованная литература по теме занятия**

- **обязательная:**

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Кулиненков, О. С. [Медицина спорта высших достижений](#) / О. С. Кулиненков. - 2-е изд., испр. - Москва : Спорт, 2019. - 320 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

Техника плавания кролем на груди. ([https://www.youtube.com/watch?v=d\\_oXeXuWVwk](https://www.youtube.com/watch?v=d_oXeXuWVwk))

Техника поворотов в плавании. (<https://www.youtube.com/watch?v=iM4QXhCyfpl>)

## 1. Тема № 19. Плавание.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техника выполнения стартов: с тумбочки и из воды. Уровень здоровья, активности, профессионального и социального долголетия каждого человека напрямую зависит от уровня его физического развития. Практика физического воспитания показывает, что одним из качественных способов повышения данного уровня являются регулярные занятия плаванием. Поэтому плавание является обязательным разделом дисциплины Общая физическая подготовка в средних и высших учебных заведениях.

## 3. Цели обучения

- обучающийся должен знать , уметь адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, владеть двигательными навыками по плаванию.

## 4. Аннотация (краткое содержание темы)

Старт выполняется в следующем порядке: по первому свистку спортсмены встают на задний край тумбочки. По команде "На старт!", спортсмены принимают исходное положение. По команде "Марш!" или второй свисток, спортсмены выполняют стартовый прыжок.

**Старт в положении рук сзади или внизу** ( традиционный старт) считается самым простым и выполняют его обычно новички. Старт с захватом тумбочки или греб старт - при выполнении такого старта спортсмен отталкивается от тумбочки руками и ногами, такое отталкивание даёт небольшое преимущество перед традиционным стартом.

Легкоатлетический старт - в плавании стал использоваться в 90 х годах. Выполняется из положения одна нога впереди, другая - сзади; руки внизу свободно или с захватом тумбочки.

**Ещё одна важная модификация в старте - это полёт.** Здесь два варианта - плоский полёт и прыжок согнувшись. Плоский полёт отнесём к традиционному выполнению старта в плавании.

## Фазы старта при плавании:

1. Исходное положение. 2. Натяжение. 3. Толчок. 4. Полёт. 5. Вход в воду. 6. Скольжение. 7. Выход на поверхность.

**1. Исходное положение.** Пловец встаёт на задний край тумбочки и по первому свистку судьи стартера переходит на передний край тумбочки и захватывает её пальцами стоп. Стопы на ширине плеч, угол сгибания в коленных суставах 30-40 градусов. Тело наклонено вперёд, мышцы ног напряжены, голова опущена вниз и пловец смотрит на воду.

**2. Натяжение и толчок.** По стартовому сигналу пловец как бы вытягивается. Тело начинает движение вперёд и пловец отпускает край тумбочки, далее полукруговым движением рук выносит их вперёд. После отрыва от тумбочки пловец смотрит вниз вперёд.

**3. Полёт.** После отталкивания от тумбочки тело летит выпрямленным, и когда оно проходит пик полёта - сгибается, после этого ноги поднимаются вверх, чтобы был гладкий (обтекаемый) вход в воду.

**4. Вход в воду.** Во время входа в воду голова находится между руками, а ноги выпрямлены, стопы вытянуты.

**5. Скольжение.** После погружения в воду, тело скользит под водой пока скорость не опустится до соревновательной.

**6. Выход на поверхность.** При **плавании кролем** и баттерфляем движения ног начинаются до достижения соревновательной скорости. Два дельфинообразных движения и один гребок выносят тело на поверхность воды. При этом этот первый гребок должен быть мощным.

## 5. Вопросы по теме занятия

## 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

## 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

## 8. Рекомендованная литература по теме занятия

- дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. : крат. изд. / ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 512 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

Техника плавания кролем на груди. ([https://www.youtube.com/watch?v=d\\_oXeXuWVwk](https://www.youtube.com/watch?v=d_oXeXuWVwk))

Техника поворотов в плавании. (<https://www.youtube.com/watch?v=iM4QXhCyfpI>)

## 1. Тема № 20. Плавание

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Ныряние. Требования при выполнении упражнений в нырянии. Техника плавания под водой во время ныряния в длину и глубину одинакова. При нырянии в условиях хорошей видимости используют наиболее эффективные способы: брасс и комбинированные способы плавания, при которых руки работают брассом, а ноги — кролем или дельфином.

## 3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать , уметь** адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по плаванию.

## 4. Аннотация (краткое содержание темы)

При нырянии брассом применяют длинный гребок руками, выполняемый до бедер. Существуют два варианта согласования движений руками и ногами при нырянии.

*Вариант 1.* Из исходного положения (1) выполняется гребок руками (2), после которого наступает фаза скольжения. Затем, когда скольжение замедляется, руки и ноги одновременно выполняют подготовительные движения (3). При возвращении рук в исходное положение выполняется гребок ногами (4), после которого пловец вновь выполняет скольжение в исходном положении. После замедления скольжения весь цикл движений повторяется.

*Вариант 2.* После выполнения одновременного гребка руками и ногами (4, 5) пловец скользит по инерции, прижав руки к бедрам (1). После замедления скольжения руки и ноги выполняют подготовительные движения (2,3), и весь цикл движений повторяется.

## 5. Вопросы по теме занятия

## 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

## 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

## 8. Рекомендованная литература по теме занятия

### - обязательная:

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

### - дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

### - электронные ресурсы:

Техника плавания кролем на груди. ([https://www.youtube.com/watch?v=d\\_oXeXuWVwk](https://www.youtube.com/watch?v=d_oXeXuWVwk))

Техника поворотов в плавании. (<https://www.youtube.com/watch?v=iM4QXhCyfpI>)

## 1. Тема № 21. Плавание.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техника плавания баттерфляем. В наше время техника плавания баттерфляем играет довольно важную роль. Если сравнить ее с остальными видами плавания, то в таком стиле невозможно достичь высокой скорости только лишь с помощью большой физической силы. Здесь просто необходимо иметь точные знания всех существующих правил, наиболее сложное из которых – это возвращение рук и тела одновременно в начальную позицию с учетом правильного дыхания.

## 3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать , уметь** адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по плаванию.

## 4. Аннотация (краткое содержание темы)

Техника движений руками Движения руками в подобном стиле плавания являются главной силой. Абсолютно все они условно делятся на три основных направления: по направлению к себе, непосредственно от себя и на возврат. В самом начальном этапе руки находятся в положении вытянутые вперед, ноги расставлены на ширине плеч и находятся в воде. При этом ладони повернуты вниз и на поверхность. Потом руками делаются разводы по сторонам и осуществляются гребки. На следующем этапе выполняются разводы руками в стороны и сгибы в локтях. При этом углы должны достигать девяносто градусов. Кисти двигаются вниз и достигают бедра. Уровень скорости и силы движений рук увеличиваются до этого момента, локти начинают выпрямляться, а руки практически полностью прижаты к телу. Поэтому, как уже говорилось, баттерфляй – стиль плавания, требующий хорошей физической формы. На окончательном или завершающем этапе возврата кисти рук расслаблены и начинают выноситься вверх воды таким образом, чтобы сначала были видны локти, а потом непосредственно сами кисти, которые находятся возле бедер. После этого руки выдвигаются вперед с помощью быстрых движений, причем в этот момент они полностью расслаблены и находятся в прямом состоянии. Далее происходит их погружение в воду на уровне ширины плеч и возвращение в исходное положение. Дотронуться до воды первыми должны кисти, а потом локти. Техника движений ног и туловища Когда используется техника плавания баттерфляем, ноги осуществляют характерные движения, очень похожие на другие виды плавания. Движения ног и тела имеют волнообразный характер - плавно, начиная от плеч и заканчивая ступнями. При этом ноги двигаются параллельно и симметрично, что вызывает задействование значительного количества мышц. В тот момент, когда стопы сильно бьются по воде, на поверхности появляется спина человека. А когда ноги направляются вверх, на поверхность выходит голова, чтобы пловец совершил вдох. При этом запрещено разводиться по сторонам, в течение всей этой процедуры они плотно прилегают друг к другу. Правильная техника плавания. Особенности дыхания Техника дыхания при использовании стиля плавания бабочкой (баттерфляй), как правило, полностью отвечает движению рук человека. Наиболее оптимальным вариантом считается осуществлять вдох в тот момент, когда руки расположены над водой, а туловище имеет удобное положение. Причем вдох обычно короткий и делается ртом. Как правило, он имеет продолжительность около четвертой доли секунды. Что касается выдоха, то он должен быть длинным и делаться очень медленно за то время, которое уходит на осуществление всего гребка. Старт в стиле плавания баттерфляй выполняется традиционным образом с тумбочки. Когда человек погружается в воду, то он как бы скользит и выполняет различные волнообразные движения туловищем и ногами, без участия рук. На поворотах он касается бортика руками (по очереди), а потом ногами. На этом этапе тело человека полностью погружается в воду. С помощью толчка ногами он отплывает от бортика и продолжает плыть в противоположную сторону. Правила плавания баттерфляем Как правило, самые распространенные ошибки пловцов, когда используется техника плавания этим стилем, связаны с согласованием движений. Этому необходимо уделять достаточно много внимания. Самый эффективный способ состоит в том, чтобы использовать два удара ногами. Когда руки входят в воду и захватывают ее, происходит первый удар верхней частью стопы. Следующий удар стопы выполняется в одно и то же время с концом гребка с помощью рук. Сегодня имеются и другие варианты плавания в стиле баттерфляй. Так, например, правильная техника заключается в том, что руки и ноги двигаются в одно и то же время, либо же по очереди. Кроме того, осуществляется только лишь один удар ногами, гребки делаются только с помощью одной руки (так же, как техника плавания кролем), а другая рука вытянута вперед. При этом может быть чередование таких вариаций.

## 5. Вопросы по теме занятия

## 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

## 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

## 8. Рекомендованная литература по теме занятия

### - обязательная:

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

### - дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н.

А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

**- электронные ресурсы:**

Техника плавания кролем на груди. ([https://www.youtube.com/watch?v=d\\_oXeXuWVwk](https://www.youtube.com/watch?v=d_oXeXuWVwk))

Техника поворотов в плавании. (<https://www.youtube.com/watch?v=iM4QXhCyfpl>)



### 1. Тема № 22. Плавание.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техника поворотов при плавании спортивными способами. Уровень здоровья, активности, профессионального и социального долголетия каждого человека напрямую зависит от уровня его физического развития. Практика физического воспитания показывает, что одним из качественных способов повышения данного уровня являются регулярные занятия плаванием. Поэтому плавание является обязательным разделом дисциплины Общая физическая подготовка в средних и высших учебных заведениях. Начинают изучение плавания обычно с передвижения стилем кроль на груди.

### 3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать , уметь** адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по плаванию.

### 4. Аннотация (краткое содержание темы)

В связи с тем что соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 м), а длина разыгрываемых дистанций колеблется от 50 до 1500 м, каждый пловец должен уметь выполнять повороты. Хорошо выполненный поворот позволяет спортсмену продолжать движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, а также сэкономить силы и улучшить время преодоления дистанции. Количество поворотов определяется размером дистанции.

Все повороты объединяются в две группы: первая- открытые повороты, вторая - закрытые повороты. Открытым поворотом называется такой, при котором вдох производится во время вращения пловца у стенки бассейна. При закрытом повороте вращение у стенки бассейна осуществляется с опущенной в воду головой без выполнения вдоха. Условно техника поворотов разделяется на следующие элементы: подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

### 5. Вопросы по теме занятия

### 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

### 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

### 8. Рекомендованная литература по теме занятия

#### - обязательная:

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

#### - дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

#### - электронные ресурсы:

Техника плавания кролем на груди. ([https://www.youtube.com/watch?v=d\\_oXeXuWVwk](https://www.youtube.com/watch?v=d_oXeXuWVwk))

Техника поворотов в плавании. (<https://www.youtube.com/watch?v=iM4QXhCyfpI>)

**1. Тема № 23.** Вводное занятие по легкой атлетике.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техники безопасности на занятиях по легкой атлетике, знакомство с материальной базой. Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по легкой атлетике необходим для информирования студентов-медиков о предстоящем разделе обучения. На занятиях физической культурой по разделу легкая атлетика, большое значение имеют теоретические знания в области техники безопасности, правил соревнований, практические умения оказания доврачебной помощи при травмах, с целью избегания случаев травматизма у студентов на учебных занятиях.

**3. Цели обучения**

- обучающийся должен знать, уметь адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, владеть двигательными навыками по легкой атлетике

**4. Аннотация** (краткое содержание темы)

При проведении занятия на стадионе необходимо:

- проводить занятие согласно расписанию, обеспечивать безопасность занятий, отвечать за жизнь людей, находящихся на занятии;
- являться на работу за 15 минут до начала занятий и контролировать проход своих групп;
- проводить инструктаж по технике безопасности с занимающимися и ознакомить с правилами внутреннего распорядка раздевалок и требовать их соблюдения;
- довести на первом занятии до сведения занимающихся правила проведения занятий и осуществлять постоянный контроль над их выполнением;
- входить на стадион первым и уходить только после того, как все занимающиеся закрепленной за ним группы покинут стадион;
- не допускать к занятиям лиц в нетрезвом состоянии;
- запрещается передача группы другому преподавателю без разрешения;
- напоминая занимающимся правила поведения на стадионе и недопустимость нарушения мер безопасности;
- указать на каких дорожках будет проводиться разминочный бег, занятие и порядок его проведения;
- находиться во время проведения занятий в таком месте, что бы осуществлять контроль за занимающимися и выполнении ими правил поведения на стадионе;
- оказывать практическую помощь пострадавшему и уметь оказывать доврачебную помощь;
- прекратить занятия и проконтролировать уход всех занимающихся со стадиона, в случае какой-либо аварии или наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни или здоровью занимающихся;
- преподаватель не имеет право отлучаться со стадиона во время занятий, заниматься посторонними делами.

**5. Вопросы по теме занятия**

**6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

**7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

**8. Рекомендованная литература по теме занятия**

- **обязательная:**

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

## 1. Тема № 24. Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техника бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции — это бег на расстояние от 800 метров до двух километров. Он является одним из популярных видов легкой атлетики, так как не такой продолжительный, как бег на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринт. Бег на средние дистанции отличают высокие скорости, грамотно сочетаемые с тактикой. Чтобы добиться высоких результатов на таких расстояниях, необходимо уметь контролировать весь процесс прохождения дистанции, изменять технику в условиях повышенного кислородного голодания и усталости организма.

## 3. Цели обучения

- **обучающийся должен знать**, уметь определять чсс при разных видах нагрузки., адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по легкой атлетике

## 4. Аннотация (краткое содержание темы)

Для максимальной эффективности бега на средние дистанции необходимо применять различные техники для каждого из этапов бегового отрезка, правильно рассчитывать скорость. На старте важно набрать оптимальную скорость, задать общий темп прохождения всей дистанции. Если этот темп будет слишком высок, существует риск излишних затрат энергии, что приведет к низкому результату на финише.

В процессе стартового ускорения рекомендуется увеличивать частоту и длину шага примерно до 70 метров дистанции, чтобы потом постепенно перейти на дистанционную скорость. Умение набрать стартовый разгон и плавно перейти к оптимальному темпу бега достигается длительными тренировками, вырабатывающими технику и правильную тактику бега.

Во время бега по дистанции туловище необходимо держать ровно, с незначительным наклоном вперед. Руки сгибаются под прямым углом и свободно двигаются в ритм движения. Нога ставится на переднюю часть стопы и плавно перекачивается на всю ее поверхность. Чтобы обеспечить эффективное отталкивание от дорожки, нужно полностью выпрямлять толчковую ногу, одновременно совершая мах свободной ногой. Такая техника дает возможность спортсмену на мгновение расслабиться.

За 200–400 метров до финиша необходимо наклонить корпус вперед, увеличить длину и частоту шага и скорость работы рук. Преодоление финишного отрезка осуществляется на предельной скорости и требует специальной спринтерской подготовки.

## 5. Вопросы по теме занятия

## 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

## 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

## 8. Рекомендованная литература по теме занятия

### - дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. : крат. изд. / ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 512 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

### - электронные ресурсы:

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

**1. Тема № 25.** Легкая атлетика. (в интерактивной форме)

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техника бега на длинные дистанции. Бег на длинные дистанции сегодня считается одной из наиболее популярных беговых дисциплин в легкой атлетике. К данной категории относится бег на 3000, 5000 и 10000 метров. Кроме того, часто практикуется часовой бег – в качестве результата здесь выступает расстояние, которое преодолевает спортсмен за 60 минут. Для того чтобы показывать хорошие результаты в стайерских дистанциях, умело рассчитывать силы на всю дистанцию, необходимо выработать правильную технику бега.

**3. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать**, **уметь** определять ЧСС при разных видах нагрузки., адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, **владеть** двигательными навыками по легкой атлетике

**4. Аннотация** (краткое содержание темы)

## **Постановка ног, отталкивание от дорожки**

Правильная работа ног является основным элементом техники бега стайера. Постановка ступни на покрытие дорожки отличается от оздоровительного бега – спортсмен ставит на грунт сначала внешнюю сторону передней части ступни, а затем плавно перекачивает ее на всю поверхность.

Постановка ступни на пятку, как в беге трусцой, не так эффективна, так как не дает должной силы отталкивания ноги от дорожки. Правильная постановка ноги позволяет уменьшить тормозное действие толчка вперед и сохранить набранный темп бега.

При отталкивании от грунта толчковая нога должна быть полностью выпрямлена. В это же время бедро маховой ноги энергично выносится вперед для того, чтобы максимально усилить следующий толчок, который необходимо выполнить, соблюдая угол наклона примерно в 50 градусов. Одновременно с завершением отталкивания голову нужно держать ровно и смотреть вперед, на линию горизонта.

## **Положение корпуса и движения руками во время бега**

Постановка ноги на внешнюю часть стопы возможна только в случае, если спортсмен энергично работает руками. В беге на длинные дистанции используется высокая работа рук. Угол сгибания рук в локтевом суставе должен быть меньшим, чем в других беговых дисциплинах. Локоть во время движения руки назад идет назад-наружу. При движении рук вперед кисть поворачивается вовнутрь и движется к средней линии туловища, как бы ухватываясь за воздух.

С помощью высокой работы рук увеличивается частота шагов, а вместе с ней растет и скорость движения спортсмена. В отличие от спринтерских и средних дистанций, во время стайерского бега корпус тела бегуна должен быть почти вертикальным, с еле заметным наклоном вперед. Такое положение обеспечивает большую эффективность работы ног.

## **Техника дыхания стайера**

Ритм дыхания спортсмена должен быть полностью согласован с частотой шагов – это позволяет сохранить ровное дыхание на всей дистанции и исключить нехватку кислорода на последних кругах, когда необходимо совершать финишный рывок.

В отличие от оздоровительного бега, рекомендуется частое дыхание, для того чтобы эффективно снабжать организм кислородом. Также рекомендуется использовать смешанную технику, с преобладающим брюшным дыханием, которое улучшает кровообращение, поддерживает бегуна в тонусе до финиша дистанции.

Рекордные результаты в стайерском беге демонстрируют спортсмены, которые имеют приличный стаж тренировок. В процессе тренировочных занятий бегуна на длинные дистанции важным является не только выработка правильной техники бега, но и развитие скоростных качеств и выносливости, способности переносить нагрузки от высокого темпового бега.

Кроме того, в подготовке стайера активно используются силовые упражнения, которые позволяют развивать все группы мышц, участвующие в преодолении дистанции. Немаловажной является и тактическая подготовка: умение правильно рассчитать свое движение по трассе, сэкономить силы, вовремя начать финишный спурт – все это часто становится решающим в соревнованиях по бегу на длинные дистанции.

**5. Вопросы по теме занятия**

**6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

**7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

## **8. Рекомендованная литература по теме занятия**

### **- обязательная:**

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

### **- дополнительная:**

[Спортивная медицина](#) : руководство / ред. А. В. Епифанов, В. А. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 664 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

[Медико-биологические термины в спорте](#) : словарь-справочник / И. И. Ахметов, Ю. Д. Винничук, Н. Л. Высочина [и др.] ; ред. Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва : Спорт, 2019. - 336 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

### **- электронные ресурсы:**

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwхуррpfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

**1. Тема № 26.** Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Легкая атлетика. Тройной прыжок проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

**3. Цели обучения**

- **обучающийся должен знать , уметь** определять дозирование физической нагрузки с контролем чсс, чдд., **владеть** двигательными навыками по легкой атлетике

**4. Аннотация** (краткое содержание темы)

Разбег в тройном прыжке должен быть таким, чтобы к моменту отталкивания прыгун смог достигнуть максимальной контролируемой скорости. Развитие скорости зависит от нарастания длины и темпа шагов. Длина разбега у спортсменов составляет 30-40 метров. Начинающие прыгуны используют более короткий разбег.

В тройном прыжке выделяют две части разбега. Первая часть – ускорение, которое развивается на протяжении 8-16 шагов. Во второй части осуществляется подготовка к отталкиванию, которое происходит в 4-6 шагах от бруска для отталкивания. Во второй части разбега бедро спортсмена поднимается несколько выше. На предпоследнем шаге спортсмен понижает ОЦМ.

В тройном прыжке, в отличие от прыжка в длину, спортсмен не должен готовиться к отталкиванию с высоким углом вылета. Любая потеря горизонтальной скорости в первом отталкивании негативно отражается на всех последующих отталкиваниях.

Значение максимальной скорости бега перед отталкиванием существенно влияет на конечный результат. Однако такая взаимосвязь несколько ниже, чем в прыжках в длину. В этом случае более существенными факторами выступает мощность выполнения действий и их техника.

Завершение разбега осуществляется плоской постановкой ноги на брусок для отталкивания. При отталкивании в тройном прыжке горизонтальный компонент составляет 3 к 1 по отношению к вертикальному, что выражается в угле вылета в 16°. В этом случае постановка ноги на отталкивание осуществляется ближе к проекции таза и положение тела занимает более вертикальную позицию, а руки движутся как в спринтерском беге. Одновременное действие рук должно быть исключено, поскольку это может привести к снижению горизонтальной скорости.

Скачок

Объективно направление скачка вперед и вверх (не вверх и вперед как в прыжке в длину), то есть направление движения должно ориентироваться больше вперед, нежели вверх.

Траектория полета в скачке должна сначала идти вверх и последовательно снижаться к моменту приземления. В полете необходимо сохранять прямое положение туловища и пятку отталкивающейся ноги подтягивать под таз прыгуна. Спортсмен должен представить себе, что он убегает от бруска отталкивания.

Маховая нога движется коротким движением вперед. В момент отталкивания колено маховой ноги должно быстро достигнуть уровня таза. Затем в момент смены положений ног маховая нога длинным движением отводится назад.

Подготовка к следующему отталкиванию проводится в последней трети полета с большой активностью, создавая определенный ритм отталкивания и всего прыжка в целом.

Во втором отталкивании нога становится более выпрямленной и с большим наклоном к дорожке, чем в первом. В связи с необходимостью значительного изменения направления движения тела нагрузка на суставы и мышцы достигает наибольшей величины. Приземление можно осуществлять слегка с пятки, с последующим перекатом.

Опорная нога должна производить наиболее активные действия. «Загребаящее» движение осуществляется по широкой амплитуде, почти прямая нога активно ставится на дорожку. Контакт с поверхностью дорожки должен длиться минимальное время. Рекомендуется с целью контроля действий смотреть на поверхность сектора. Встречные движения ноги и рук, вертикальное положение тела снижают действия тормозящих усилий в отталкивании, способствуют созданию и сохранению движения вперед.

Шаг является наиболее сложным элементом всего тройного прыжка. Он осуществляется отталкиванием и последующим приземлением на маховую ногу.

Перед самым завершением скачка руки отводятся назад для подготовки к выполнению шага. При отталкивании в шаге маховая нога мощно выносится вперед, при этом колено менее согнуто, чем при отталкивании на скачок. В момент отталкивания бедро занимает горизонтальное положение. Туловище занимает вертикальную позицию.

Во время полетной фазы бедро находится в горизонтальном положении, образуя прямой угол с бедром другой ноги. Руки отводятся назад для того, чтобы произвести мах, туловище, в соответствии с законами биомеханики, отклоняется назад. Такого наклона можно избежать, если продолжать движения руками, как при спринтерском беге.

Нога после отталкивания свободно отводится назад. Наклон вперед может оказать негативное влияние на общую длину прыжка.

Есть два способа выполнения шага:

1. Туловище держится прямо, перпендикулярно поверхности сектора. Бедро вынесенной вперед ноги параллельно дорожке. В последней части прыгун вытягивает ногу как можно дальше вперед. Такое действие позволяет отвести руки назад для подготовки маха двумя руками. Постановка стопы осуществляется на всю подошву.

2. Прыгун выполняет мах разогнутой в колене ногой. При этом верхняя часть туловища и голова слегка отклоняются назад. Руки отводятся назад для осуществления маха при отталкивании на прыжок. Туловище слегка наклоняется вперед, а выпрямленная нога активно опускается вниз загребающим действием.

**Прыжок**

Отталкивание, при выполнении прыжка, подготавливается в заключительной части полета шага. Мах ногой при этом выполняется таким образом, чтобы коленный сустав составил прямой угол.

При отталкивании бедро маховой ноги занимает горизонтальное положение. Это возможно лишь в том случае, если в процессе выполнения шага маховая нога не слишком отводилась назад в полете. Туловище выпрямляется, если прыгун использует способ «прогнувшись». Многие прыгуны тройным используют способ «согнувшись», поскольку фаза полета в прыжке занимает короткое время. Другие способы действий во время полета практически не используются.

Горизонтальная скорость в процессе опоры прыжка переходит в вертикальную в большей степени, чем это происходило в скачке и шаге. Это означает, что спортсмен должен оттолкнуться как можно выше. Руки при этом поднимаются вверх, а затем двигаются вперед.

Не имеет большого значения способ выполнения движений в полете в процессе прыжка, главное чтобы была выполнена хорошая подготовка к экономному приземлению. В этом случае руки активно опускаются вниз, что способствует подъему ног вверх. В момент касания песка руки выполняют активное движение вперед, чтобы спортсмен избежал падения назад. Некоторые прыгуны после приземления осуществляют падение в сторону.

## **5. Вопросы по теме занятия**

## **6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

## **7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

## **8. Рекомендованная литература по теме занятия**

### **- обязательная:**

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

### **- дополнительная:**

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

### **- электронные ресурсы:**

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

**1. Тема № 27.** Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

**3. Цели обучения**

- обучающийся должен знать , уметь определять дозирование физической нагрузки с контролем чсс, чдд., владеть двигательными навыками по легкой атлетике

**4. Аннотация** (краткое содержание темы)

**Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:**

- подготовку к отталкиванию;

- отталкивание;

- полет;

- приземление

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

**5. Вопросы по теме занятия**

**6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

**7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

**8. Рекомендованная литература по теме занятия**

- **обязательная:**

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

[Спортивные игры: правила, тактика, техника](#) : учебное пособие для вузов / ред. Е. В. Конеева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 344 с. - Текст : электронный.

- **электронные ресурсы:**

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)



**1. Тема № 28.** Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Особенности техники метания гранаты. Для того чтобы достичь высокого результата при метании гранаты, метателю надо выбрать наилучший захват гранаты, исходя при этом из своих индивидуальных особенностей таких, как: длины пальцев, силы кисти, подвижности суставов и др. Его сущность заключается в том, чтобы обеспечивать надежность держания гранаты в момент подготовки к метанию, а также в увеличении рычага.

**3. Цели обучения**

- обучающийся должен знать, уметь определять ЧСС при разных видах нагрузки., владеть двигательными навыками по легкой атлетике

**4. Аннотация** (краткое содержание темы)

### **Разбег**

Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.

### **Финальное усилие**

*Держание гранаты.* Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10— 14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага — это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед —вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед—вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад, плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. локоть движется вперед—вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 — 2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).

**5. Вопросы по теме занятия**

**6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

**7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

**8. Рекомендованная литература по теме занятия**

- **обязательная:**

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

- **дополнительная:**

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. : крат. изд. / ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 512 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

[Медико-биологические термины в спорте](#) : словарь-справочник / И. И. Ахметов, Ю. Д. Винничук, Н. Л. Высочина [и др.]; ред. Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва : Спорт, 2019. - 336 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Кулиненков, О. С. [Медицина спорта высших достижений](#) / О. С. Кулиненков. - 2-е изд., испр. - Москва : Спорт, 2019. - 320 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

**- электронные ресурсы:**

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

### 1. Тема № 29. Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техника прыжков в высоту с разбега - это ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Он является координационно-сложным видом, предъявляющим высокие требования к физическим возможностям спортсменов.

### 3. Цели обучения

- обучающийся должен знать, уметь, владеть

### 4. Аннотация (краткое содержание темы)

Условно этот прыжок можно разделить на четыре основные структурные фазы: 1) разбег, 2) отталкивание, 3) переход через планку и 4) приземление.

Способ «перешагивание» - это стиль прыжка в высоту, в котором разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45°, а отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70-80 см от проекции планки.

Данный стиль хоть и является самым древним из всех стилей, но по своей технической простоте и малой требовательности к местам приземления применяется в школах на физкультурных занятиях для детей, подростков и юношества, которые не занимаются легкой атлетикой, а также, на этапе начальных занятий легкой атлетикой.

Для определения места отталкивания нужно встать боком к планке, вытянуть маховую руку, касаясь кистью планки, — это и будет искомое место отталкивания. При подборе разбега необходимо помнить, что пять нормальных шагов ходьбы составят три беговых шага. Толчковая нога на место отталкивания ставится, почти прямая, не следует ее слишком сгибать в колене. Мах выполняется прямой ногой, которая в высшей точке может слегка согнуться в колене.

Туловище держится вертикально, руки, слегка согнутые в локтевых суставах, активно поднимаются вверх-вперед на уровень головы. Когда маховая нога находится над планкой, подтягивается толчковая нога, слегка согнутая в колене. Маховая нога опускается за планку, толчковая нога переносится через нее. В момент переноса толчковой ноги плечи поворачиваются в сторону планки, толчковая рука отводится назад, помогая увести плечи и туловище от планки. Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке. Приземляться можно в яму с песком, приподнятую над поверхностью разбега или, в условиях зала, на стопку матов. Главное, чтобы высота места приземления давала возможность после перехода через планку опустить почти прямую маховую ногу на место приземления. В противном случае техника прыжка способом «перешагивание» начинает искажаться, особенно в последней части полета

### 5. Вопросы по теме занятия

### 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

### 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

### 8. Рекомендованная литература по теме занятия

- дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. / гл. ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

Платонов, В. Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов](#) : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2019. - 656 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

**1. Тема № 30.** Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Техника бега на длинные дистанции. Бег на длинные дистанции сегодня считается одной из наиболее популярных беговых дисциплин в легкой атлетике. К данной категории относится бег на 3000, 5000 и 10000 метров. Кроме того, часто практикуется часовой бег – в качестве результата здесь выступает расстояние, которое преодолевает спортсмен за 60 минут. Для того чтобы показывать хорошие результаты в стайерских дистанциях, умело рассчитывать силы на всю дистанцию, необходимо выработать правильную технику бега.

**3. Цели обучения**

- обучающийся должен знать, уметь адекватно реализовать свои коммуникативные намерения, владеть двигательными навыками по легкой атлетике.

**4. Аннотация** (краткое содержание темы)

## **Постановка ног, отталкивание от дорожки**

Правильная работа ног является основным элементом техники бега стайера. Постановка ступни на покрытие дорожки отличается от оздоровительного бега – спортсмен ставит на грунт сначала внешнюю сторону передней части ступни, а затем плавно перекачивает ее на всю поверхность.

Постановка ступни на пятку, как в беге трусцой, не так эффективна, так как не дает должной силы отталкивания ноги от дорожки. Правильная постановка ноги позволяет уменьшить тормозное действие толчка вперед и сохранить набранный темп бега.

При отталкивании от грунта толчковая нога должна быть полностью выпрямлена. В это же время бедро маховой ноги энергично выносится вперед для того, чтобы максимально усилить следующий толчок, который необходимо выполнить, соблюдая угол наклона примерно в 50 градусов. Одновременно с завершением отталкивания голову нужно держать ровно и смотреть вперед, на линию горизонта.

## **Положение корпуса и движения руками во время бега**

Постановка ноги на внешнюю часть стопы возможна только в случае, если спортсмен энергично работает руками. В беге на длинные дистанции используется высокая работа рук. Угол сгибания рук в локтевом суставе должен быть меньшим, чем в других беговых дисциплинах. Локоть во время движения руки назад идет назад-наружу. При движении рук вперед кисть поворачивается вовнутрь и движется к средней линии туловища, как бы ухватываясь за воздух.

С помощью высокой работы рук увеличивается частота шагов, а вместе с ней растет и скорость движения спортсмена. В отличие от спринтерских и средних дистанций, во время стайерского бега корпус тела бегуна должен быть почти вертикальным, с еле заметным наклоном вперед. Такое положение обеспечивает большую эффективность работы ног.

## **Техника дыхания стайера**

Ритм дыхания спортсмена должен быть полностью согласован с частотой шагов – это позволяет сохранить ровное дыхание на всей дистанции и исключить нехватку кислорода на последних кругах, когда необходимо совершать финишный рывок.

В отличие от оздоровительного бега, рекомендуется частое дыхание, для того чтобы эффективно снабжать организм кислородом. Также рекомендуется использовать смешанную технику, с преобладающим брюшным дыханием, которое улучшает кровообращение, поддерживает бегуна в тонусе до финиша дистанции.

Рекордные результаты в стайерском беге демонстрируют спортсмены, которые имеют приличный стаж тренировок. В процессе тренировочных занятий бегуна на длинные дистанции важным является не только выработка правильной техники бега, но и развитие скоростных качеств и выносливости, способности переносить нагрузки от высокого темпового бега.

Кроме того, в подготовке стайера активно используются силовые упражнения, которые позволяют развивать все группы мышц, участвующие в преодолении дистанции. Немаловажной является и тактическая подготовка: умение правильно рассчитать свое движение по трассе, сэкономить силы, вовремя начать финишный спурт – все это часто становится решающим в соревнованиях по бегу на длинные дистанции.

**5. Вопросы по теме занятия**

**6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов**

**7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов**

## **8. Рекомендованная литература по теме занятия**

### **- обязательная:**

Письменский, И. А. [Физическая культура](#) : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2023. - 450 с. - Текст : электронный.

### **- дополнительная:**

[Спортивная медицина](#) : руководство / ред. А. В. Епифанов, В. А. Епифанов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 664 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

[Медико-биологические термины в спорте](#) : словарь-справочник / И. И. Ахметов, Ю. Д. Винничук, Н. Л. Высочина [и др.] ; ред. Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва : Спорт, 2019. - 336 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин ; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

### **- электронные ресурсы:**

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwхуррpfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)

## 1. Тема № 31. Легкая атлетика.

**2. Значение темы** (актуальность изучаемой проблемы): Особенности техники метания гранаты. Для того чтобы достичь высокого результата при метании гранаты, метателю надо выбрать наилучший захват гранаты, исходя при этом из своих индивидуальных особенностей таких, как: длины пальцев, силы кисти, подвижности суставов и др. Его сущность заключается в том, чтобы обеспечивать надежность держания гранаты в момент подготовки к метанию, а также в увеличении рычага.

## 3. Цели обучения

- обучающийся должен знать, уметь, владеть

## 4. Аннотация (краткое содержание темы)

### Разбег

Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.

### Финальное усилие

*Держание гранаты.* Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10—14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага — это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед — вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед — вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад, плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. Локоть движется вперед — вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 — 2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).

## 5. Вопросы по теме занятия

## 6. Тестовые задания по теме с эталонами ответов

## 7. Ситуационные задачи по теме с эталонами ответов

## 8. Рекомендованная литература по теме занятия

- дополнительная:

[Физическая и реабилитационная медицина](#) : нац. рук. : крат. изд. / ред. Г. Н. Пономаренко. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 512 с. - Текст : электронный.

[Физическая культура](#) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - Текст : электронный.

[Медико-биологические термины в спорте](#) : словарь-справочник / И. И. Ахметов, Ю. Д. Винничук, Н. Л. Высочина [и др.]; ред. Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва : Спорт, 2019. - 336 с. - Текст : электронный.

Фудин, Н. А. [Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом](#) : монография / Н. А. Фудин; ред. А. И. Григорьев. - Москва : Спорт, 2020. - 224 с. - Текст : электронный.

Кулиненко, О. С. [Медицина спорта высших достижений](#) / О. С. Кулиненко. - 2-е изд., испр. - Москва : Спорт, 2019. - 320 с. - Текст : электронный.

Бегидова, Т. П. [Основы адаптивной физической культуры](#) : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - Текст : электронный.

- электронные ресурсы:

Основы техники по легкой атлетике. (<https://sites.google.com/site/leegkaaatletik/vidy/osnovy-obucenia-v-legkoj-atletike>)

Техника бега на короткие дистанции. (<https://www.youtube.com/watch?v=AwxyppkfQ8w>)

Техника прыжков в длину. (<https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E>)