

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

ОДБ.07 Физическая культура

**51.02.02. «Социально – культурная деятельность (по видам)»
(1 курс)**

**Санкт-Петербург
2024**

Методические рекомендации по проведению практических занятий (семинарских занятий) по дисциплине разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОДБ.07 Физическая культура, входящей в состав образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 51.02.02. «Социально – культурная деятельность (по видам)», базовый уровень

Разработчики:

СПб ГБ «Академия креативных индустрий «ЛОКОН»

(место работы)

Руководитель физ.воспитания

(занимаемая должность)

Кряклина И.В.

(инициалы, фамилия)

преподаватель

(занимаемая должность)

Кряклин В.В.

(инициалы, фамилия)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по проведению практических занятий предназначены для обучающихся образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 51.02.02. «Социально – культурная деятельность (по видам)», базовый уровень

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

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

В результате проведения практических занятий по учебной дисциплине, ОДБ.07 Физическая культура, 51.02.02. «Социально – культурная деятельность (по видам)», обучающиеся должны:

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

Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование тем учебной дисциплины, практических занятий (семинарских занятий)	Объем часов	Форма контроля
	Легкая атлетика		
1.	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание.	13	Выполнение тестовых заданий; выполнения практических заданий
	Спортивные игры (баскетбол)		
2.	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	13	Выполнение тестовых заданий; выполнения практических заданий
3.	Спортивные игры (волейбол)		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди- животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	10	Выполнение тестовых заданий; выполнения практических заданий
	Гимнастика		
4.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики	12	Выполнение тестовых заданий; выполнения практических заданий

	профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Виды спорта по выбору		
5.	Ритмическая гимнастика Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Дыхательная гимнастика	12	Выполнение тестовых заданий; выполнения практических заданий
	Итого	60	-

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема. Легкая атлетика

Практическое занятие № 1

Цель: Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);
уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;
метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
Сдать контрольные нормативы.

План

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание.

Тема. Спортивные игры (баскетбол)

Практическое занятие № 2

Цель: Освоить основные игровые элементы;
знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;
развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
развивать личностнокоммуникативные качества:

совершенствовать восприятие,

План

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Тема. Спортивные игры (волейбол)

Практическое занятие № 3

Цель: Освоить основные игровые элементы;
знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;
развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
развивать личностнокоммуникативные качества:
совершенствовать восприятие,

План

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Тема. Гимнастика

Практическое занятие № 4

Цель: Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;

Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;

составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26-30 движений

План

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание,

висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Тема. Виды спорта по выбору

Практическое занятие № 5

Цель: Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья; освоить технику безопасности занятий

Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; заполнять дневник самоконтроля.

Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно - гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы; знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой; уметь осуществлять самоконтроль; участвовать в соревнованиях.

План

Ритмическая гимнастика

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Дыхательная гимнастика

4. КРИТЕРИИ И ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Критериями оценки практических занятий являются:

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

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале:

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

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

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

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

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

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При выполнении практических занятий необходимо:

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

7.1. Методические рекомендации по практическим занятиям

Приложение к методическим рекомендациям

Приложение №1

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ в соответствии с учебной программой по учебному предмету «Физическая культура»

Общая выносливость

Бег 500, 800, 1000, 1500 метров выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Учащимся, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

6-минутный бег выполняется на беговой дорожке стадиона, которая предварительно размечается на каждые 10 или 20 метров. Во время бега учитель считает количество кругов, которые преодолели учащиеся. По истечении шести минут учитель подает звуковой сигнал (например, свисток), после которого учащиеся переходят на шаг, запомнив место, где их застал сигнал. Затем учитель каждому ученику индивидуально высчитывает длину преодоленной дистанции с учетом количества полных кругов и той части беговой дорожки, где учащийся перешел на шаг.

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или "срезать" дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 10 метров.

Ходьба 1500, 2000, 3000 метров выполняется на беговой дорожке стадиона. При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на бег, чередовать бег с ходьбой, останавливаться для отдыха или "срезать" дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, в протокол выполнения тестовых упражнений выставляется «0» баллов. Время преодоления дистанции измеряется с точностью до 0,1 сек.

Силовая выносливость

Подтягивание в висе на высокой перекладине выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом 2

сверху". Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук.

Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Подтягивание в висе лежа выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху с опорой ногами о пол". Перекладина устанавливается на уровне груди учащегося, который берется за нее хватом сверху и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между выпрямленными руками и туловищем не составит 90 градусов. После этого, сохраняя прямое положение туловища и ног, учащийся выполняет подтягивание, которое засчитывается, когда подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Во время выполнения упражнения точка опоры ногами о пол не должна изменяться, не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, рывковые движения, перехваты рук.

Поднимание туловища за 30 секунд или 1 минуту выполняется на гимнастическом мате из исходного положения "лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы". Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками.

Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

Поднимание и опускание прямых ног за 1 минуту выполняется на гимнастическом мате из исходного положения "лежа на спине, руки за головой, прямые ноги вместе". Учитель или другой учащийся располагается со стороны головы тестируемого и удерживает его за локтевые суставы. По сигналу учителя (одновременно включается секундомер) ученик поднимает прямые ноги до угла 90 градусов до касания голенью гимнастической палки, заранее закрепленной в неподвижном положении или удерживаемой учителем. Затем испытуемый опускает ноги до касания пятками гимнастического мата. Засчитывается количество полных циклов (поднимание и опускание) в течение 1 минуты.

Сгибание и разгибание рук выполняется **в упоре лежа от пола** из исходного положения "упор лежа, прямые ноги вместе, руки 3

выпрямлены в локтевых суставах, ладони на ширине плеч или немного шире". Засчитывается количество сгибаний рук в локтевых суставах до угла не менее 90 градусов без касания пола любой другой частью тела с последующим их разгибанием до исходного положения.

Скоростные способности

Бег 100 метров проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге, может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Ловкость

Челночный бег 5х10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде "Приготовиться!" учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.

старт - финиш

По команде "Марш!" учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии "старт-финиш", кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за

оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии "старт-финиш" и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту выполняются на твердом покрытии (в спортивном зале, на игровой площадке или беговой дорожке стадиона). Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные (например, из туристского фала). Запрещается использовать на скакалке вставки–утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а учащийся продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 30 секунд или 1 минуты.

Скоростно-силовые способности

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками выполняется в спортивном зале из исходного положения "сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии". Используется мяч весом 1 кг. Учащийся удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки 5

подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Гибкость

Наклон вперед из исходного положения "сидя на полу". Учащийся садится на пол, со стороны знака "–" (минус), пятки на ширине таза на линии "ОВ" упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

С О Д (минус) В (плюс)

Наклон вперед из исходного положения "стоя на гимнастической скамейке". Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Учащийся принимает исходное положение, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра

Приложение № 2

**Комплекс упражнений для развития
быстроты и ловкости**

Серия № п/п	Упражнения	Дозир овка	Организационно-методические указания
1	1. Ускорения по диагонали с поворотом на 360 гр. В центре зала	06.08.1 4	
	2. Бег по линиям областей штрафного броска и центрального кругов	06.08.1 4	Змейкой из угла (из правого и левого поочередно)
2	3. «Пятнашки» в парах	3х15	Отдых 40
	4.»Пятнашки», двигаясь челночно лицом друг к другу	3х20	Поперек зала, отдых 30
3	5. Эстафета с челночным бегом к линиям площадки	30-4- х2	
4	6. Эстафета с баскетбольным мячом. Игрок № 1 в приседе, № 2 - с мячом. По сигналу игрок № 2 бросает мяч вперёд, № 1 догоняет, ловит мяч, без ударов в пол перебрасывает его через мат, делает кувырок, ловит его, не более, чем после одного удара в пол, бросает по кольцу, подбирает мяч, ведёт его до мата и передаёт игроку № 3, который делает передачу для № 2		

Приложение № 3

**Комплекс упражнений для развития
скоростно-силовых качеств (первый)**

Серия № п/п	Упражнения	Дозир овка	Организационно-методические указания
1	С набивными мячами: 1. И.п.-сидя продольно на скамейке, мяч зажат стопами. 1-2 поднять ноги в «угол», 3-4 И.п.	06.08.1 4	Медленно
	2. И.п.-лёжа на скамейке, лицом вниз, на бёдрах, мяч в руках. 1-прогнуться, руки ввепх, 2 -и.п.	6	Ноги фиксируются
	3. И.п.-присед, мяч зажат стопами, выпрыгивание вверх.	05.06.1 4	После 1 серии отдых 1-1,5 мин.
2	Упражнения в парах (н/м) 1. И.п.-стоя друг к другу спиной, передача мяча сбоку с поворотом, не отрывая ног, ноги прямые	15x2	Расстояние между партнёрами 1м Смена направления передачи мяча
	2.И.п.-то же, ноги в широкой стойке. Из рук в руки передача сверху и снизу.	10x2	При наклоне ноги прямые, менять направление передачи мяча.
	3. И.п.-лицом друг к другу, передача двумя руками от груди.	10x2	Расстояние 3 м (быстро)
	4. Прыжки через скакалку	30x3	Отдых 20 мин., выполнение: 10 мин.-спокойно, 15 мин.-максимально быстро, 5 мин.-спокойно
	С баскетбольными мячами: 1. Передача в парах на месте двумя руками от груди, сверху, правой и левой от плеча (чья пара быстрее)	10	Каждым способом
	2. а) один из партнёров катает мяч рукой по полу в различных направлениях, перемещаясь за мячом в защитной стойке, второй повторяет все его действия (вертикально)	20x2	Отдых 20 мин.
	б) то же, но второй пытается овладеть мячом. По сигналу игрок, владеющий мячом, убегает, другой догоняет.	2x20	Меняются ролями

Приложение № 4

Упражнения со скакалкой

способствуют развитию выносливости, одновременно являются координационными и силовыми упражнениями.

Чтобы упражнения со скакалкой были эффективными и интенсивными, начинающим надо придерживаться следующих рекомендаций.

При выполнении упражнений длина ее должна быть такой, чтобы руки, держащие концы скакалки, находились немного выше бедер, а ноги стояли на середине скакалки. Прыгайте только на полу. Колени и бедра не поднимайте слишком высоко, достаточно только немного отрывать ноги от пола, чтобы скакалка могла пройти под ними.

Преимущества работы со скакалкой:

Прыгая вы можете сжигать до 1000 ккал в час. При такой тренировке увеличивается частота пульса, а нагрузка на суставы приходится совсем небольшая.

Прыжки развивают гибкость, осанку, чувство равновесия и координацию движений

Упражнения со скакалкой позволяют эффективно прорабатывать икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса. Это лучший способ разминки и заминки при силовых тренировках.

Со скакалкой можно заниматься практически везде.

Разминка. Упражнения на гибкость.

Время занятий: 7 минут.

Для начала разомнитесь без скакалки – минуту делайте прыжки на месте.

Далее растягиваем по порядку все группы мышц:

Икроножные мышцы и ахилловы сухожилия.

Лежа на спине, поднимите ногу, накиньте на пятку скакалку и осторожно потяните ногу на себя. Затем встаньте, сделайте шаг назад, поставьте пятку на пол и чуть наклонитесь вперед.

Плечи.

Возьмитесь за скакалку так, чтобы руки были на ширине плеч. Затем начните двигать руками так, будто гребете одним веслом поочередно с каждого борта.

Упражнение делаем в течение одной минуты.

Квадрицепсы

Лежа на животе накиньте скакалку на правую лодыжку. Обе ручки возьмите в правую руку и мягко подтяните пятку к ягодицам.

Ягодицы и мышцы задней поверхности бедра.

Лежа на спине подтяните левое колено к груди. Сложите скакалку пополам и накиньте ее на голень. Мягко потяните скакалку на себя.

Мышцы спины.

Сделайте наклон и задержитесь в нижнем положении на 20 – 30 секунд.

Широчайшие и косые мышцы.

Возьмите в руки скакалку и поднимите их вверх. Сделайте наклон в одну сторону, затем – в другую.

Грудь.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, стараясь сводить лопатки

Все группы мышц.

Одновременно выполняйте вращения скакалкой и приседания в пол амплитуды

Упражнение делаем в течение одной минуты.

С чего начать. Базовые движения.

1. Готовность номер один

Скакалка находится сзади. Руки вытяните перед собой, чтобы полностью расправить скакалку.

2. Исходное положение

Встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Руки чуть согните в локтях, кисти разведите в стороны на расстояние 15 – 20 см от бедер. Начинайте вращать скакалку

3. Вращение.

Делайте небольшие вращательные движения запястьями. Руки и кисти при этом должны остаться при этом практически неподвижными. Слишком широкие движения руками – это самая распространенная ошибка, которую совершают новички. Старайтесь держать руки как можно ближе к корпусу.

4. Прыжки.

Мягко приземляйтесь на подушечки стоп. Пятки ни в коем случае не должны касаться пола. Подпрыгивайте невысоко, максимум на пару сантиметров. Этого достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки. Последняя должна слегка задевать об пол – чтобы не замедлялся ритм.

Комплекс упражнений со скакалкой

Вращения скакалкой.

Это упражнение хорошо делать в перерыве между другими – так вы сможете заниматься без остановки полчаса подряд. Оно не позволит остыть вашим мышцам.

Возьмите обе ручки в правую руку и начните вращать скакалкой сначала с правого бока, после чего попробуйте описывать ею «восьмерки», вращая скакалкой то слева, то справа. Переложите ручки в левую руку и продолжите упражнение. Затем возьмите скакалку обеими руками и повторите все вращения еще раз. Чтобы перейти к прыжкам, просто разведите руки в стороны – и начинайте прыгать.

Прыжки с приземлением на две ноги.

Простые (одиночные): ноги сведите вместе, от пола отталкивайтесь носками. Одно подпрыгивание – один оборот скакалки.

Двойные: два подскока должны приходиться на один оборот скакалки. Эти прыжки более медленные, поэтому переходите на них, когда чувствуете, что пришла пора восстановить дыхание.

В стороны: попробуйте поочередно прыгать вправо и влево.

Вперед – назад: поочередно перемещайтесь взад и вперед.

Ноги врозь – ноги вместе: приземляясь во время прыжка, расставьте ноги на ширину плеч. При следующем приземлении снова соедините ноги.

Прыжки со сменой ног.

С ноги на ногу: поочередно делайте подскоки на правой и левой ноге, как будто бежите на месте. Кстати, только такая техника позволяет двигаться с большой скоростью – более 150 подскоков в минуту.

С подниманием колена: упражнение аналогично прыжкам с ноги на ногу, однако здесь необходимо поднимать колено до уровня пояса. Это отличное упражнение для мышц брюшного пресса.

Скольжение: делайте маленькие шажки, перенося вес тела с ноги на ногу.

Эти упражнения лучше выполнять перед зеркалом, чтобы контролировать осанку и точность выполнения движений, и под музыку!

Упражнения на скакалке доказали свою эффективность. Они пришлись по душе большинству людей, которые хотя бы раз пробовали их. Кроме того, они удаются даже детям, поэтому подходят и тем, кто не любит сложные тренажеры и схемы тренировок. Если вы задались целью сбросить несколько лишних килограммов и улучшить своё самочувствие, то уже через месяц регулярных тренировок сможете убедиться в правильности выбранного метода.

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

Учебная литература

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

Интернет-ресурсы:

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

