**Методические материалы.**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Пояснительная записка.**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Данные материалы являются методической основой для организации тематического урокаВФСК ГТО.

**Цель мероприятия**: консолидированная информационно-просветительская и пропагандистская работа, приобретение необходимых теоретических знаний по освоению ВФСК ГТО.

**1 часть урока:** Чтотакое ГТО?;

-зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО;

-становление Всесоюзного комплекса ГТО;

-развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО;

-новый комплекс ГТО;

-ГТО для тебя: ГТО - нормы жизни!

**2 часть урока:**

-государственные требования и нормативы к уровню физической подготовленности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

**Ход урока:**

1. Организационный момент -5 мин.
2. Введение в историю комплекса ГТО -10-15мин.

Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.

Становление Всесоюзного комплекса ГТО.

Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.

1. Динамическая пауза – 3-5 мин.

Выполнить наклоны вперед из положения, стоя на четыре счета: считать вслух, «раз-два-три» пружинистые наклоны вперед, касаясь пальцами пола, «четыре» – наклон с фиксированным касанием пола и участники считают вслух «раз-два», не отрывая пальцы от пола.

Объяснить выполняющим, что вот такое простое упражнение послужит хорошей тренировкой для выполнения норматива «наклон вперед из положения стоя»

1. Новейшая история ВФСК ГТО
2. « ГТО нормы жизни» - изучение нормативов соответствующей возрастной группы

**1 часть урока: История развития Всесоюзного физкультурного комплекса**

**«Готов к труду и обороне».**

В известном детском стихотворении С.Я. Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку.

Из примет – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время былобольше половины страны, и каждый был готов к труду иобороне!

Те, кто учился в школе еще до распада Советского союза, помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к труду и обороне» - программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

**I.I. Предпосылки возникновения комплекса ГТО.**

После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни - в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М. Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М. Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».

**Рождение комплекса ГТО «под крылом» ОСОАВИАХИМа.**

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тиры, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитара, медсестры, пилота и др.

**I.II. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие.**

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения…». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Начиная с 1931 года, активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

Помимо обязательных занятий граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.

[](http://museumsport.ru/netcat_files/userfiles/history/gto01.jpg)



К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что сдача норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.



**Мужчины:** I категория – с 18 до 25 лет,

II категория – с 25 до 35 лет,

III категория – с 35 лет и старше.

**Женщины:**

I категория – с 17 до 25 лет,

II категория – с 25 до 32 лет,

III категория – с 32 лет и старше.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени, предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;

- прыжки в длину и высоту;

- метание гранаты;

- подтягивание на перекладине;

- лазание по канату или шесту;

-поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;

- плавание;

- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;

- умение грести 1 км;

- лыжи на 3 и 10 км;

- верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

Испытания проводились на всех уровнях – в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

Масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам по популярности не уступали Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона. Носить значок ГТО стало престижным.

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.  


**Значки ГТО 1931-1936 годов (I иII ступень).**

Проект значка придуман 15-летним школьником В. Токтаровым, аокончательный эскиз разработан художником М.С. Ягужинским.

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.



Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая все в больших масштабах начала успешно выполнять испытания на значок ГТО. В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне»II ступени.

В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний – 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II шире представлены спортивные испытания:

-прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);

- фехтование;

- прыжки в воду;

- преодоление военного городка.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО II ступени было задачей более сложной и возможным оказалось лишь при систематических тренировках. В 1932 году значки ГТО получили 465 тысяч, а в 1933 году - 835 тысяч физкультурников.

Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й ступени, стали десять командиров — слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М.В. Фрунзе, А. Маслову, B.Н. Поручаеву и другим.



Каждый из них получил от народного комиссариата обороны именные золотые часы с надписью «Лучшему физкультурнику Советского Союза от К.Е. Ворошилова».

Среди награждённых оказались и работники Центрального дома Красной армии. Один из них – Алексей Петрович Кувшинников – удивительно разносторонний спортсмен, занимавшийся плаванием, лёгкой атлетикой, бегом на лыжах, гимнастикой, теннисом и ещё шестнадцатью видами спорта. Он без особого труда одним из первых в стране выполнил все нормы ГТО повышенной трудности и получил значок II ступени под номером 18. Около 20 лет своей службы Кувшинников отдал армейскому спорту, был главным тренером Вооружённых Сил СССР по волейболу и баскетболу.

Первыми женщинами, получившими значки ГТО II ступени, были слушательницы Военно-воздушной академии.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- бег на короткие и длинные дистанции;

- прыжки в длину и высоту с разбега;

- метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;

- гимнастические упражнения;

- лазание;

- подтягивание;

- упражнения на равновесие;

- поднятие и переноска тяжестей.

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО.

Значок ГТО приобрел настолько высокую значимость, что на Московском физкультурном параде 1934 года он стал «пропуском» в колонну для участия.



**Значок БГТО образца 1934 года**

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 гг.

Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

- легкой атлетике;

- гимнастике;

- тяжелой атлетике;

- боксу;

- борьбе;

- плаванию;

- теннису;

- фехтованию;

- конькобежному;

- стрелковому спорту.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей. С выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены, победители крупнейших международных соревнований. С 1938 года начали проводиться Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938 – 1939, 1949 – 1951), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974 – 1982), чемпионаты СССР (1989 – 1991).

**I.III. Основные изменения Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).**

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени на «сдано» и «отлично». Была установлена повторная сдача норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной.

**I.IV. Комплекс ГТО и Великая Отечественная Война.**

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из писем Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая «случайность» и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...».

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

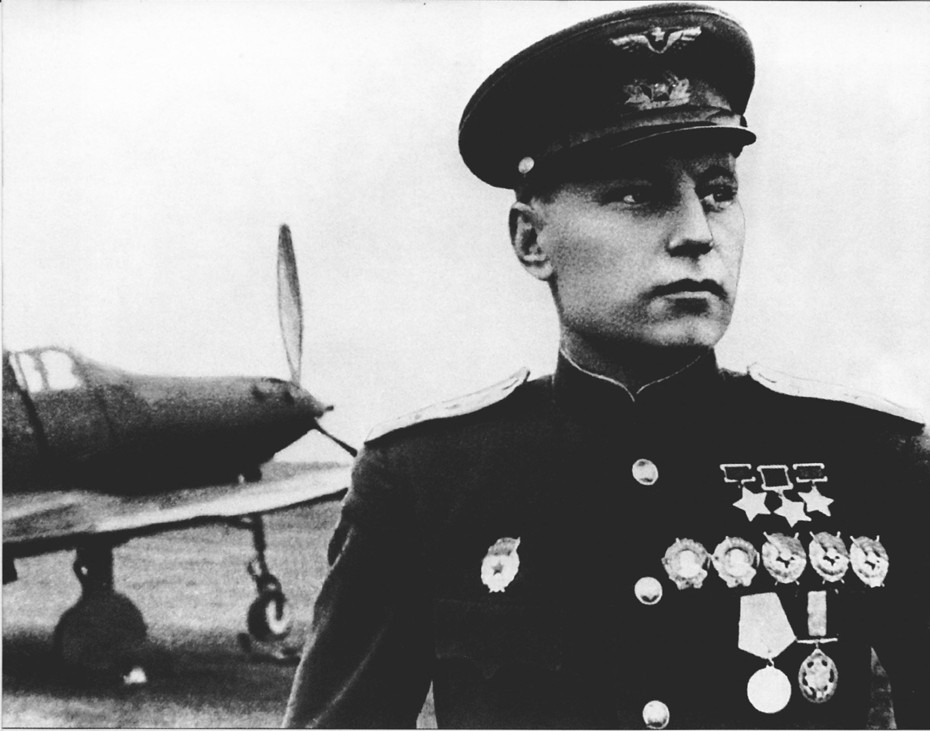
Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

Обладателями значков II ступени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.



**Иван Кожедуб**



**Александр Покрышкин**



**Николай Гастелло**



**Владимир Пчелинцев**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://www.znak.biz.ua/images/iv.jpg | http://www.znak.biz.ua/images/v.jpg | http://www.znak.biz.ua/images/via.jpg | http://www.znak.biz.ua/images/vib.jpg |
| **Значок ГТО 1 ступени** | **Значок «Отличник БГТО», 1940 год** | **Значки «Отличник ГТО» 2 ступени1940-1946 годов(серебро и бронза)** | |



|  |  |
| --- | --- |
| **Значки«Будь готов к труду и обороне»** | **Значки ГТО I и 2 ступеней 1946 – 1961 годов** |

**I.V Комплекс ГТО в послевоенное время.**

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО – до 7, ГТО I и II ступеней – до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений.

Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО.

В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени— 12 норм и значка ГТО 2-й ступени— 11.

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955—1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения.

Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку.

Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также - система начисления очков за показанные результаты.

Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО - для школьников 14 - 15 лет, ГТО 1-й ступени - для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени - для молодежи 19 лет и старше.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.znak.biz.ua/images/x(1).jpg | http://www.znak.biz.ua/images/x(2).jpg | http://www.znak.biz.ua/images/x(3).jpg |
| http://www.znak.biz.ua/images/x(4).jpg | http://www.znak.biz.ua/images/x(5).jpg | http://www.znak.biz.ua/images/x(6).jpg |
| **Значки БГТО и ГТО 1961 года.** | | |

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.znak.biz.ua/images/x1(2).jpg | http://www.znak.biz.ua/images/x1(3).jpg | http://www.znak.biz.ua/images/x1(4).jpg |

**Значки «Воин-спортсмен» I, II и III ступеней, 1961 год**



**Золотой нагрудный знак «Воин-спортсмен», 1961 год.**

В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР).

Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих.

Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введённых в 1968 году комплексов для учащейся молодёжи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.





С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО перестал соответствовать новым требованиям и более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания населения страны.

В связи с этим появилась необходимость совершенствования форм и методов организации физкультурного движения.

**Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО** (утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан.

Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 - 13 лет и трудящихся 40 -60 лет.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием.



**Значки БГТО I, II, III ступеней выпуска 1972 года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.znak.biz.ua/images/xvi(1).jpg | http://www.znak.biz.ua/images/xvi(2).jpg | http://www.znak.biz.ua/images/xvi(3).jpg |
| http://www.znak.biz.ua/images/xvi(4).jpghttp://www.znak.biz.ua/images/xvi(5).jpg | http://www.znak.biz.ua/images/xvi(6).jpg | http://www.znak.biz.ua/images/xvi(8).jpghttp://www.znak.biz.ua/images/xvi(7).jpg |
| http://www.znak.biz.ua/images/xvi(9).jpg |  | http://www.znak.biz.ua/images/xvi(10).jpg |

Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к сдаче комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.



Для контроля за ходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждает спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, повышает ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело.

Всесоюзная инспекция ГТО, в свою очередь, привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций. Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г.

В состав инспекций и инспекторских групп входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ.

Инспекции и инспекторские группы проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов ГТО, контролировали качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование спортсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

**К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.**

В начале 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по [спортивному ориентированию](http://yunc.org/%D0%9E%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5).

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития.

С 1974 по 1981 год проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек, причём в финале — около 500 человек; призёрам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет многоборий ГТО более 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

Одним из таких первенств был чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс.

До середины 80-х годов руководство работой по Комплексу и многоборьям ГТО, военно-спортивным многоборьям осуществлялось партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны СССР и ЦК ДОСААФ. Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения выполняли решения государственных и партийных органов и активно участвовали во всесторонней физической подготовке населения. С 1983 по 1988 годы Чемпионаты СССР не проводились по решению Госкомспорта СССР. В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО», в июле 1989 году была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО (председателем избрали Галактионова Г.Н., ответственным секретарем - Криво В.М.), а в сентябре 1989 года – Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО (президент - Галактионов Г.Н.).

Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто сдал нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта.



**Значок «Отличник ГТО»**

«Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.



**Почетный знак ГТО**

Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».



**Знак «За успехи в работе по комплексу ГТО»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.znak.biz.ua/images/xviii(2).jpg |  | http://www.znak.biz.ua/images/xviii(2).jpg |
| **Значок «Чемпиону ГТО»,  Тбилиси, 1977 год** |  | **Значок «Чемпиону ГТО»,Алма-Ата, 1979 год** |
| http://www.znak.biz.ua/images/xix(1).jpg |  | http://www.znak.biz.ua/images/xix(2).jpg |



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| http://www.znak.biz.ua/images/xx(2).jpg | http://www.znak.biz.ua/images/xx(3).jpg | | http://www.znak.biz.ua/images/xx(4).jpg | | http://www.znak.biz.ua/images/xx(5).jpg | |
| **Значок и медали чемпионата СССР по многоборью комплекса ГТОна призы газеты «Комсомольская правда», Кишинёв, 1981 год** | | | | | | |
| http://www.znak.biz.ua/images/xxi(1).jpg | | http://www.znak.biz.ua/images/xxi(2).jpg | | http://www.znak.biz.ua/images/xxi(3).jpg | |
| **В 1980 году была выпущена специальная серия значков ГТО,  посвящённая Играм XXII Олимпиады в Москве.** | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.znak.biz.ua/images/xxii.jpg | http://www.znak.biz.ua/images/xxiii.jpg |
| **Значок региональных соревнований» ГТО – Спартакиада народов СССР»** | **Знак «50 лет комплексу ГТО»** |

В 1981 году, к 50-летию комплекса ГТО, Комитетом по физической культуре и спорту при Совете министров СССР и ЦК ВЛКСМ был выпущен специальный наградной знак.

В начале 1985 года в Комплекс ГТО был внесен очередной пакет с изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников–из 4-х.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.znak.biz.ua/images/xxiv(1).jpg | http://www.znak.biz.ua/images/xxiv(2).jpg | http://www.znak.biz.ua/images/xxv.jpg |
| **Значки ГТО в редакции 1985 года** | | **Значок ГТО, выпущенный в конце 1980-х годов** |

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

**В 1991 году 60 летняя история комплекса замерла… Но вновь весна, весна 2014 года!!!**

**24** **марта 2014 г.** Президент Российской Федерации В.В. Путин издал Указ №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Целями всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей̆ физической̆ культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой̆ и спортом в Российской̆ Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской̆ Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей̆ в систематических занятиях физической культурой̆ и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Принципы внедрения ВФСКГТО – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

а) виды испытаний (тесты) и нормативы;

б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Кроме того, для каждой ступени определен перечень необходимых знаний и умений, предлагаются рекомендации к двигательному режиму.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культурой̆ на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой̆;

в) методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно - оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной̆ направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

Вопрос учителя:

А как вы считаете, для чего нужно стремиться молодежи 21 века к выполнению нормативов ГТО, к получению знаков отличия?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда!

Думаю, вы согласитесь, что возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

**С 1 сентября 2016 года, все желающие учащиеся** смогут приступить к выполнению видов испытаний, а пока проходит апробация его реализации в 61 регионе РФ. С 1июня 2015 года начнет работу интернет-портал ГТО, где все желающие заведут себе личный кабинет, ознакомятся с условиями, временем и местом выполнения видов испытаний.

Ну а пока мы все с вами должны начать подготовку и борьбу с самим собой: со своей ленью, с нехваткой времени на поддержание своего здоровья… не забывайте «Движенье-это жизнь!», соблюдая рекомендации к недельному двигательному режиму, вы станете на шаг ближе к заветному знаку ГТО, обретете гармонию силы и духа. ГТО - друг здоровья!

**2 часть урока:**

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | | | | Девочки | | | | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | 10,0 | | 9,7 | | | 8,7 | | | 10,9 | | 10,6 | | | 9,6 | |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | | 9.55 | | 9.30 | | | 9.00 | | | 12.10 | | 11.40 | | | 11.00 | |
| или на 3 км | | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени | | | - | | - | | | - | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 4 | | 6 | | | 10 | | | - | | - | | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | - | | | - | | | 9 | | 11 | | | 18 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | - | | - | | | - | | | 7 | | 9 | | | 15 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | Достать пол ладонями | | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 330 | 350 | | | 390 | | | | 280 | | | 290 | | 330 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 175 | 185 | | | 200 | | | | 150 | | | 155 | | 175 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 30 | 36 | | | 47 | | | | 25 | | | 30 | | 40 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 30 | 35 | | | 40 | | | | 18 | | | 21 | | 26 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | 18.45 | 17.45 | | | 16.30 | | | | 22.30 | | | 21.30 | | 19.30 | |
| или на 5 км (мин, с) | | 28.00 | 27.15 | | | 26.00 | | | | - | | | - | | - | |
| или кросс  на 3 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | | | Без учета времени | | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 9. | Плавание  на 50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | | | 0.43 | | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | 1.05 | |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 15 | 20 | | | 25 | | | | 15 | | | 20 | | 25 | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 18 | 25 | | | 30 | | | | 18 | | | 25 | | 30 | |
| 11. | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | | 11 | | | 11 | | | | 11 | | 11 | | | 11 | | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | | | 7 | | | | 8 | | 6 | | | 7 | | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях  и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Юноши | | | | | | | | | Девушки | | | | | | | |
| Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | | Золотой знак | | | Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | | Золотой  знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | | | 14,3 | | | 13,8 | | 18,0 | | | | 17,6 | | | 16,3 | |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | | | 8.50 | | | 7.50 | | 11.50 | | | | 11.20 | | | 9.50 | |
| или на 3 км (мин, с) | 15.10 | | | 14.40 | | | 13.10 | | - | | | | - | | | - | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 8 | | | 10 | | | 13 | | - | | | | - | | | - | |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | | | 25 | | | 35 | | - | | | | - | | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | | | - | | | - | | 11 | | | | 13 | | | 19 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | - | | | - | | | - | | 9 | | | | 10 | | | 16 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | | | 8 | | | 13 | | 7 | | | | 9 | | | 16 | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 360 | 380 | | | 440 | | | | | 310 | | 320 | | 360 | | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 200 | 210 | | | 230 | | | | | 160 | | 170 | | 185 | | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | | 30 | 40 | | | 50 | | | | | 20 | | 30 | | 40 | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | | 27 | 32 | | | 38 | | | | | - | | - | | - | | |
| или весом  500 г (м) | | - | - | | | - | | | | | 13 | | 17 | | 21 | | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | - | - | | | - | | | | | 19.15 | | 18.45 | | 17.30 | | |
| или на 5 км (мин, с) | | 25.40 | 25.00 | | | 23.40 | | | | | - | | - | | - | | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | | - | - | | | - | | | | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | |
| или кросс на  5 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | | | Без учета времени | | | | | - | | - | | - | | |
| 9. | Плавание на  50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | | | 0.41 | | | | | Без учета времени | | Без учета времени | | 1.10 | | |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 15 | 20 | | | 25 | | | | | 15 | | 20 | | 25 | | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | | 18 | 25 | | | 30 | | | | | 18 | | 25 | | 30 | | |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 11 | | | 11 | | | 11 | | | | 11 | | 11 | | | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | | | 7 | | | 8 | | | | 6 | | 7 | | | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях  и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы.

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2. | Бег на 3 км  (мин, с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | 14.50 | 13.50 | 12.50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 7 | 13 | 5 | 6 | 10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом  700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7. | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | 27.00 | 26.00 | 24.00 |
| или кросс на  5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 17,9 | 17,5 | 16,8 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | 11.35 | 11.15 | 10.30 | 11.50 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом  500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 20.20 | 19.30 | 18.00 | 21.00 | 20.00 | 18.00 |
| или на 5 км  (мин, с) | 37.00 | 35.00 | 31.00 | 38.00 | 36.00 | 32.00 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на  50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 | Без учета времени | Без учета времени | 1.14 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельностью.

Рекомендации к недельному двигательному режиму.

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 90 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня | 90 |
| 3. | Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе | 90 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

VII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 39 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы.

М У Ж Ч И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | |
| от 30 до 34 лет | | | от 35 до 39 лет | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.20 | 12.50 | 15.30 | 14.40 | 13.10 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 4 | 5 | 8 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | Достать скамью пальцами  рук | 4 | 6 | Достать скамью пальцами  рук | 2 | 4 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 225 | 235 | 210 | 215 | 225 |
| 5. | Метание спортивного снаряда весом  700 г (м) | 31 | 33 | 36 | 30 | 32 | 35 |
| 6. | Бег на лыжах на  5 км (мин, с) | 27.30 | 27.00 | 26.00 | 30.00 | 29.00 | 27.00 |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.45 | Без учета времени | Без учета времени | 0.48 |
| 8. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 9. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | | | |
| от 30 до 34 лет | | | | от 35 до 39 лет | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км  (мин, с) | | 12.45 | 12.30 | 12.00 | | 13.15 | 13.00 | 12.30 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой  Перекладине (количество раз) | | 12 | 15 | 20 | | 12 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | 6 | 8 | 12 | | 6 | 8 | 12 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | | Достать скамью ладонями | 7 | 9 | | Касание скамьи пальцами рук | 4 | 6 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину  с места (см) | | 160 | 170 | 185 | | 150 | 165 | 180 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 30 | 35 | 45 | | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | | 13 | 16 | 19 | | – | – | – |
| 7. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | 22,00 | 21.00 | 19.00 | | 23,00 | 22.00 | 20.00 |
| или на 5 км (мин, с) | | 39,00 | 37.00 | 33.00 | | 40,00 | 38.00 | 34.00 |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание на  50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | 1.25 | | Без учета времени | Без учета времени | 1.30 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 15 | 20 | 25 | | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | | 18 | 25 | 30 | | 18 | 25 | 30 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | | 10 | 10 | 9 | | 9 | 9 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | | 7 | 7 | 6 | | 7 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму.

Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее мин |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 135 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

VIII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 40 до 49 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | |
| Мужчины | | Женщины | |
| от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет | от 40 до 44 лет | от 45 до 49 лет |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 8.50 | 9.20 | 13.30 | 15.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 2. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине  (количество раз) | 5 | 4 | - | - |
| или рывок гири 16 кг  (количество раз) | 20 | 15 | - | - |
| или подтягивание  из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | 15 | 10 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 30 | 28 | 12 | 10 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа  на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км  (мин, с) | - | - | 19.00 | 21.00 |
| или на 5 км (мин, с) | 35.00 | 36.00 | - | - |
| или кросс по пересеченной местности на 2 км \* | - | - | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс по пересеченной местности на 3 км \* | Без учета времени | Без учета времени | - | - |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | 25 | 25 | 25 | 25 |
|  | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 8. | Туристский поход  с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 6 | 6 | 6 | 5 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 120 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой,  в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

IX. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 59 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | |
| Мужчины | | Женщины | |
| от 50 до 54 лет | от 55 до 59 лет | от 50 до 54  лет | от 55 до59 лет |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 11.00 | 13.00 | 17.00 | 19.00 |
| или на 3 км | Без учета  времени | Без учета времени | Без учета  времени | Без учета времени |
| 2. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине  (количество раз) | 3 | 2 | - | - |
| или рывок гири 16 кг  (количество раз) | 15 | 10 | - | - |
| или подтягивание  из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | 10 | 8 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 25 | 20 | 8 | 6 |
| 3. | Наклон вперед  из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 25 | 20 | 15 | 12 |
| 5. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | - | - | 23.00 | 25.00 |
| или на 5 км (мин, с) | 37.00 | 38.00 | - | - |
| или кросс по пересеченной местности на 2 км \* | - | - | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс по пересеченной местности на 3 км \* | Без учета  времени | Без учета времени | - | - |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 7. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 25 | 25 | 25 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 8. | Туристский поход  с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 5 | 5 | 5 | 5 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов 30 минут)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 100 |
| 2. | Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности | 100 |
| 3. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 4. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов | | |

X. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 60 до 69 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | |
| Мужчины | Женщины |
| от 60 до 69 лет | от 60 до 69 лет |
| Обязательные испытания (тесты) | | | |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 4 | 3 |
| или скандинавская ходьба (км) | 4 | 3 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) | 10 | 6 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 20 | 15 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами рук голеностопные суставы | |
| 5. | Передвижение на лыжах (км) | 4 | 3 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности\* (км) | 3 | 2 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 5 | 5 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий; д) основы истории развития физической культуры и спорта; е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 135 |

XI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) и нормативы | Нормативы | |
| Мужчины | Женщины |
| от 70 лет и старше | от 70 лет и старше |
| Обязательные испытания (тесты) | | | |
| 1. | Смешанное передвижение (км) | 3 | 2 |
| или скандинавская ходьба (км) | 3 | 2 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) | 8 | 5 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) | 15 | 10 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пальцами рук голеностопные суставы | |
| 5. | Передвижение на лыжах (км) | 3 | 2 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности\* (км) | 2 | 1 |
| 6. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 6 | 6 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса \*\* | | 4 | 4 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства | 90 |
| 3. | Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем | 135 |

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование физического качества умения или навыка | Виды испытаний (тесты) |
| Скоростные возможности | 1. Челночный бег 3х10 м (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Бег на 60 м (с) 4. Бег на 100 м (с) |
| Сила | 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз) |
| Выносливость | 1. Бег на 1 км (мин, с) 2. Бег на 1,5 км (мин, с) 3. Бег на 2 км (мин, с) 4. Бег на 3 км (мин, с) |
| 1. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) 2. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) 3. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) 4. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени) |
| 1. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени) 2. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени) 3. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени) |
| Гибкость | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы) |
| 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) |
| 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см) |
| Прикладные навыки | 1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с) 2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с) 3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с) 4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 5. Передвижение на лыжах 2 км 6. Передвижение на лыжах 4 км 7. Передвижение на лыжах 5 км |
| 1. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени) 2. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) 3. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) 4. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) 5. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени) |
| 1. Плавание без учета времени 10 м 2. Плавание без учета времени 15 м 3. Плавание без учета времени 25 м 4. Плавание без учета времени 50 м 5. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с) |
| 1. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков) 2. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) 3. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков) 4. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков) |
| 1. Туристский поход с проверкой туристских навыков |
| Скоростно-силовые возможности | 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 2. Прыжок в длину с разбега (см) |
| 1. Метание мяча весом 150 г (м) 2. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) 3. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) |
| 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| Координационные способности | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) |

**Источники информации:**

<http://www.smsport.ru/expo/katalog/gto/> Современный музей спорта.

<http://gto-normativy.ru/>Rss канал.

ru.wikipedia.org Википедия/ Свободная энциклопедия.

<http://www.smsport.ru/> Современный музей спорта.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/->

Министерство спорта Российской Федерации. <http://www.sport.nso.ru/> Департамент физической культуры и спорта Новосибирской области.

ГБПОУ НСО «Новосибирский химико-технологический колледж имени Д.И.Менделеева»

«Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

по дисциплине

«Физическое воспитание».

Руководитель: Ишмурзина О. А.

Преподаватель физической культуры

Разработали: студентки группы№211Аверина А. А.

Попова Л. А.

**2017**

**Содержание:**

Стр.

Введение 3

Теория 4

Практическая часть 20

Заключение 21

Список использованной литературы 21

**Введение:**

**Актуальность исследования:** заключается в том, что в настоящее время здоровье большого количества людей страдает от наличия вредных привычек.

**Цель:** Наметить пути решения проблемы вредных привычек у людей и их формирования здорового образа жизни.

**Задачи исследования:**

1) выписать из источников самые опасные виды вредных привычек;

2) проанализировать влияние каждой исследуемой вредной привычки в отдельности;

3) определить роль и место изучаемой проблемы в жизни человека;

4) указать пути решения данной проблемы.

**Объект исследования:** Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека.

**1.Теоретическая часть.**

**Курение и его влияние на организм человека.**

**Влияние курения на нервную систему:**

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Наша нервная система управляет работой всех органов и систем, обеспечивает функциональное единство организма человека и взаимодействия его с окружающей средой. Как известно, нервная система состоит из центральной (головной и спинной мозг), периферической (нервы, выходящие из спинного и головного мозга) и вегетативной, регулирующей деятельность внутренних органов, желез и кровеносных сосудов. Вегетативная нервная система в свою очередь подразделяется на симпатическую и парасимпатическую.

Работа головного мозга, вся нервная деятельность обусловлены процессами возбуждения и торможения. В процессе возбуждения нервные клетки головного мозга усиливают свою деятельность, в процессе торможения – задерживают. Процесс торможения играет роль в ответной реакции организма на соответствующую обстановку и раздражитель. Кроме того, торможение выполняет защитную функцию, предохраняя нервные клетки от перенапряжения.

Постоянное и правильное сбалансирование процессов возбуждения и торможения обусловливает нормальную высшую нервную деятельность человека.

Чем выше развита нервная система, тем она менее устойчива к никотину. Влияние никотина на головной мозг было исследовано советским ученым А.Е. Щербаковым. Он выявил, что малые дозы никотина повышают возбудимость коры головного мозга на очень короткое время, а затем угнетают и истощают деятельность нервных клеток. При курении электроэнцефалограмма (запись биотоков головного мозга) отмечает снижение биоэлектрической активности, что свидетельствует об ослаблении нормальной деятельности головного мозга. Представление некоторых о курении как стимуляторе работоспособности основано на том, что курильщик вначале действительно испытывает кратковременное возбуждение. Однако оно быстро сменяется торможением. Мозг привыкает к никотиновым "подачкам" и начинает требовать их, иначе появляется беспокойство, раздражительность.

И человек опять начинает курить, т. е. все время "бьет свой мозг", ослабляя процесс торможения.

Равновесие возбуждения и торможения нарушается вследствие перевозбуждения нервных клеток, которые, постепенно истощаясь, снижают умственную деятельность головного мозга.

Нарушение процессов возбуждения и торможения вызывает симптомы, характерные для невроза (при неврозах тоже нарушаются процессы возбуждения и торможения под влиянием неблагоприятных внешних психогенных факторов).

Никотин действует на вегетативную нервную систему и прежде всего на ее симпатический отдел, ускоряя работу сердца, суживая кровеносные сосуды, повышая артериальное давление; отрицательно сказывается действие никотина на работе органов пищеварения, обмене веществ.

В первое время при курении наблюдаются неприятные ощущения: горьковатый привкус во рту, кашель, головокружение, головная боль, усиленное сердцебиение, повышенная потливость. Это не только защитная реакция организма, но и явления интоксикации. Однако постепенно организм курильщика привыкает к никотину, явления интоксикации исчезают, а потребность в нем перерастает в привычку, т. е. превращается в условный рефлекс, и остается все время, пока человек курит.

Под действием никотина наступает сужение периферических сосудов, и кровоток в них снижается на 40-45 %.

После каждой выкуренной сигареты сужение кровеносных сосудов сохраняется около получаса. Следовательно, у человека, выкуривающего по одной сигарете через 30-40 минут, сужение сосудов сохраняется почти непрерывно.

Вследствие раздражающего действия никотина на гипоталамическую область головного мозга происходит выделение антидиуретического гормона, уменьшающего выделение с мочой воды из организма. Снижение диуреза отмечается после выкуривания одной сигареты. Это действие продолжается 2-3 часа.

В результате курения постепенно снижается насыщение крови кислородом и развивается кислородное голодание, от которого страдает функция нервной системы, прежде всего, головного мозга.

Окись углерода, находящаяся в табачном дыме, также оказывает неблагоприятное влияние на психомоторные функции. Так, под воздействием окиси углерода у человека снижается способность выполнять тонкие операции руками, оценивать высоту звука, интенсивность освещения, длительность временных интервалов. Происходит это потому, что окись углерода вступает в соединение с гемоглобином, а это препятствует усвоению организмом кислорода.

Если учесть, что 20 % общего количества поступающего в организм кислорода поглощается мозгом (при массе мозга 2 % от массы тела), то можно себе представить, к чему ведет такое искусственное кислородное голодание.

Нервная система страдает и от того, что витамин С, необходимый для ее деятельности, разрушается под влиянием никотина, что само по себе уже может привести к появлению раздражительности, быстрой утомляемости, снижению аппетита, нарушение сна.

Например, подсчитано, что одна выкуренная сигарета нейтрализует половину того количества витамина С, который организм человека должен получить за сутки.

Кроме того, под воздействием никотина нарушается усвоение других витаминов: в организме курильщика возникает дефицит витаминов А, В1, В6, В12.

С возрастом у курильщиков больше, чем у не курящих, увеличивается количество холестерина в крови, повышается проницаемость стенок сосудов. В табачном дыме обнаружено вещество, которое способствует склеиванию клеток крови (тромбоцитов) и образованию ее сгустков. Все это обусловливает развитие атеросклероза сосудов головного мозга. Атеросклероз у курильщиков развивается на 10-15 лет раньше, чем у не курящих.

Последствиями курениями могут быть невриты, полиневриты, плекситы, радикулиты. Чаще при этом поражаются плечевой, лучевой, седалищный, бедренный нервы. В ряде случаев у курильщиков наблюдается нарушение болевой чувствительности в конечностях. Интересно, что лица, страдающие невритами и полиневритами, даже если они не курят сами, могут ощущать боль в руках и ногах, находясь в накуренном помещении.

Курение может играть определенную роль в возникновении такого тяжелого, прогрессирующего заболевания нервной системы, как рассеянный склероз, которое ведет к стойкой утрате трудоспособности и характеризируется нарушением координации движений, появлением парезов и параличей, психических нарушений, поражением зрительного нерва и др. Следует, однако, указать, что этиология (причина возникновения) рассеянного склероза до сих пор окончательно не установлена.

Никотин возбуждает симпатическую часть нервной системы и через нее усиливает функцию желез внутренней секреции. После выкуренной сигареты в крови резко увеличивается количество кортикостероидов, адреналина. Это приводит к повышению артериального давления. Известно, что гипертоническая болезнь у курильщиков наблюдается в 5 раз чаще, чем у некурящих, развивается она в более молодом возрасте, протекает тяжелее.

У курящих подростков из-за высокой чувствительности их нервной системы к табаку чаще, чем у некурящих, встречаются нервные и психические нарушения. Такие подростки нередко раздражительны, невнимательны, плохо спят, быстро утомляются. У них снижены память, внимание, работоспособность.

Раннее курение нередко приводит к развитию так называемой юношеской гипертонии. Если вначале артериальное давление повышается периодически, ненадолго, то через 4-6 лет курения оно уже стойко держится на высоких цифрах.

**Действие табака на сердечно-сосудистую систему**

Сердечно-сосудистые заболевания – одна из важных проблем, которой занимается современная медицинская наука. В развитии болезней сердечно-сосудистой системы отнюдь немаловажную и далеко не безвредную роль играет курение. Из продуктов табачного дыма на сердечно-сосудистую систему особенно вредно действует никотин и окись углерода.

За сутки сердце курильщика делает около 10-15 тыс. лишних сокращений. Какую огромную дополнительную нагрузку выполняет при этом сердце! Необходимо учесть еще и то, что при систематическом курении сосуды сердца склерозированы (сужены) и снижено поступление кислорода в сердечную мышцу, что приводит ее к хроническому переутомлению.

Доказано, что одна выкуренная сигарета кратковременно повышает давление примерно на 10 мм. рт. ст. При систематическом курении артериальное давление повышается в среднем на 20-25 %. Исследования, проведенные в Научно-исследовательском институте гигиены детей и подростков, показали имеющиеся у юных курильщиков нарушения обмена веществ в мышце сердца, что служит предпосылкой к будущим болезням сердца.

Нанося большой вред сердцу и сосудам, курение является причиной развития многих заболеваний. Так, у курящих наблюдаются явления "сердечного невроза". После физического или психического напряжения возникают неприятные ощущения в области сердца, стеснение в груди, усиленное сердцебиение. При усиленном курении может наблюдаться аритмия сердца (нарушение ритма работы сердца и последовательности сокращения его отделов).

В настоящее время многие страдают ишемической болезнью сердца, которая связана с недостаточным кровоснабжением сердечной мышцы. Ранним проявлением ишемической болезни сердца является стенокардия.

Приступ стенокардии обычно сопровождается загрудинной болью, отдающей в левую руку и лопатку, а также в шею и нижнюю челюсть. Часто наряду с болью появляются чувство тревоги, сердцебиение, потливость, побледнение.

Приступ возникает вор время физической или эмоциональной нагрузки и быстро, в течении 2-3 минут проходит после прекращения нагрузки (в покое) или приема нитроглицерина. Приступы стенокардии наблюдаются у курящих в 2 раза чаще, чем у некурящих. При воздержании от курения явления стенокардии уменьшается или полностью исчезают.

При ишемической болезни сердца может наступить инфаркт миокарда (сердечной мышцы). Он является следствием атеросклероза сосудов сердца – сердечных артерий и развивается в результате их тромбоза (закупорки). Внезапно обескровливается участок сердечной мышцы, что ведет к его некрозу (омертвению) и в дальнейшем развитию на этом месте рубца.

Инфаркт миокарда развивается остро. Типичные проявления – острая боль за грудиной, распространяющаяся на левую руку, шею, "под ложечку". Приступ сопровождается страхом. В отличие от приступа стенокардии боли продолжаются до нескольких часов и не прекращаются или не затихают в покое, после приема нитроглицерина. Иногда, затихнув, вскоре возникают вновь. Современно оказанная медицинская помощь способна сделать многое для облегчения течения инфаркта миокарда, его последствий и прогноза.

Курение в значительной степени способствует развитию инфаркта миокарда. Как уже говорилось, оно является одной из причин развития атеросклероза и ишемической болезни сердца. Никотин держит сосуды сердца в состоянии спазма, сердце – в повышенной нагрузке (учащается частота его сокращений), повышается артериальное давление. К сердцу поступает меньше кислорода из-за образования карбоксигемоглобина и сниженной дыхательной деятельности легких. Карбоксигемоглобин повышает вязкость крови и способствует развитию тромбоза.

Сочетание курения с гипертонической болезнью дает шестикратный риск развития инфаркта миокарда.

При благоприятном исходе заболевания сердце может справляться со своей работой. Отказ от курения после перенесенного инфаркта миокарда снижает опасность его повторения в течение 3-6 лет. Но если человек продолжает курить, сердце не вынесет дополнительной нагрузки от вредных факторов табака. Развивается второй инфаркт, который чаще заканчивается печально. По данным доктора мед. наук В.И. Метелицы (1979), через год после перенесенного инфаркта миокарда среди курящих остаются в живых только 5 %.

У курильщиков вследствие атеросклероза и повышения артериального давления чаще, чем у некурящих, развиваются расстройства мозгового кровообращения, в частности инсульт (кровоизлияние в головной мозг и тромбоз мозговых сосудов, вызывающие параличи лица, руки и ноги, часто расстройство речи).

Многие исследования показывают, что курение активизирует процессы свертывания крови и ослабляет ее антисвертывающую систему, особенно у женщин, и приводит к возникновению тромбоза в различных сосудах.

Развитие атеросклероза в периферических сосудах ног приводит к облитерирующему эндартерииту, проявляющегося в перемежающейся хромоте. В начале заболевания люди жалуются на неприятные ощущения в ступнях и голенях: ползанье мурашек, похолодание, ломоту. При ходьбе эти ощущения усиливаются, появляется боль, больной вынужден останавливаться. Пульсация в артериях стопы отсутствует или ослаблена. При прогрессировании болезни может развиться гангрена (омертвение) пальцев, и если их вовремя не удалить, может произойти заражение крови. Доказано, что основной причиной облитерирующего эндартериита является хроническое заболевание никотином. У большинства больных симптомы этого заболевания исчезают от одного лишь прекращения курения и появляются снова при его возобновлении. В связи с этим нет более эффективного лечения, чем помочь им бросить курить. А в предупреждении заболевания самое действенное – не начинать курить.

Согласно врачебным наблюдениям, через год после отказа от курения улучшается функция сердечно-сосудистой системы. Это подтверждается увеличением объема работы, выполняемой на велоэргометре (аппарат для определения физической работоспособности).

**Влияние табака на органы дыхания**

Через органы дыхания в организм поступают вредные компоненты табачного дыма. Имеющийся в дыме аммиак вызывает раздражение слизистых оболочек полости рта, носа, гортани, трахеи и бронхов. В результате развивается хроническое воспаление дыхательных путей. Раздражение никотином слизистой оболочки носа может привести к хроническому катару, который, распространяясь на ход, соединяющий нос и ухо, может привести к снижению слуха.

Дым действует на голосовые связки. Продолжительное курение ведет к тому, что в них разрастается фиброзная ткань, сужается голосовая щель.

Хроническое раздражение голосовых связок изменяет тембр и окраску произносимых звуков, голос утрачивает чистоту и звучность, становится хриплым, что для певцов, актеров, преподавателей, лекторов может окончиться профессиональной непригодностью.

Попадая в трахею и бронхи (дыхательные пути, по которым воздух попадет в легкие), никотин действует на их слизистую оболочку и на верхний слой, который имеет колеблющиеся реснички, очищающие воздух от пыли и мелких частиц. Никотин парализует реснички, и частицы табачного дыма оседают на слизистой оболочке трахеи и бронхов. Мельчайший их размер позволяет им

глубоко проникать и оседать в легких.

Слизистые оболочки гортани, трахеи и бронхов от частого курения раздражаются и воспаляются. Поэтому хронический трахеит и хронический бронхит – обычные для курящих заболевания. Многочисленные исследования советских и зарубежных ученых выявили пагубную роль курения в развитии хронического воспалительного процесса в дыхательных путях. Так, у тех, кто выкуривает в сутки по одной пачки сигарет, хронический бронхит встречается примерно в 50 % случаев, до двух пачек – в 80 %, у некурящих же – лишь в 3 % случаев.

Типичная примета курильщика – кашель с выделением слизи темного цвета от частиц табачного дыма, особенно мучающий по утрам. Кашель – это естественная защитная реакция, с помощью которой происходит освобождение трахеи и бронхов от слизи, усиленно вырабатывающейся железами бронхов под влиянием курения и вследствие воспалительного отека слизистой оболочки бронхов, а также от осевших твердых частиц табачного дыма. Закуривая утром первую сигарету, курильщик раздражает верхние дыхательные пути и этим вызывает кашель. Никакие лекарства в таких случаях не помогают. Единственное средство – прекратить курение.

Кашель вызывает эмфизему (расширение) легких, проявляющуюся в виде отдышки, затруднения дыхания. Степень выраженности хронического бронхита, эмфиземы легких зависит от продолжительности курения, количества выкуриваемых сигарет, а также от глубины затяжки.

Легкие курильщика менее эластичны, более загрязнены, вентиляционная функция их снижена, и они раньше стареют. Длительное хроническое воспаление дыхательных путей и легких приводит к понижению их сопротивляемости и развитию острых и хронических заболеваний, например пневмонии, бронхиальной астмы, повышает чувствительность организма к гриппу.

Курение способствует развитию туберкулеза легких. Французский ученый Пти выявил, что из 100 заболевших туберкулезом 95 % курили.

Курение является основной причиной развития около трети всех заболеваний органов дыхания. Даже при отсутствии признаков заболевания может возникнуть нарушение функции легких. У молодого человека, выкуривающего пачку сигарет в день, дыхание примерно такое же, как у человека старше его на 20 лет, но не курящего.

Многочисленными исследованиями подтверждено, что у бросивших курить уже в течение первого года улучшались показатели дыхательной функции легких.

**Влияние табака на органы пищеварения**

Табачный дым, имеющий высокую температуру, попадая в полость рта, начинает свою разрушительную работу. Изо рта курильщика неприятно пахнет, язык обложен серым налетом (один из показателей неправильной деятельности желудочно-кишечного тракта). Под влиянием никотина и частиц табачного дыма желтеют и портятся зубы. Температура табачного дыма во рту около 50-60 С, а температура воздуха, поступающего в рот, намного ниже. Значительная разница температур отражается на зубах. Рано портится эмаль, разрыхляются и кровоточат десны, развивается кариес (разрушение твердых тканей зубов с образованием полости), открывая, образно говоря, ворота для инфекции.

Бытует мнение, что курение уменьшает зубную боль. Это связано с токсическим действием табачного дыма на зубной нерв и с психическим фактором курения как отвлечением от боли. Однако эффект при этом кратковременный, и к тому же боль часто не исчезает.

Раздражая слюнные железы, никотин вызывает усиленное слюноотделение. Курильщик не только выплевывает излишнюю слюну, но и проглатывает ее, усугубляя вредное действие никотина на пищеварительный аппарат. Проглатываемая слюна с никотином не только раздражает слизистую оболочку желудка, но и заносит инфекцию. Это может привести к развитию гастрита (воспаление желудка), больной испытывает тяжесть и боли в поджелудочной области, изжогу, тошноту. Двигательная сократительная деятельность желудка спустя 15 мин. после начала курения прекращается, и переваривание пищи задерживается на несколько минут. А ведь есть люди, которые курят перед едой и во время еды. Многие курят после еды, затрудняя деятельность желудка.

Никотин нарушает процесс выделения желудочного сока и его кислотность. Во время курения сосуды желудка суживаются, слизистая оболочка обескровливается, количество желудочного сока и его кислотность повышены, да еще заглатываемый со слюной никотин раздражает стенку желудка. Все это приводит к развитию язвенной болезни. Аналогичен механизм развития и язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. Профессор С.М. Некрасов при массовом обследовании мужчин на выявление язвенной болезни желудка обнаружил, что она в 12 раз чаще встречается у курящих. Позднее им при обследовании 2280 человек была установлена язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки среди курящих у 23 % мужчин и 30 % женщин, а среди некурящих – только у 2 % мужчин и 5 % женщин. Если при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки человек продолжает курить, болезнь обостряется, могут возникнуть кровотечения, необходимость операции. Следует учитывать и то, что язва желудка и двенадцатиперстной кишки может перерасти в рак.

Чувствителен к никотину и кишечник. Курение усиливает его перистальтику (сокращение). Нарушение функции кишечника выражается периодически сменяющимися запорами и поносами. Кроме того, спазмы прямой кишки, вызываемые действием никотина, затрудняют отток крови и способствуют образованию геморроя. Кровотечение из геморроидальных узлов курением поддерживается и даже усиливается.

Особо следует сказать о влиянии табака на печень. Печень выполняет защитную, барьерную роль в обезвреживании ядов, поступающих в наш организм. Синильную кислоту из табачного дыма она переводит в относительно безвредное состояние – роданистый калий, который выделяется со слюной 5-6 дней, и в течение этих дней можно определить, что человек недавно курил. Курение как хроническое отравление, вызывая усиление обезвреживающей работы печени, способствует развитию многих заболеваний. В свою очередь при некоторых заболеваниях печени курение играет роль отягощающего фактора. В опытах, когда кроликам вводили никотин, у них возникал цирроз (повреждение и гибель клеток) печени. У курильщиков наблюдается увеличение печени в размере.

Курение в какой-то мере утоляет чувство голода вследствие повышения содержание сахара в крови. Это отражается на функции поджелудочной железы, развиваются ее заболевания.

Никотин угнетает деятельность желез пищеварительного тракта, снижая аппетит. Многие боятся, что бросив курить, они пополнеют. Небольшое увеличение массы тела (не более 2 кг) возможно и объясняется восстановлением нормальных функций организма, в том числе и органов пищеварения, а также более интенсивным питанием вследствие повышения аппетита, желание заменить курение едой.

Для того чтобы не располнеть в связи с отказом курения, рекомендуется есть небольшими дозами, заниматься физическим трудом, физкультурой и спортом.

Курение нарушает усвоение витамина А, витаминов группы В, уменьшает содержание витамина С почти в полтора раза.

Наиболее неблагоприятно влияет курение на органы пищеварения у лиц молодого возраста.

Надо отметить, что курение изменяет характер заболеваний органов пищеварения, повышает частоту обострений и осложнений, удлиняет сроки лечения.

Влияние табака на органы чувств и эндокринную систему

Человек воспринимает все разнообразие мира благодаря органам чувств. Курение неблагоприятно влияет на них.

Глаза длительно и много курящего человека часто слезятся, краснеют, края век распухают. Могут появляться быстрая утомляемость при чтении, мелькание, двоение в глазах. Никотин, действуя на зрительный нерв, может вызвать его хроническое воспаление, вследствие чего снижается острота зрения. Никотин влияет и на сетчатку глаза. При курении сужаются сосуды, изменяется сетчатка глаза, что ведет к дегенерации ее в центральной области, нечувствительности к световым раздражителям.

Известный немецкий окулист Утгофф, обследовав 327 больных со снижением зрения по различным причинам, выявил, что 41 человек пострадал вследствие курения табака. У курильщиков часто меняется цветоощущение сначала на зеленый, в дальнейшем на красный и желтый и в последнюю очередь на синий цвет.

Следует особо подчеркнуть, что никотин повышает внутриглазное давление. В связи с этим больным, страдающим глаукомой (повышением внутриглазного давления), категорически запрещается курить.

Вредно действует курение также и на орган слуха. У большинства курильщиков острота слуха понижена. Под действием никотина барабанная перепонка утолщается и втягивается вовнутрь, подвижность слуховых косточек уменьшается. Одновременно слуховой нерв испытывает токсическое воздействие никотина. После прекращения курения возможно восстановления слуха.

Действуя на вкусовые сосочки языка, табачный дым и никотин снижают остроту вкусовых ощущений. Курящие нередко плохо различают вкус горького, сладкого, соленого, кислого. Суживая сосуды, никотин нарушает обоняние.

Никотин отрицательно влияет на эндокринные железы (железы внутренней секреции, вырабатывающие гормоны, влияющие на обмен веществ в организме). К ним относится гипофиз, щитовидная и околощитовидные железы, надпочечники.

При курении больше всего страдает функция надпочечников. Так, при хроническом отравлении никотином кроликов в течение 6-9 мес. масса надпочечников увеличилась примерно в 2.5 раза.

Выкуривание 10-20 сигарет в день усиливает функцию щитовидной железы: повышается обмен веществ, учащается сердцебиение. В дальнейшем никотин может привести к угнетению функции щитовидной железы и даже прекращению ее деятельности.

Установлено, что курение табака пагубно влияет на деятельность половых желез. У мужчин никотин угнетает половые центры, расположенные в крестцовом отделе спинного мозга. Угнетение половых центров и невроз, который все время поддерживается курением, приводят к тому, что у курильщиков развивается половое бессилие (импотенция). Курящий мужчина при прочих равных условиях с некурящими укорачивает время нормальной половой жизни в среднем на 3-7 лет. Имеются данные, свидетельствующие о том, что в 11 % случаев половое бессилие у мужчин связано со злоупотреблением табаком. При лечении импотенции вне зависимости от причин, которыми она вызвана, прекращение курения – обязательное условие.

**Наукой доказано, что курение табака может служить причиной бесплодия.**

Интересное исследование в этом направлении было проведено Ю. Плескачяускасом. Он обнаружил, что курильщиков со стажем 10-15 лет в 1 мл семенной жидкости содержится меньшее количество сперматозоидов, они менее подвижны, чем у некурящих. Причем если мужчина выкуривает по 20-25 сигарет в сутки, эти изменения более выражены. Уменьшение количества сперматозоидов и их подвижности особенно заметно у лиц, начавших курить до 18 лет, т. е. до завершения формирования половой функции.

Многочисленными лабораторными исследованиями установлено, что курение неблагоприятно влияет на хромосомы (носители наследственности) половых клеток, как у мужчин, так и у женщин.

Таким образом, курение табака может нарушить интимную жизнь, вызвать глубокую личную трагедию.

**Курение и рак**

Рак называют болезнью ХХ века. В настоящее время выявлены новые причины риска развития злокачественных опухолей, среди которых особое место принадлежит курению.

Известно, что в табачном дыме содержатся смолы, бензпирен и другие вещества, оказывающие канцерогенное действие. Из 1000 сигарет выделяется около 2 мг бензпирена.

В табаке, как уже говорилось, имеются и радиоактивные изотопы, из которых наиболее опасен полоний-210. Период его полураспада длительный. У курильщика этот изотоп накапливается в бронхах, легких, печени и почках. Выкуривая ежедневно пачку сигарет, в год человек получает дозу облучения, равную примерно 500 Р (для сравнения – при рентгеновском снимке желудка доза составляет 0.76 Р), считает югославский врач Я. Йованович. Длительно курящий человек получает дозу облучения, достаточную для того, чтобы вызвать изменение в клетках бронхов и легких можно рассматривать как предраковые. У тех, кто бросил курить, наблюдалось их обратное развитие, что указывает на обратимость предраковых состояний.

Выкуривая по пачке сигарет в день, за год человек вводит в свой организм 700-800 г. табачного дегтя. Две трети табачного дыма попадают в легкие и покрывают до 1 % легочной поверхности. На клетки легких продукты табачного дыма действуют в 40 раз сильнее, чем на любую другую ткань. При курении в конечной трети сигареты канцерогенные вещества концентрируются в большем количестве, чем в начальной ее части. Поэтому при докуривании сигареты до конца в организм попадает наибольшее количество вредных веществ.

Известный хирург академик АМН СССР Б.В. Петровский считает, что риск развития рака тесно связан не только с количеством ежедневно выкуриваемых сигарет, но и со "стажем" курильщика и значительно увеличивается для тех, кто стал курить в молодом возрасте.

В середине нашего века американские ученые наблюдали за большой группой мужчин в возрасте 50-69 лет, из которых курили 31 816 и 32 392 были некурящими. Через 3.5 года от рака легкого умерли среди некурящих 4 человека, среди курящих – 81.

Американские исследователи Хаммонд и Хорн приводят весьма убедительные показатели смертности от рака легкого на 100 тыс. населения: среди некурящих – 12.8; среди курящих сигареты: полпачки вдень – 95.2; от полпачки до 1 пачки – 107.8; 1-2 пачки – 229 и более 2 пачек – 264.2.

В странах, где широко распространено курение, смертность от рака легкого продолжает увеличиваться, в том числе и среди женщин, так как число курящих за последние несколько десятилетий увеличилось. Так, в Мексике, где женщины курят наравне с мужчинами, процент заболеваемости и смертности от рака легкого у мужчин и женщин, по статистическим данным, примерно одинаков.

Установлено, что развитие рака легкого связано с количеством выкуриваемых сигарет, стажем курильщика, а также способом курения: частые и глубокие затяжки стимулируют его. При отказе от курения относительный риск развития рака легкого постепенно снижается и через 10 лет становится таким же, как у никогда не куривших. Проведенные в Великобритании наблюдения показали, что за 15 лет общее потребление сигарет не изменилось, однако за этот период смертность от рака легкого среди мужчин в возрасте 35-64 лет увеличилась на 7 %, а среди мужчин-врачей этого же возраста, прекративших курение, смертность снизилась на 38 %.

Многочисленными исследованиями установлена связь курения с развитием злокачественных опухолей губы, полости рта, гортани, пищевода. Это объясняется тем, что при курении сигареты или папиросы 1/3 табачного дегтя, а у курящих трубку или сигару – 2/3 его остаются в полости рта. Наряду с этим на развитие злокачественных опухолей влияют тепловые (горячий дым) и механические (держание во рту сигареты, трубки, сигары) факторы. Так, под наблюдением профессора Г.М. Смирнова находилось 287 больных раком гортани, из них 95 % были курящими.

Заглатываемые со слюной частицы табачной копоти и содержащийся в них никотин способствуют развитию рака желудка.

Установлена связь рака мочевого пузыря с курением вследствие того, что вредные вещества табачного дыма выводятся через мочевые пути. Рак мочевого пузыря примерно в 2.7 раза чаще наблюдается у курильщиков по сравнению с некурящими.

Японским ученым Токухата установлено, что у курящих женщин более часто развивается рак половых органов. Широкое распространение курения в Японии приводит к тому, что из года в год первое место сохраняется за раковыми заболеваниями, прежде всего легких и желудка.

В течение нескольких лет ученые проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками.

А теперь посмотрим, какими оказались сравнительные результаты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | п/п | курящие | Не курящие |
| 1. | Нервные | 14 | 1 |
| 2. | Понижение слуха | 13 | 1 |
| 3. | Плохая память | 12 | 1 |
| 4. | Плохое физическое состояние | 12 | 2 |
| 5. | Плохо умственное состояние | 18 | 1 |
| 6. | Нечистоплотны | 12 | 1 |
| 7. | Плохие отметки | 18 | 3 |
| 8. | Медленно соображают | 19 | 3 |

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: вянет кожа, быстрее сипнет голос.

**Влияние курения табака на организм женщины и ее потомство**

Вредное действие табака на организм универсально, но особенно разрушительно действует курение на функции организма беременных.

К сожалению, некоторые женщины продолжают курить и во время беременности.

Гинекологи отмечают, что курение до беременности также отрицательно влияет на наступившую беременность. У курящих беременных плацента хуже снабжается кровью, часто встречается низкое прикрепление плаценты к матке, что приводит к осложнениям в родах. У женщин, курящих во время беременности, маточные кровотечения возникают на 25-50 % чаще, чем у некурящих. Течение беременности нередко осложняются токсикозами.

Исследования, проведенные с помощью электронного микроскопа, показали значительные сосудистые изменения в плаценте курящих беременных, что позволяет предполагать наличие таких же изменений в сосудах новорожденных.

Установлено, что у беременных – привычных курильщиц частота сердцебиений плода увеличивается. Если беременная курила впервые в жизни и не затягивалась (это попросили сделать для контроля), число сердцебиений плода не увеличивалось. Это позволяет считать, что никотин проникает через плаценту и оказывает токсическое действие на плод.

При курении каждую минуту в плод проникает 18 % никотина, поступающего в организм беременной, а выводится лишь 10 %. Из организма плода никотин выводится значительно медленнее, чем из организма матери. Таким образом, происходит накопление никотина в крови плода и его содержание больше, чем в крови матери. Никотин проникает в плод и через околоплодные воды.

Даже при выкуривании 2-3 сигарет в день в околоплодных водах содержится никотин. В опытах на беременных обезьянах было установлено, что через 10-20 мин. после курения содержание никотина в крови матери и плода приблизительно одинаково. Но через 45-90 мин. концентрация никотина в крови плода была выше, чем у самой обезьяны.

В экспериментах на животных установлено, что никотин вызывает усиленное сокращение мышц матки, способствующее выкидышам, а также высокой смертности потомства (68.8 %) и мертворожденности (31.5 %). У курящих беременных женщин подобные трагические явления (самопроизвольные аборты, преждевременные роды, рождения мертвых детей, различные аномалии развития) отмечаются в 2 раза чаще, чем у некурящих.

Анализ причин гибели 18 тыс. новорожденных в Великобритании показал, что в 1.5 тыс. случаев смертность обусловлена курением матерей.

Установлено закономерное возрастание риска врожденных уродств с увеличением числа ежедневно выкуриваемых женщиной сигарет, особенно в течение 3-го месяца беременности.

Шведские ученые выявили значительное преобладание курящих в группе женщин, родивших детей с волчьей пастью и заячьей губой. Уместно одновременно отметить, что, по данным немецкого ученого Кнерра, интенсивное курение отцов также способствует увеличению частоты различных дефектов развития у детей.

Установлено, что масса тела детей, родившихся от курящих матерей, на 150-240 г. меньше. Недостаток массы тела прямо связан с количеством выкуренных сигарет в первую половину беременности. Это вызвано снижением аппетита у курящей женщины, ухудшением снабжения плода питательными веществами из-за сужения сосудов никотином, токсическим влиянием компонентов табачного дыма и повышением концентрации окиси углерода в крови беременной и плода. Гемоглобин, содержащийся в крови плода, легче связывается с окисью углерода, чем гемоглобин в крови матери. Каждая выкуренная сигарета на 10 % повышает поступление к плоду карбоксигемоглобина, уменьшая доставку кислорода. Это приводит к хронической недостаточности кислорода и является одной из основных причин задержки роста плода.

Во время последних 10 нед. беременности выкуривание даже 2 сигарет уменьшает частоту дыхательных движений плода на 30 %.

Дети, родившиеся от куривших во время беременности матерей, часто имеют измененную реактивность организма, слабую и неустойчивую нервную систему. К году дети курящих матерей догоняют по развитию и массе тела детей некурящих матерей. Однако имеются данные, свидетельствующие о том, что такие дети отстают в росте и развитии от своих сверстников на 7 лет.

Следует отметить, что у курящих родителей дети рождаются с предрасположенностью к раннему атеросклерозу.

В связи с этим акушеры и гинекологи всего мира настойчиво рекомендуют будущим матерям отказаться от курения.

Для нормального созревания плода особенно важен 3-й месяц беременности. В это время формируются органы и системы организма будущего ребенка. Если женщина прекращает курить в первый месяц беременности, то ребенок рождается с нормальной массой тела, исчезают осложнения, обусловленные курением.

Кроме того, курящая женщина теряет свою привлекательность, появляются морщины, цвет лица становится землянистым или серым. Голос молодых женщин становится грубым, хриплым. На руке, держащей сигарету, желтеют ногти и пальцы. Раньше времени стареет весь организм.

У курящих женщин часто наблюдается головные боли, слабость, быстро наступает утомляемость.

Установлено, что никотин сильнее действует на сердце женщины, нежели мужчины. У заядлой курильщицы риск развития инфаркта миокарда в 3 раза выше, чем у столько же курящего мужчины.

Зубы курящей женщины становятся желтыми, повреждается эмаль. По наблюдениям американского стоматолога Г. Дениэлла, среди курящих женщин в возрасте 50 лет в протезировании нуждались около половины, а среди некурящих – только четверть.

Согласно мировой статистике, 30 % курящих женщин болеют гипертрофией щитовидной железы. Частота этого заболевания у некурящих женщин не превышает 5 %. Нередко у курящих женщин наблюдаются симптомы, напоминающую базедову болезнь: сердцебиение, раздражительность, потливость и др., что отражается на внешнем виде: пучеглазие, исхудание и др.

Никотин изменяет регуляцию сложных физиологических процессов в половой сфере женщины. Действуя на яичники, он нарушает их функцию в обмене веществ. Это редко приводит к увеличению массы тела, чаще – к ее потере.

Из боязни располнеть женщина может начать курить или продолжает курение, к сожалению, забывая о многих других, значительно более вредных последствиях.

Курение табака приводит к снижению полового влечения. Никотин, воздействуя на яичники, может вызывать нарушение менструального цикла (удлинение или сокращение), болезненное протекание менструаций и даже их прекращение (ранний климакс). Под влиянием курения (одной пачки сигарет в день) вследствие снижения иммунологических процессов у женщин повышается частота воспалительных заболеваний половых органов, что привести к бесплодию.

Немецкий врач-гинеколог П. Бернхард, обследовав более 5.5 тыс. женщин, установил, что бесплодие наблюдалось у курящих женщин в 41.5 %, а у некурящих – лишь в 4.6 % случаев. Профессор Р. Нойберг (ГДР) так пишет о последствиях женского курения: "Женщины будут умирать преждевременно, раньше, чем они проживут свою жизнь, прежде, чем они успеют передать последующему поколению свой опыт в любви и жизни. Молодая девушка, которая начинает курить с 16 лет, достигает к 46 годам возраста, опасного в отношении рака, а в 50 лет уже умирает от него".

Следует отметить, что женский организм по сравнению с мужским может быстрее и легче отказаться от никотиновой зависимости, т. е. от курения.

Ультразвуковая диагностика позволяет зарегистрировать отставание плода, которое чаще отмечено у беременных при курении, причем у первородящих курильщиц недостаточная масса плода встречается в 4 раза чаще, а у повторнородящих в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Изменение состояние крови у курящих беременных также отражается на массе тела их новорожденных: при значении показателей гематокрита 31-40 масса тела новорожденных оказалась в среднем на 166 гр. ниже при сопоставлении с массой тела новорожденных от некурящих матерей; при показателях гематокрита 41-47 разница в весе достигала уже 310 гр.

Ограничение внутриутробного роста плода как следствие постоянного токсического воздействия табачного дыма отразилось на антропометрических показателях, а именно: увеличение интенсивности курения в период вынашивания ребенка сопровождалось снижением показателей длины тела и окружности плечевого пояса независимо от пола новорожденных.

Систематизируя опыт отечественных и зарубежных клиницистов, а также наши данные по экспериментальному воспроизведению и моделированию пассивного курения, мы хотим обратить внимание на следующие опасные последствия для организма курящей женщины и ее потомства:

-нарушение гормонального аппарата женщины (дискомфорт менструального цикла, снижение полового влечения, атрофия яичников, потеря способности к оплодотворению, бесплодие);

-снижение инстинкта материнства;

гибель эмбрионов на ранних стадиях беременности, недоразвитие плаценты, кровотечение при вынашивании ребенка, увеличение частоты самопроизвольных абортов и выкидышей, преждевременные роды;

-кровотечение при родах, увеличение числа мертворожденных, высокий процент ранней детской смертности;

-синдром внезапной смерти новорожденных и детей;

-увеличение числа недоношенных новорожденных, гипотрофии, отставание массы тела, антропометрических и физиологических показателей у новорожденных;

-дети матерей-курильщиц – полуинвалиды, их сопротивляемость болезням понижена, и они подвержены различным заболеваниям;

-отставание в физическом и умственном развитии детей;

-увеличение у детей числа врожденных уродств, отклонений и дефектов развития.

**Алкоголизм – одна из коварных болезней человека**

**Влияние алкоголя на организм человека**

Алкоголизм – это прогрессирующее заболевание, которое вызывается систематическим потреблением алкогольных напитков и характеризуется патологическим влечением к ним, приводящим к психическим, физическим расстройствам и социальной дезадаптации.

Алкоголь чужд организму, поэтому биохимические механизмы человека, естественно, не "настроены" на его усвоение, а отрицательная реакция на алкоголь отчетливее проявляется при первых приемах спиртных напитках – возникают тошнота, чувство дурноты, рвота и т. д. Со временем после "встреч" с алкоголем в печени образуются специфический фермент – алкогольдегидрогенеза, который обезвреживает алкоголь, расщепляя его до воды и углекислоты. Интересно, что подобная функция не свойственна печени детей и подростков. Вот почему в этом возрасте алкоголь особенно токсичен и вызывает необратимые изменения во внутренних органах.

У лиц, злоупотребляющих алкоголем, со временем развивается цирротическое перерождение печени, при котором резко уменьшается выработка фермента алкогольдегидрогенезы. С этим связано быстрое их опьянение от небольших доз спиртного.

Установлено, что цирроз печени, развивающийся у лиц, злоупотребляющих алкоголем, обусловлен, главным образом, воздействием самого алкоголя на клетки печени, а не даже умеренные количества спиртного, если его потреблять регулярно на протяжении многих лет, в конце концов значительно увеличивают риск возникновения рака полости рта, пищевода, глотки и гортани, равно как и цирроза печени.

Отмечено, что при хроническом алкоголизме параллельно с основным недугом диагностируют стойкие заболевания внутренних органов, в том числе нарушения сердечно-сосудистой системы – у 80 % больных, пищеварительного тракта – у 15 %, печени – у 67 %.

Многие врачи считают, что алкоголь является также одним из наиболее частых причинных факторов хронического воспаления поджелудочной железы.

Особенно губительно алкоголь воздействует на нервные клетки. Очевидно, это связанно с его легкой растворимостью в жировых и жироподобных веществах, которые составляют основу нервной ткани.

Поэтому даже небольшая доза спиртного мгновенно вызывает изменения в психической деятельности человека.

Общее оживление, говорливость связаны не с тонизирующим действием алкоголя на нервную систему, как обычно думают пьющие люди, а, наоборот, с угнетением тормозных процессов.

Частые опьянения приводят к грубым и необратимым изменениям в нервных клетках, угнетают и парализуют их деятельность. Поэтому у лиц, злоупотребляющих спиртными напитками, ослаблены память и внимание, притуплены моральные качества.

Нередки случаи, когда употребляют одновременно и спиртные напитки, и лекарственные средства. В итоге возникают серьезные расстройства сердечно-сосудистой системы и тяжелые осложнения, вплоть до смертельного исхода. Систематические употребление спиртных напитков в конечном итоге приводит к развитию нервно-психических расстройств. Наиболее распространенным из них является хронический алкоголизм.

Хронический алкоголизм – это тяжелое нервно-психическое заболевание, при котором у человека развивается болезненное влечение к спиртным напиткам, со временем принимающее навязчивый характер, возникает острая "необходимость" опохмелиться.

Алкоголь является веществом, подавляющим центральную нервную систему (ЦНС), подобно другим анестетикам. При уровне 0,05% алкоголя в крови мышление, критика и власть над собой нарушаются, а иногда и утрачиваются. При концентрации 0,10% ощутимо нарушаются произвольные двигательные акты. При 0,20% функция моторных зон мозга может быть значительно подавлена, могут поражаться и зоны мозга, регулирующие эмоциональное поведение. При 0,30% субъект обнаруживает спутанность и ступор; при 0,40-0,50% -начинается кома. При более высоких уровнях поражаются примитивные мозговые центры, регулирующие дыхание и скорость сердечных сокращений, и наступает смерть. Смерть - обычно вторичный результат первичного, прямого подавления дыхания или аспирации рвотных масс. Алкоголь подавляет фазу быстрого сна (ФБС) и обусловливает бессонницу.

Алкоголизм – причина многих нервно-психических заболеваний

Убедительно показана роль травм, инфекций, психических заболеваний. Однако первое место среди самых вредоносных факторов принадлежит алкоголизму.

По данным статистики, примерно 30 % всех психических заболеваний вызваны алкоголизмом.

Но это еще не все. Частое употребление алкоголя изменяет реактивность, сопротивляемость организма и тем самым создает в организме условия, обусловливающие в одних случаях развития алкогольных психозов, в других случаях провоцирующих возникновения ряда тяжелых психических заболеваний, в том числе таких, как эпилепсия, шизофрения и др.

И это неудивительно. По убеждению большинства исследователей, мозг является органом, на котором действие алкоголя даже в незначительных дозах сказывается в первую очередь. Алкоголь практически беспрепятственно проникает в мозг, где обнаруживается почти в такой же концентрации, как и в крови, что и обусловливает его непосредственное влияние на центральную нервную систему.

Влияние алкоголя на обменные процессы в клетках мозга не вызывает сомнения у большинства ученых. Вместе с тем отметим, что данные об обменных нарушениях в центральной нервной системе, наступающие под воздействием алкоголя, находятся еще в стадии накопления экспериментального материала.

Алкоголь отрицательно воздействует на способность мозговых клеток синтезировать белок и рибонуклеиновую кислоту (РНК), который отводится большая роль в функции памяти и способности человека к обучению.

Наиболее тяжелое и самое опасное психическое заболевание, связанное с хронической алкогольной интоксикацией, - белая горячка. Больной видит различные кошмары, чудовищ, угрожающих ему. Затем появляются немотивированный страх, пугливость, сознание затемняется, человек теряет ориентацию, не может определить, где находится, не узнает своих близких. Все это сопровождается наплывом ложных, болезненных восприятий – галлюцинаций (зрительных, иногда слуховых и др.). Больным кажется, что на них нападают крысы, змеи, кошки, обезьяны и т. д.

Больные белой горячкой, как правило, испытывают страх, нередко кричат и вызывают о помощи, пытаются бежать, выбрасываются с окон, нападают на мнимых врагов, что нередко заканчивается смертельными повреждениями. После приступа белой горячки они обычно не помнят о своих переживаниях.

Если при белой горячки не принять своевременно специальных лечебных мер, больной может погибнуть в результате резкого нарушения деятельности органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Бывают случаи, когда больные в течении многих месяцев и даже лет слышат мнимые голоса. Содержание этих слуховых галлюцинаций чаще всего неприятное, оскорбительное или угрожающее. Где бы ни находился такой больной, ему кажется, что его ругают, насмехаются над ним, передразнивают. Появляется подозрительность и настороженность, настроение становится подавленным и тревожным. Такие больные избегают общества, мало интересуются жизнью.

Очень опасным психическим расстройствам у больных хроническим алкоголизмом является бред преследования и ревности. Больной без повода начинает подозревать свою жену в неверности, следит за ней, оскорбляет ее. Французские исследователи в связи с этим назвали алкоголь "токсином сексуальной ревности". Нередко в таких случаях развивается тяжелый алкогольный психоз – бред ревности алкоголиков. Бред обычно связан с ситуацией, которая сложилась: развод, недовольство и охлаждение жены, которая, естественно, не может с любовью и теплотой относиться к мужу-алкоголику, как раньше. Жизнь с таким мужем полна мучений и опасности.

Тяжелым заболеванием является корсаковский психоз, который характеризуется резким расстройством памяти, прежде всего на текущие события, потерей трудоспособности. Больной может по несколько раз в день здороваться с одним и тем же лицом, не в состоянии вспомнить, с кем и о чем он только что беседовал, забывает недавно прочитанное.

Наряду с грубыми психическими нарушениями у таких больных возникают расстройства чувствительности, паралич рук и ног. На почве многолетнего систематического пьянства нередко развивается алкогольное слабоумие, которое не поддается лечению.

Иногда у пьющих людей, независимо от того, пьют они часто или эпизодически, вслед за приемом алкоголя развивается тяжелое, так называемое патологическое опьянение. Внезапно наступает расстройство сознания, появляются устрашающие галлюцинации и бредовые идеи. Действия больного человека характеризуются чрезвычайным возбуждением и крайней агрессивностью. В таком состоянии больные нередко совершают тяжелые, жестокие преступления – убийства, поджоги, насилия, самоубийства, самоизувечения и т. п.

**Алкоголизм и половая функция**

Известно, что злоупотребление алкоголем отрицательно влияет на половую функцию. Тяжесть этих нарушений зависит от стадии алкоголизма, индивидуальных особенностей организма. Рано или поздно у больных алкоголизмом обнаруживается выраженное снижение половой функции, которое является результатом токсического влияния алкоголя на центральную нервную и эндокринную системы организма. Алкогольная интоксикация вызывает резкое уменьшение выработки спермы и даже атрофию половых желез. У больных алкоголизмом наступает преждевременное старение организма с угасанием половой функции.

Американские ученые установили, что при систематическом употреблении спиртного в печени вырабатывается фермент, который блокирует выработку мужского полового гормона – тестостерона.

Под влиянием алкогольной интоксикации резко ослабевает, а затем и вовсе исчезает чувствительный компонент полового акта. Поэтому половые отношения в нетрезвом виде всегда притуплены, лишены остроты, яркости и тонкости ощущений, нередко они сопровождаются грубостью, насилием, жестокостью.

Диапазон сексуальных расстройств у больных алкоголизмом претерпевает закономерную динамику – от кратковременных, физиотерапевтических и психотерапевтических методов воздействия. Перед началом лечения больного предупреждают о необходимости полного отказа от приема спиртных напитков.

**Женщины и алкоголизм**

Для всех форм алкоголизма у женщин характерно злокачественное течение и быстрое прогрессирование заболевания с наступлением тяжелых биологических и социальных последствий.

Женщины, злоупотребляющие алкоголем, как правило, начинают курить. Алкогольная интоксикация приводит к преждевременному одряхлению, нарушению менструального цикла и патологическим изменениям в эндокринной системе с ранним развитием климакса (35-40 лет). Отмечаются резкое снижение фертильной способности, (то есть деторождения), снижение сексуального интереса, инстинкта материнства, исхудание. В то же время у многих больных выражены признаки половой распущенности, которая объясняется не столько гипер сексуальностью, сколько нарастающим дефектом в эмоциональной сфере, потерей тонких дифференцированных эмоциональных реакций.

Беременность у женщин, злоупотребляющих алкоголем, нередко протекает тяжело, с выраженными явлениями токсикоза. Роды у многих заканчиваются выкидышем, рождением недоношенных или мертворожденных. В значительном проценте случаев дети рождаются с различными дефектами в психической и соматической сфере, нарушение роста. Своеобразный тип сочетания физических аномалий и умственной отсталости описан как "алкогольный синдром плода".

Губительное влияние алкоголя на развивающийся организм объясняется основным свойством этого яда воздействовать преимущественно на нервную ткань головного мозга. Нервные клетки относятся к наиболее высоко организованным, они позднее всех других клеток организма заканчивают свой рост и формирование.

Алкоголь даже в ничтожном количестве парализует, нарушает обмен веществ в тканях мозга, задерживает их рост, что, в свою очередь, пагубно сказывается на развитие мозга и жизнедеятельности всего организма.

Когда человек находится в алкогольном опьянении, все клетки его организма оказываются насыщенными этиловым ядом, в том числе и зародышевые. Повреждённые алкоголем зародышевые клетки обуславливают начало деградации.

Ещё хуже, если другая (женская) клетка при слиянии окажется алкоголизированной, в зародыше тогда произойдёт как бы накапливание дегенеративных свойств, что особенно тяжело отражается на развитии плода, на судьбе ребёнка.

Риск иметь больного (неполноценного) ребенка у женщин, страдающих алкоголизмом ,возможно составляя 35%. Хотя точный механизм повреждения плода неизвестен, можно предположить, что оно является результатом внутриутробного влияния этанола или его метаболитов. Алкоголь может также вызвать гормональный дисбаланс, который увеличивает риск рождения неполноценных детей.

**Наркомания.**

**Влияние наркотиков на здоровье.**

Наркомания – это тяжелая болезнь психики и всего организма, которая без лечения приводит к деградации личности, полной инвалидизации и преждевременной смерти.

Употребление наркотиков, помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации наркомана. Именно эти последствия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека.

Хроническое отравление организма наркотическими препаратами приводит к необратимым изменениям в нервной системе, распаду личности. В результате наркоман теряет некоторые высшие чувства и нравственную сдержанность. Появляются наглость, нечестность, угасают жизненные стремления и цели, интересы и надежды. Человек теряет родственные чувства, привязанность к людям и даже некоторые естественные влечения. Это особенно трагично, когда речь идет о лицах молодого возраста, о только еще формирующихся индивидуальностях, наиболее ценных для общества.

Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и заметному упадку физических сил. Кожа становится бледной и сухой, лицо приобретает землистый оттенок, появляются также нарушения равновесия и координации движений, что ошибочно можно принять за проявление алкогольного опьянения (обычно наркоманы избегают алкоголя, хотя это и не является правилом).

Отравление организма становится причиной болезни внутренних органов, особенно печени и почек.

Дополнительные осложнения происходят от внутривенных инъекций наркотиков грязными иглами и шприцами. У наркоманов часто встречаются гнойные поражения кожи, тромбозы, воспаления вен, а также инфекционные заболевания, например гепатит.

При морфийной наркомании, а также наркомании, вызванной другими алкалоидами опия, абстинентный синдром развивается через 6-18 часов после последнего употребления наркотика. Отмечается общее недомогание, физическая слабость, расширение зрачков, сердцебиение, учащение ритма дыхания, некоторое повышение температуры, тошнота, рвота, понос, озноб, "гусиная кожа", ломящие боли в суставах рук, ног, в пояснице, ощущение сжатия мышц, судороги, потливость, слюноотделение, слезотечение, зевота, чихание, бессонница, понижение настроения с раздражительностью, истерическими реакциями, взрывчатостью, гневливостью, агрессивностью.

При курении конопли проявления характеризуются общим недомоганием, отсутствием аппетита. Следует отметить также дрожание конечностей, потливость, усталость, пониженное настроение, бессонницу.

Абстинентный синдром при злоупотреблении стимуляторами протекает с жалобами на усталость, понижение артериального давления, депрессивное состояние с идеями самообвинения и суицидальными попытками.

При злоупотреблении снотворными средствами абстинентный синдром проявляется повышением всех видов рефлексов, дрожанием конечностей, век, языка, двигательным беспокойством, головными болями, наблюдается сердцебиение, ПОНИЖЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ со склонностью к обморочным состоянием, нередко развиваются психозы с обильными зрительными галлюцинациями.

При опиатной наркомании отмечается сужение круга интересов, сосредоточение всех помыслов на добывании наркотиков, лживость, склонность к преступлениям, к воровству ради получения наркотика. Со стороны сомато-неврологического статуса имеет место сухость и желтушная окраска кожи, слизистых склер, сужение зрачков, отечность лица, урежение пульса, падение артериального давления, а также всех видов рефлексов, снижение и исчезновение половой потенции и менструаций, запоры, исчезновение аппетита, падение веса до истощения.

Злоупотребление наркотиками приводит к развитию эгоцентризма, злобности, приступов пониженного настроения с агрессивностью, вызывает снижение памяти, замедленность и тугоподвижность мышления, слабоумие. Обращают на себя внимание также расстройство координации движений, невриты, язвы на слизистой рта, признаки анемии. В медицинской практике был выявлен комплекс психических и соматических отклонений у детей, родившихся у матерей, употреблявших наркотики. Отрицательное действие наркотиков на потомство наиболее отчетливо проявляется при злоупотреблении наркотиками в период беременности.

**Наркомания и беременность**

Длительное употребление наркотиков вызывает разнообразные изменения в физическом и психическом здоровье людей.

Наркоманы обычно страдают расстройствами пищеварения, и у них поражена печень, нарушена деятельность сердечно-сосудистой системы, и прежде всего сердца. Быстро снижается выработка половых гормонов, Способность к зачатию.

И хотя половое влечение при наркомании быстро угасает, около 25% наркоманов имеют детей. И эти дети, как правило, отягощены тяжелыми недугами.

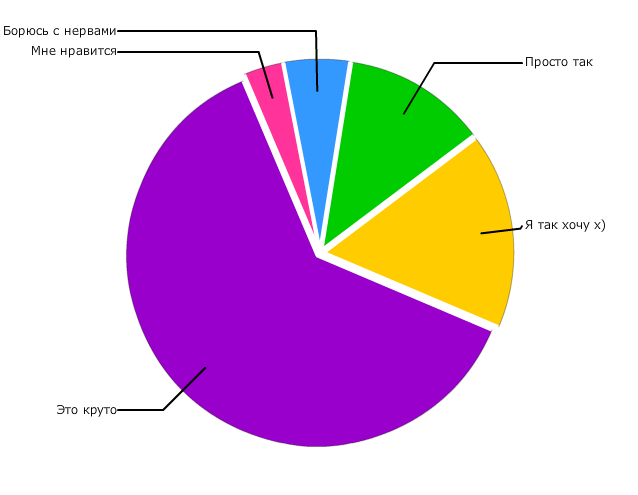
Некоторые наркотические вещества, в основном вызывающие галлюцинации (ЛСД),могут пагубно действовать уже на стадии образования гамет, приводя к разрывам хромосом. Хромосомные аномалии всегда обусловливают неблагоприятные последствия для потомства. Большинство зародышей с подобными нарушениями погибают и абортируются. Но у живых формируются пороки развития — уродства. Токсическое действие наркотиков на плод может быть непосредственным (через повреждение его клеточных структур) и косвенным (через нарушение образования гормонов, изменение слизистой оболочки матки). Наркотические вещества обладают малой молекулярной массой и легко проникают через плаценту. Из-за незрелости ферментных систем печени плода наркотики медленно обезвреживаются и долго циркулируют в его организме.

Если отравление наркотиками в первые 3 месяца беременности приводит к разнообразным аномалиям скелетно-мышечной системы, почек, сердца и других органов ребенка, то в более поздние сроки наблюдается задержка роста плода. У 30-50% матерей-наркоманок младенцы имеют низкую массу тела. У плода, при употреблении наркотиков матерью, может сформироваться физическая зависимость от наркотических веществ. В этом случае ребенок рождается с синдромом абстиненции, который возникает из-за прекращения регулярного поступления наркотиков в его организм после рождения. Ребенок возбужден, пронзительно кричит, часто зевает, чихает. У него повышена температура, изменен по сравнению с нормой мышечный тонус. Из-за длительной внутриутробной гипоксии дети у матерей-наркоманок рождаются с нарушениями дыхания, расстройствами деятельности центральной нервной системы, разнообразными пороками развития.

**2. Практическая часть.**

Мы провели опрос среди курящих студентов с вопросом « Зачем вы курите?»

Посмотрим на результаты:



Отсюда можно сделать вывод что, чаще всего студенты начинают курить за компанию, для того что приобщиться к взрослой жизни, или это просто элементарное баловство.

**3. Заключение.**

1.Алкоголизм, курение, наркомания – это самые вредные привычки для организма человека.

2.Эти привычки наносят непоправимый вред не только самому человеку, а и его потомству, а также семье, коллективу и обществу в целом.

3.Главными причинами привыкания к негативным привычкам являются: слабая организация воспитательной работы, недостаточная информированность подростков о негативном влиянии вредных привычек на их организм.

4.Алкоголизм, курение и наркомания отрицательно влияют не на один какой либо орган человека, а практически на все органы и системы организма.

5.Одно из страшных последствий этих привычек – это их влияние на потомство. Дети в этих родителей зачастую рождаются слабыми, неполноценными.

6.Как правило – люди, которые длительное время злоупотребляли алкоголем, долгое время курили или употребляли наркотики, они укорачивают себе жизнь не на один десяток лет или вообще умирают в молодом возрасте.

7.Все эти вредные привычки наносят не только физическую боль, ведут к моральной деградации, но и наносят большой ущерб человеку и обществу.

8.Необходимо органам государственной власти, педагогическим и трудовым коллективам значительно усилить и активизировать воспитательную, разъяснительную работу среди детей, подростков и взрослого населения о вреде таких вредных привычек как алкоголизм, курение и наркомания.

**4. Библиографический список:**

1. Внимание – Наркомания - С. Гурски. -М: «Яуза», 2005 г.

2.Бросим Курить - Мириам Стоппард. –М: «Яуза», 1986 г.

3.Табакокурение и мозг - Л.К. Семенова.-М: «Медицына», 1973 г.

4.Алкоголь и дети - Е.В. Борисов, Л.П. Василевская.-М: «Яуза», 2009 г.

5. И.Г. Ураков. Алкоголь: личность и здоровье.-М: «Медицина», 1987.

6. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б. Кофмана.-М: «Физкультура и спорт», 1989.

<https://mybodyhealth.ru/вредные-привычки>, 24.03.17г

<https://refdb.ru/look/2805177-p43.html>, 24.03.17г.

<http://www.microsoft.com/ru-ru/iegallery>, 26.03.17г.

<http://www.niv.ru/shop/book/1-2-2-3/1140461/1140474/fizicheskaya-kultura.htm>, 30.03.17г.

Индивидуальная программа развития. Преподавателя физической культуры Ишмурзиной Ольги Анатольевны.1. Описание квалификации и опыта преподавателя по всем видам его деятельности. Виды деятельности: Воспитательная:привить любовь к физической культуре – как к неотъемлемой части учебно-воспитательного процесса, которая направлена на укрепление здоровья. Повышения уровня физической подготовленности и обеспечение на этой основе высокой работоспособности, творческой активности, а в дальнейшем – трудового долголетия и счастливой жизни; Обучающая: научить студентовиспользовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Научно-методическая: - разработка новых и обновление действующих программ по физической культуре, обновление УМК; - разработка новых и обновление действующих домашних заданий, комплексов обще развивающих упражнений, экзаменационных билетов, тем для рефератов, заданий для студентов группы ЛФК и освобожденных от уроков физической культуры; - разработка новых и обновление действующих контрольно-оценочных средств; - написание и подготовка новых учебных пособий;  - дифференцирование физкультурных нормативов для студентов разных возрастных групп; - разработка и обновление программ для спортивных кружков;  - выступления в областных, городских, районных соревнованиях; - организация и проведение спортивных праздников в колледже;  - оформление заявки в библиотеку колледжа для приобретения литературы по физической культуре; - оформление и постоянное обновление спортивных стендов колледжа. Социально-педагогическая:

- Оказание помощи студентам в процессе их социализации, освоения ими социокультурного опыта и на создание условий для самореализаций в обществе,

- Решение индивидуальных проблем, возникающих в процессе социализации, интеграции в обществе, посредством изучения личности студентов и окружающей их среды, - Составление индивидуальной программы помощи студентам.

Организационная:

**-** организация условий и проведения занятий физической культурой;

-организация условий и проведения спортивных кружков;

- заполнение текущей, планирующей, отчетной документации;

- разработка рабочих программ 2015-2017г.г.;

-разработка и утверждение КТП;

-работа с заведующими отделениями, кураторами групп;

- Заседание цикловых комиссий, педсоветов.

- организация условий и проведения: спортивных праздников, соревнований, экскурсий, конкурсов, фестивалей, олимпиад, турниров, концертов, деловых игр, открытых уроков и др.;

2. Стратегические ориентиры и нормативные документы, на которые опирается преподаватель:

.-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Конвенция о правах ребенка;

- Лицензионные и аккредитационные показатели;

- Федеральные, государственные, образовательные стандарты;

- План развития преподавателя;

- Государственное задание на подготовку кадров; - Долгосрочная целевая программа Новосибирской области;

- Программа кадрового обеспечения НЭВЗ-Керамике;

- Стратегическое развитие НСО и г. Новосибирска, - Программы и проекты колледжа.

3. Дисциплины, МДК, профессиональные модули /разделы образовательных программ и курсов преподавателя, их роль и место в образовательных программах колледжа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2016-2017 учебный год | | | | |
| Дисциплина \мдк\курс | семестр | группы | их роль и место в образовательных программах колледжа | Сведения о выполнении |
| Физическая культура | 1-2 | 111, 141, 171,191, 202, 222, 231, 261, 271, 291 | Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы СПО углублённой подготовки. |  |
| Физическая культура | 1-2 | 312, 371,411, 422, 471,491 | Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы СПО углублённой подготовки. |  |

4. Методы обучения и технологии, используемые в учебном процессе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2016-2017 учебный год | | | | |
| дисциплины | методы | Формы контроля | Результаты применения используемых методов | |
| Физическая культура | -строгий отбор учебного материала, с учетом индивидуальных особенностей;  -формирование устойчивого интереса к обучению;  -постоянный контроль над учебной деятельностью студентов;  -врачебный контроль;  -активизация студентов на уроках;  -индивидуальный подход. | Анализ результатов спортивных нормативов: по бегу, прыжкам, гимнастике и т. д.;  Самоконтроль; Самосовершенствование; Контроль над улучшением спортивных нормативов;  Наблюдение за студентами при определении пульса, при распределении нагрузки; Контроль посещения студентами спортивных секций, тренажерных залов, соревнований вне уроков;  Наблюдение за студентами при выполнении ими физических упражнений. | Кач.успев | Абсол.успев. |
|  |  |  |  |  |

5. Перечень учебно-методической документации.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дисциплина | | Учебно-методическая документация | Дата разработки  (год и месяц) | | Недостающая у.м.документация,  требующая разработки | | Сроки выполнения  (разработки) |
| Физическая культура | | Рабочая программа ОГСЭ.07 Физическая культура по специальности 230701 «Прикладная информатика». Рабочая программа ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 240138 «Аналитический контроль качества химических соединений». Рабочая программа по специальностям «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров», «Переработка нефти и газа». Рабочая программа по специальностям 1 курса «Прикладная информатика», «Аналитический контроль качества химических соединений» , «Экономика и бухгалтерский учёт(по отраслям)», «Биохимическое производства». Программа внеаудиторной самостоятельнойработы1курс (для всех специальностей) Программа внеаудиторной самостоятельной работы 2,3,4-курсов ( для всех специальностей) Контрольно оценочные средства (КОС) (для всех специальностей). Вводный инструктаж «Охрана труда и техника безопасности» для студентов на занятиях физической культуры.  Календарно тематический план на 2014-2015 учебный год, все группы 1 курса. Календарно тематический планна 2014-2015 учебный год, все группы 2 курса. Календарно тематический планна 2014-2015 учебный год, все группы 3 курса. Календарно тематический планна 2014-2015 учебный год, все группы 4 курса. Методическое пособие «Комплексы обще-развивающих упражнений физкультурной паузы». Методическое пособие для начинающих заниматься в секции по футболу. | | 24.01. 2015г.  24.01 2015г.  26.04. 2015г.    26.04. 2014г.    15.09. 2014г.  15.09. 2014г.  15.09. 2014г.  15.09. 2014г.  9. 06. 2014г.  3. 06. 2014г.  9. 06. 2014г.  9. 06. 2014г.  15.02. 2014г.  15.09. 2015г. | Обновление рабочих программ, программы нового поколения.  Методическое пособие для студентов, занимающихся в спортивной секции по волейболу.  Методическое пособие для студентов, занимающихся в группах ЛФК.  Разработка обще-развивающих упражнений для утренней гимнастики. | | 2015-2017г.г.  1 семестр 2015-2016 учебного года.  1 семестр 2016-2017 учебного года  2015-2016г.г.  2016-2017г.г. | | |

6. Направления развития преподавателя: (компетенции, специальные умения\ знания) Например: овладение иностранным языком, освоение инновационных технологий обучения (указать каких), освоить навыки работы с конкретным программным обеспечением, самообразование в области дидактики, освоение техник управления групповой динамикой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенции, специальные умения | План освоения  (год и месяц) | Сведения о выполнении |
| Постоянно повышать свой профессиональный уровень; - Освоить модульный метод в обучении, - Пройти программы: «Автоматизация проектно-конструкторских работ в системе AutoCAD», «Инновационные образовательные технологии в среднем профессиональном образовании». - Изучать новые методические пособия по физической культуре. - Делится педагогическим опытом с преподавателями колледжа в рамках мероприятий декады цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин при проведении открытых уроков по учебной дисциплине физическая культура. - Для повышения мотивации и интереса студентов к дисциплине, для развития личностного потенциала студента проводить со студентами вне урока соревнования, спортивные игры, спартакиады и т.д. | 20152017г.г.  2015-2016г.г.  2016 2017г.г.    2015-2017г.г.  2015-2017г.г.  2015-2017г.г. |  |

7. Профессиональные интересы преподавателя, которые он собирается реализовать в указанный период ( дидактика, адаптация военно-патриотическое воспитание, профориентация, технологии и др.). Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» - это совокупность знаний частной дидактики и методики преподавания физической культуры. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» представляет собой общий курс, интегрирующий образование, воспитание и развитие студентов на занятиях физической культуры в целостный педагогический процесс.  В процессе физического воспитания должна быть отражена связь изучаемого материала с трудовой военной практикой человека, потребностями жизни, строительством правового, демократичного общества в стране. Научно исследовательская работа. 8.Условия реализации образовательных программ (лаборатории, кабинеты, ТСО). Требования к минимальному материально-техническому обеспечению. Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Приложение № 1,2. 9. Воспитательная работа: кураторство, кружки, секции, мероприятия:- работа куратором группы (291); - работа с комитетом «добрых дел» студенческого совета; - организация и проведение внеучебных мероприятий со студентами (экскурсий, круглых столов, конкурсов, фестивалей, олимпиад, лекториев, турниров, концертов, деловых игр, мастер-классов, встреч и др.); -организацию работы с выпускниками; - участие в дне открытых дверей; - работа в спортивной секции по лёгкой атлетике, волейболу; - участие в районных, городских, областных, региональных соревнованиях. 10. Тиражирование педагогического опыта.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| дисциплина | Открытые уроки  (указать год и месяц) | Посещение уроков опытных преподавателей  (указать год и месяц) | Работа в методических объединениях  (указать год и месяц) | Предметные олимпиады  (указать год и месяц) |
| Физическая культура | Курс 2 группа 291 (3.12.2014г.) Курс 1 группа 191 (20.02.2015г) | Открытого урока «Информационные технологии» 2016г. Группа №371 | Российский комитет Общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность - России» Новосибирское региональное отделение. |  |

11. Научная деятельность. Участие в конференциях, проектах, публикации и другие инициативы. Приложение № 3. 13. Повышение квалификации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование курса | Даты прохождения  курса | Цель курса | Применение при реализации образовательных программ |
| -курсы ПК НГУ « Инновационные образовательные технология в среднем профессиональном образовании», удостоверение.  – курсы повышения квалификации ГБОУ ДПО НСО « Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования» «Методика и организация оздоровительной работы в специальных медицинских группах», свидетельство.  - курсы ФГ БОУ ВПО "Новосибирский национальный исследовательский государственный университет» - «Развитие инновационной деятельности в среднем профессиональном образовании» - присвоена высшая категория | ***-*** 2011г (72часа)  - 2011г (108часов)  -  2012г (72часа)    28.04.2014г |  |  |

14. Анализ (оценка) работы преподавателя в учебном 2015-2016 году**.** Целью моей педагогической деятельности является развитие физической культуры студентов, создание условий, способствующих развитию физических навыков. Занятия физической культурой - это основная форма физического воспитания. Важнейшими требованиями к занятиям считаю: обеспечение дифференцированного подхода к студентам с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности: достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у студентов навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой. Методы своей работы выбираю на основе личностного - ориентированного подхода: - Строгий отбор учебного материала, с учетом индивидуальных особенностей: - Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой; - Постоянный контроль над учебной деятельностью студентов; - Врачебный контроль; - Активизация студентов на уроках; - Индивидуальный подход. На занятиях по физической культуре стараюсь задействовать всех студентов группы, для каждого студента индивидуальный подход и индивидуальная нагрузка на занятиях. Делаю все, чтобы заинтересовать студентов своими занятиями. Положительная динамика учебных достижений учащихся просматривается в процессе обучения. На первом курсе группы, как правило, имеют качественную успеваемость в пределах от 60-70% до 70% ,при абсолютной успеваемости 100%. На втором курсе качественная успеваемость улучшается и становится 70-85%, при абсолютной успеваемости 100%. В выпускных группах третьих и четвертых курсов качественная успеваемость от 85-95% до 90% при абсолютной успеваемости 100%. С первого курса занятия проходят по классической схеме: это вводная часть занятия, основная и заключительная. Вводную часть занятия включаю обще развивающие упражнения, стараюсь их менять регулярно, повышая уровень мотивации и интерес студентов к обучению. Основная часть: специальные упражнения, сдача нормативов. В заключительной части проходят спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Формирую у студентов профессиональные умения и компетенции, подготавливаю их к применению полученных знаний в практической деятельности. Постоянно повышаю свою профессиональную квалификацию. Помимо основных занятий в колледже работают спортивные секции по волейболу, баскетболу, футболу и легкой атлетике, которые пользуются большой популярностью. Студент может выбрать любую из спортивных секций. Секции предусмотрены для повышения спортивного уровня студентов, улучшения спортивных результатов и возможность участия в районных, городских и областных соревнованиях. Я стараюсь развивать коммуникативные навыки команды, провожу постоянные беседы о значимости спорта в жизни, о взаимовыручке, психологическом настрое на успех. Мои воспитанники становятся обладателями призовых мест, что стимулирует их в дальнейшем посещать секции, и привлекать других студентов заниматься спортом.

Приложение№1

Спортивное оборудование:

- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные. Щиты, ворота, корзины,

сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Приложение № 2

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники: - Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 352стр.

-Бирюков А. А. Спортивный массаж: Учебник / А. А. Бирюков. – М.: Академия, 2006. – 576 стр.

-Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э. Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424 с. -Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : Учебник / Б. Р. Голощапов. – М.: Академия, 2004. – 312 стр.

-Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие Ю. И. Гришина. – Ростов на Дону: Феникс, 2012. – 249 стр.

-Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие Ю. И. Гришина. – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 249 стр.

-Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебник Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 стр.

-Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование: Учебное пособие под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Академия, 2005. – 384 стр.

-Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учебник под ред. Ю. Д. Железняка, М. Ю. Портнова. – М.: Академия, 2004. – 400 стр. - Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учебник под ред. Ю. Д. Железняка, М. Ю. Портнова. – М.: Академия,2012.-400 стр.

- Физическая культура: Учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – М.: Академия, 2012. – 176 стр. - Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 144 стр. Дополнительные источники: **-** История физической культуры и спорта: Учебник. - М. под редакцией Голощапова Б.Р. Академия,2004г.

-Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие.- М. под редакцией Бароненко В.А.,Рапопорт Л.А. Альфа-М.,2004г.

-Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие - под редакцией Железняка Ю.Д.-М Академия,2006г. – Спортивный массаж: Учебник.- М.: под редакцией Бирюкова А.А. Академия,2005г. – Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник под редакцией Железняка Ю.Д., Портнова М.Ю. Академия,2004г. – Практикум по теории и методики физического воспитания и спорта. Учебник под редакцией Холодова Ж.К.- М. Академия 2007г. – Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учебник под редакцией Железняк Ю.Д. Академия, 2004г.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

Приложение № 3. Участие во всероссийских соревнованиях « Лыжня России». В зачет 59-60 областной комплексной Спартакиады среди ССУЗов Новосибирской области и г. Новосибирска:

Руководство проведением соревнований:

Министерство труда, занятости и трудовых ресурсов Новосибирской области. Департамент физической культуры и спорта Новосибирской области ГАУ НСО «ЦСП НСО». Российский комитет Общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность -России» Новосибирское региональное отделение.

1. 17-20 марта; волейбол (юноши) – 8 место. Команда: Шкляр И. 161 группа, Василевич Д. 231 группа, Родин Н. 231 группа, Ким Д. 231 группа, Пскавыкин Д. 231 группа, Полевах Ю. 202 группа, Назаров Б. 211 группа. Место проведения: Новосибирский колледж Автотранспорта и Дорожного Хозяйства.

2. 22 – 27 марта; волейбол (девушки) – 6 место. Команда:

Цыбочкина А. 191 группа, Гарифулина Р. 322 группа, Рудякова В. 202 группа, Носивец М. 271 группа, Маркевич Л. 202 группа, Тайдонова Т. 291 группа, Елмолаева М. 512 группа, Ермолаева Н. 512 группа, Голубцова Т. 512 группа Место проведения: Новосибирский Колледж Питания и Сервиса.

3.13 – 16 мая; мини – футбол (юноши) – 3 место. Команда: Команда: Шкляр И. 161 группа, Василевич Д. 231 группа, Родин Н. 231 группа, Ким Д. 231 группа, Пскавыкин Д.

231 группа, Назаров Б. 211 группа, Ивков С. 231 группа, Набоков А. 231 группа, Нестеров Д. 191 группа, Гарин Н. 131 группа, Клюев А. 171 группа. Диплом за 3 место; Департамент Физической Культуры и Спорта Новосибирской области. Место проведения: Новосибирский колледж Автотранспорта и Дорожного Хозяйства. Новосибирский Приборостроительный Техникум. 4.19 – сентября; легко – атлетический кросс (участвовало 36 студентов из групп 111,141,171,191,202,222,261,291,302,311,351,411). Место проведения: Кировский район стадион «Фламинго». 5.25-30 ноября; баскетбол (девушки) – 1 место. Команда: Кузьминская К. 311 группа, Рудякова В. 302 группа, Королева Д. 312 группа, Асатчая Т. 312 группа, Задорожная Е. 222 группа, Вайгандт Д. 222 группа, Губина Т. 222 группа, Мезина Л. 222 группа. Место проведения: Колледж Телекоммуникаций и Информатики. Новосибирский Колледж Питания и Сервиса. Диплом за 1 место; Департамент Физической Культуры и Спорта Новосибирской области. Приз КУБОК. 6.2-6 декабря; баскетбол (юноши) – 2 место. Команда: Бояринцев А. 311 группа, Ким Д. 331 группа, Набоков А. 331 группа, Василевич Д. 331 группа, Готсдинер Е. 371 группа, Джилкайдаров А. 111 группа, Митрофанов Е. 171 группа. Диплом за 2 место; Департамент Физической Культуры и Спорта Новосибирской области. Место проведения: Новосибирский Приборостроительный Техникум. Новосибирский Техникум Железнодорожного Транспорта. Новосибирский Технический Колледж Имени Покрышкина. В зачет областной Универсиады среди студентов ССУЗов Новосибирской области и г. Новосибирска: Руководство проведением соревнований:

Дирекцией Учебно-Спортивного оздоровительного центра НГТУ (далее – УСОЦ НГТУ) при участии Минобрнауки Новосибирской области, Минздрав НСО, Департамента ФК и НСО. Место проведения: Спортивная база Новосибирского государственного технического университета. 13-17 октября; Стритбол (девушки) – 3 место. Команда: Рудякова В. 302 группа, Королева Д. 312 группа, Асатчая Т. 312 группа, Губина Т. 222 группа, Мезина Л. 222 группа. Приз Кубок.

Стритбол (юноши) - 4 место, Команда: Бояринцев А. 311 группа, Ким Д. 331 группа, Василевич Д. 331 группа, Готсдинер Е. 371 группа, Митрофанов Е. 171 группа.

Мини-футбол (юноши) - 8 место. Команда: Шкляр И. 261 группа, Родин Н. 331 группа, Кулиш А. 222 группа, Джилкайдаров А. 111 группа, Гордеев В. 171 группа, Чернов Е. 171 группа.

Районные соревнования: Руководство проведение соревнований:

Администрация Октябрьского Района Отделение Физкультуры и Спорта.

28 апреля; традиционная легкоатлетическая эстафета имени Бориса Богаткова.

Команда: Анохин А. 191 группа, Гостев А. 191 группа, Клюев А. 191 гуппа, Гусев В. 131 группа, Фатюхин Д. 131 группа, Нариманлы Н. 291 группа, Гаджизадэ Э. 171 группа, Назаров Б. 211 группа, Родин Н. 231 группа, Бочарников К. 191 группа, Ашуралиев О. 211 группа, Гуляев А. 131 группа, Кузьминская К. 211 группа, Комарова М. 311 группа, Соболева В. 191 группа, Печенцова Ю. 161 группа.

Место проведения: Набережная Оби.

Кубок «ЗА УЧАСТИЕ» в легкоатлетической эстафете Октябрьского района.

Городские соревнования:

Руководство проведением соревнований:

Министерство труда, занятости и трудовых ресурсов Новосибирской области. Департамент физической культуры и спорта Новосибирской области ГАУ НСО «ЦСП НСО».

Место проведения: Площадь Ленина. 1.13 сентября; «Сибирский Фестиваль бега». Количество студентов: 15, группы 271,171,191.

2. 9 мая; традиционная легкоатлетическая эстафета к «Дню Победы».

Место проведения: Площадь Ленина.

Участники: Анохин А.191 группа; Гостев А. 191 группа; Клюев А. 191 гуппа; Гусев В. 131 группа; Фатюхин Д. 131 группа; Нариманлы Н. 291 группа; Гаджизадэ Э. 171 группа; Назаров Б. 211 группа; Родин Н. 231 группа; Бочарников К. 191 группа; Ашуралиев О. 211 группа; Гуляев А. 131 группа; Кузьминская К. 211 группа; Комарова М. 311 группа; Соболева В. 191 группа; Печенцова Ю. 161 группа.

Каждый год проводим мероприятия в колледже:

1. 7 февраля2014г. в честь открытия 21 зимних Олимпийских Игр в г. Сочи был проведён праздник «Поддержим наших Олимпийцев».
2. февраль праздник к «Дню Защитника Отечества» - спортивная эстафета для юношей 2-4 курсов.
3. сентябрь «Осенних легкоатлетический кросс» для студентов 1-2 курсов.
4. Соревнования среди групп 1-4 курсов по волейболу, баскетболу, футболу.

Каждый год принимаем участие в региональных традиционных соревнованиях «День Защитника Отечества» в Автотранспортном Колледже: 18.02.2014 - 19.02.2014Давыдов Дмитрий (группа 211) занял 3 место(грамота) в стрельбе из пневматического оружия. (командное место 6)

Регулярно выезжали на матчевые встречи в Автотранспортный и Приборостроительный колледжи.

Регулярно проводятся занятия в спортивных секциях по: лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу и мини – футболу, где занимаются около 150 студента.

Приложение № 4.

контрольно-оценочные средства

по учебной дисциплине: Физическая культура

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен ***уметь***:

- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать***:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Оценка уровня физической подготовленности.

Таблица оценочных нормативов по лёгкой атлетике.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Виды испытаний | 1 – 2 курс | | | | | | 3-4 курс | | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | | Юноши | | | Девушки | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 4,7 | 5,0 | 5,4 | 5,2 | 5,4 | 6,1 | 4,5 | 4,8 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 6,0 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 8,2 | 9,0 | 9,5 | 9,2 | 10,0 | 10,5 | 8,0 | 8,8 | 9,3 | 9,0 | 9,8 | 10,3 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 13,8 | 14,4 | 15,5 | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 13,5 | 14,2 | 15,0 | 15,8 | 16,5 | 17,5 |
| 4 | Бег 300 м (мин,сек) | 0,48 | 0,53 | 0,55 | 0,55 | 1,00 | 1,03 | 0,46 | 0,50 | 0,53 | 0,52 | 0,58 | 1,00 |
| 5 | Бег 500 м ( мин,сек) | 1,30 | 1,40 | 1,50 | 1,55 | 2,00 | 2,05 | 1,25 | 1,35 | 1,45 | 1,50 | 1,55 | 2,00 |
| 6 | Бег 1000 м (мин,сек) | 3,50 | 4,05 | 4,20 | 4,30 | 4,45 | 5,00 | 3,40 | 3,55 | 4,05 | 4,20 | 1,35 | 4,50 |
| 7 | Шестиминутный бег (м) | 1350 | 1250 | 1150 | 1250 | 1150 | 1050 | 1400 | 1300 | 1200 | 1300 | 1200 | 1100 |
| 8 | Бег 1500 м (мин, сек) | 6,00 | 6,25 | 6,50 | 7,00 | 7,15 | 7,40 | 5,50 | 6,00 | 6,25 | 6,45 | 7,00 | 7,30 |
| 9 | Бег 2000 м (мин, сек) | 8,15 | 8,50 | 9,20 | 10,1 | 11,4 | 12,4 | 7,50 | 8,10 | 9,00 | 10,00 | 11,30 | 12,20 |
| 10 | Бег 3000 м (мин, сек) | 12,30 | 13,3 | 15,0 | Б.у. | - | - | 12,0 | 13,0 | 14,3 | Б.у. | - | - |
| 11 | Челночный бег 3x10 м (сек) | 8,0 | 8,4 | 9,2 | 8,7 | 9,3 | 10,0 | 7,8 | 8,1 | 9,0 | 8,6 | 9,2 | 9,9 |
| 12 | Челночный бег 6x10 м (сек) | 15,8 | 16,5 | 17,5 | 17,5 | 18,5 | 19,5 | 15,3 | 16,0 | 17,0 | 17,3 | 18,3 | 19,0 |
| 13 | Челночный бег 10x10 м (сек) | 27,0 | 28,5 | 30,8 | 30,5 | 32,0 | 33,5 | 26,0 | 27,2 | 29,5 | 30,0 | 31,5 | 33,0 |
| 14 | Прыжки через скакалку за 30 сек (раз) | 74 | 69 | 65 | 76 | 71 | 66 | 80 | 75 | 70 | 80 | 75 | 70 |
| 15 | Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз) | 136 | 126 | 106 | 146 | 136 | 108 | 140 | 137 | 128 | 145 | 140 | 130 |
| 16 | Прыжки в длину с места (см) | 220 | 205 | 175 | 200 | 175 | 160 | 235 | 215 | 185 | 205 | 180 | 170 |
| 17 | Прыжки через скакалку за 2 мин (ошибка) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Тройной прыжок с места (м, см) | 6,80 | 6,30 | 5,80 | 5,30 | 4,80 | 4,30 | 7,00 | 6,50 | 6,00 | 5,50 | 5,00 | 4,50 |
| 19 | Пятерной прыжок с места (м, см) | 11,00 | 10,5 | 9,50 | 9,20 | 8,70 | 8,20 | 11,5 | 11,0 | 10,0 | 9,50 | 9,00 | 8,50 |
| 20 | Подтягивания на перекладине (раз) | 11 | 9 | 7 | 11 | 7 | 5 | 12 | 10 | 8 | 8 | 6 | 4 |
| 21 | Вис на перекладине на согнутых руках (сек) | 45 | 40 | 28 | 25 | 23 | 17 | 51 | 46 | 30 | 25 | 23 | 17 |
| 22 | Отжимания от пола (раз) | 35 | 32 | 25 | 15 | 10 | 8 | 40 | 37 | 28 | 15 | 12 | 10 |
| 23 | Отжимания на брусьях (раз) | 13 | 10 | 8 | - | - | - | 16 | 13 | 9 | - | - | - |
| 24 | Удержание угла 90 градусов в висе (сек) | 29 | 17 | 5 | - | - | - | 40 | 28 | 16 | - | - | - |
| 25 | Подъем туловища за 30 сек (раз) | 26 | 21 | 19 | 24 | 20 | 16 | 28 | 22 | 20 | 25 | 21 | 17 |
| 26 | Подъем туловища за 1 мин (раз) | 42 | 39 | 36 | 37 | 34 | 32 | 45 | 42 | 39 | 40 | 36 | 34 |
| 27 | Наклон туловища вперед (гибкость) (см) | 17 | 10 | 8 | 19 | 13 | 11 | 17 | 11 | 8 | 20 | 13 | 11 |
| 28 | Поднимание прямых ног до угла 90 град. (раз) | 25 | 21 | 15 | 15 | 12 | 8 | 27 | 23 | 17 | 17 | 15 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Метание набивного мяча (см.) | 700 | 650 | 600 | 450 | 400 | 350 | 800 | 750 | 650 | 650 | 600 | 500 |
| 30 | Лазанье по канату (сек. - юноши, мин. - девушки) | 7,8 | 8,3 | 9,3 | - | - | - | 7,5 | 8,0 | 9,0 | - | - | - |

Таблица оценочных нормативов (баскетбол).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы | Юноши 1-2 курс | | | Девушки 1-2 курс | | |
|  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бросок со средней дистанции | 10-8 | 10-6 | 10-4 | 10-7 | 10-5 | 10-3 |
| Штрафной бросок | 10-7 | 10-6 | 10-5 | 10-6 | 10-5 | 10-4 |
| Бросок со средне дистанции | 10-8 | 10-6 | 10-4 | 10-7 | 10-5 | 10-3 |
| Штрафной бросок | 10-7 | 10-6 | 10-5 | 10-6 | 10-5 | 10-4 |
| Бросок со средне дистанции | 10-8 | 10-6 | 10-4 | 10-7 | 10-5 | 10-3 |
| Штрафной бросок | 10-7 | 10-6 | 10-5 | 10-6 | 10-5 | 10-4 |

Таблица оценочных нормативов волейбол.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы | 1,2 курс | | | 1,2 курс | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача мяча над собой | 30 | 28 | 26 | 30 | 28 | 26 |
| Верхняя передача мяча в парах | 35 | 30 | 25 | 35 | 30 | 25 |
| Нижняя передача меня над собой | 30 | 25 | 20 | 30 | 25 | 20 |
| Нижня передача мяча в парах | 25 | 20 | 18 | 25 | 20 | 15 |
| Прямая нижняя передача мяча | 10 - 9 | 10 – 8 | 10 – 7 | 10 – 8 | 10 – 7 | 10 – 6 |
| Прямая верхняя передача мяча | 10 - 8 | 10 - 7 | 10 - 6 | 10 - 8 | 10 - 7 | 10 - 6 |

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное  упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количеств р. | 16  17 | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 | 18 и выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  6 |

Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся. (Теория) «Физическая культура» и «физическое воспитание» (дать основные понятия)

1. РольРрРРРоуопшщфцрпкзшыримзх ы дшырнупзы муке Роль физкультуры в нашей жизни.
2. Зантия физкультоурой Занятия физкультурой в учебных заведениях.
3. Занятия физкульЗЗЗЗззз ЗЩЗшщызукпрывмы Занятия физкультурой дома.
4. щшуууРоль физкультурой в гармоничном развитии личности.
5. Физкультура и спорт (дать основные понятия).
6. Какое влияние оказывает физкультура на наш образ жизни.
7. Влияние физкультуры на здоровье человека.
8. Физкультура и долголетие человека (какая связь?).
9. Почему необходимо заниматься физкультурой всю жизнь?
10. Назовите основные упражнения для развития силы мышц рук.
11. Назовите основные упражнения для развития силы мышц ног.
12. Назовите основные упражнения для развития силы мышц туловища.
13. Назовите основные упражнения для развития выносливости.
14. Назовите основные упражнения для развития скорости.
15. Назовите основные упражнения для развития гибкости.
16. Основные правила физкультурной «разминки».
17. Основные правила выполнения физ.зарядки дома.
18. Назовите основные упражнения на развитие координации.
19. Назовите различные виды бега.
20. Правила гигиены при занятиях физкультурой.
21. Требования к спортивной одежде на занятиях физкультурой в зимний период.
22. Требования к спортивной одежде на занятиях физкультурой в летний период.
23. Требования к спортивной обуви на физкультурных занятиях.
24. В какое время суток целесообразно проводить занятия физкультурой? Почему?
25. Какие гигиенические процедуры проводить после занятий физкультурой.
26. Гигиенические требования к помещению для занятий физкультуры.
27. Погодные условия и их влияние на продолжительность, и интенсивность занятий физкультурой на улице.
28. Основные приемы и правила закаливания.
29. «Солнечные ванны» (загар). Основные правила и требования.
30. Купание. Основные правила и требования.
31. Лыжные прогулки зимой. Основные правила и требования.
32. Езда на велосипеде. Основные правила и требования.
33. Езда на роликовых коньках, «скейте». Основные правила и требования.
34. Пешие прогулки на природе (турпоход). Основные правила и требования.
35. Баня, сауна. Основные правила и требования гигиены.
36. Посещение бассейна. Основные правила и требования гигиены.
37. Первая помощь при обмороке.
38. Первая помощь при сильном физическом переутомлении.
39. Первая помощь при сильном переохлаждении.
40. Первая помощь при первых признаках обморожения.
41. Первая помощь при «перегреве».
42. Первая помощь при травмах.
43. Первая помощь при переломах рук.
44. Первая помощь при переломах ног.
45. Первая помощь при переломах позвоночника.
46. Первая помощь при кровотечении из носа.
47. Первая помощь при порезах.
48. Первая помощь при термоожогах.
49. Первая помощь при химических ожогах.
50. Первая помощь при отравлении.
51. Основные правила спасения утопающего в летний период.
52. Основные правила спасения утопающего зимой на льду (человек провалился под лед).
53. Основные правила проведения искусственного дыхания.
54. Пульсометрия и самоконтроль при занятиях физкультурой.
55. Перечислите олимпийские летние виды спорта.
56. Перечислите олимпийские зимние виды спорта.
57. Перечислите виды л/атлетики.
58. Перечислите виды т/атлетики.
59. Перечислите спортивные игры.
60. Перечислите подвижные игры.
61. Перечислите командные виды спорта.
62. Назовите виды спорта, которые относятся к единоборствам.
63. Назовите «технические» виды спорта.
64. Назовите водные виды спорта.
65. Назовите виды спорта, по которым проводятся чемпионаты мира, но они не входят в олимпийские виды спорта.
66. Назовите новосибирских спортсменов имеющих звание чемпион олимпийских игр; призер олимпийских игр.
67. Назовите великих российских спортсменов.
68. Назовите виды спорта, в которых Россия традиционна сильна.
69. Требование к питанию при занятиях физкультурой и спортом.
70. Вредные привычки (Алкоголь, курение, наркотики) несовместимы при занятиях спортом и физкультурой. Аргументируйте свой ответ.
71. Составьте примерный комплекс упражнений для своей утренней гимнастики.
72. Что такое Универсиада? Где будет проходить очередная?
73. Сколько раз наша страна принимала у себя олимпийские игры? В каком году?
74. Какие новосибирские команды и в каких видах спорта достойно представляют наш город на спортивных аренах.
75. Назовите соревнования, где вместе с людьми принимают участия и животные.
76. Назовите спортивные игры с мячом.
77. Назовите виды спорта, в которых спортсмены используют лыжи.
78. Пара олимпийские игры – Что это? Где обычно проходят эти соревнования?
79. Назовите виды спорта, где участвуют только женщины.
80. Что такое «Валеология»?
81. Каким видом спорта ты хотел бы заниматься или занимаешься и почему?
82. В каких учебных заведениях готовят специалистов по физической культуре и спорту?
83. Из каких видов состоит современное пятиборье?
84. Какие стили плавания существуют в современном спорте?

Примечание. Упражнение и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать/понимать**:

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**:

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины: осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения  (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| Усвоенные знания:  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Формы контроля обучения:  – практические задания по работе с информацией;  – домашние задания проблемного характера;  - ведение календаря самонаблюдения;  -оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| Освоенные умения:- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | Методы оценки результатов:  - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках.  Лёгкая атлетика;  -оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  -прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  Спортивные игры;  -оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование);  -оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;  -оценка выполнения студентом функций судьи;  -оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  Лыжная подготовка;  -оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.  Кроссовая подготовка.  Оценка техники пробегания дистанции до 5 км. Без учёта времени. |

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ.

СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ОВЗ).

-Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

-Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

-Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

-Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

-Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

-Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

-Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

-Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

-Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

-Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

-Уметь выполнять упражнения:

* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м;
* бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
* тест Купера — 12-минутное передвижение;
* плавание — 50 м (без учета времени);
* бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Темы рефератов по дисциплине физическая культура:

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема реферата (Домашнее задание) |
| 1 | Физическая культура. Цели и задачи физического воспитания. |
| 2 | Физические качества и способности. |
| 3 | Сила и методы ее воспитания. |
| 4 | Выносливость и методы ее воспитания. |
| 5 | Ловкость и методы ее воспитания. |
| 6 | Быстрота и методы ее воспитания. |
| 7 | Осанка. Воспитание осанки. Типы осанки и причины ее нарушения. |
| 8 | Формирование личности в процессе физического воспитания. |
| 9 | Личная гигиена физкультурника. |
| 10 | Рациональный суточный режим, его влияние на здоровье и работоспособность. |
| 11 | Закаливание. Основные принципы, формы и механизм воздействия на организм. |
| 12 | Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека. |
| 13 | Рациональное питание. Калорийность. Совместимость продуктов. |
| 14 | Гигиенические требования к местам занятий физкультурой и спорта. Одежда, обувь. |
| 15 | Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом. |
| 16 | Профилактика спортивного травматизма. |
| 17 | Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на соревнованиях, на тренировках. |

Основные источники:

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012

3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта : Наука,2009

4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

Дополнительные источники:

1. История физической культуры и спорта: Учебник. - М.: под редакцией Голощапов Б.Р. Академия,2004

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – М.: под редакцией Бароненко В. А., Рапопорт Л.А. - Альфа – М, 2004

3. Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование: Учебное пособие под редакцию Ю.Д. Железняка. М.: «Академия», 2005

4. Спортивный массаж. Бирюкова А.А. Учебник. – М.: «Академия», 2006

5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2004.

6. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта.

Учебник. Под редакцию. Холодов Ж.К. – М: «Академия»2007

7. Теория и методика обучению предмету «Физическая культура»: Учебник. Под редакцию. Железняк. Ю.Д.: Академия, 2004.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Приложение№5

**Методические материалы(футбол).**

**Пояснительная записка**

Это пособие разработано для студентов 1-4 курсов. В него входят методика обучения, примерные упражнения для изучения и совершенствования ударов и остановок мяча, обучение ударам по мечу головой, обучение введению меча и обводки*.*

Технике игры в нападении и в защите, технике игры в обводке и игры вратаря. Тактике игры в футбол.

Желающие заниматься в секции по футболу иногда приходят просто пожеланию без навыков игру в футбол и подготовке к данному виду спорта.

Задача обучить студентов навыкам необходимым для игры в футбол.

Занятия проходят два раза в неделю.

Тренировка планируется и проводится, так же, как и урок по физической культуре и делится на три части: вводная, основная, заключительная.

Вводная часть занятий: бег, О.Р.У. и упражнения из методического пособия, проведённого ниже. Основная часть: обучение тактическим и техническим навыкам игры в футбол. Заключительная часть занятий: игра в футбол, где ребята делятся на команды по 3, 4, 5, игроков.

После тренировки студенты отдыхают 10-15 мин, приводят себя в порядок, переодеваются и расходятся по домам.

СУЩНОСТЬ ИГРЫ. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЕЁ РАЗВИТИИ. Футбол - это соревнование двух команд, каждая из которых стремиться овладеть мячом и провести его в ворота соперника. В игре участвуют две команды по одиннадцать человек. Поле для игры представляет собой прямоугольник длинной 90 - 110 и шириной 45 - 75 м. Игра 90 продолжается 90 мин.

Первые Правила игры были разработаны в Англии в 1863 г.

В России в футбол начали играть в 70-х годах прошлого столетия Большое значение в его развитии сыграло Санкт - Петербургское общество любителей спорта, при котором в 1897 г. Была создана первая русская футбольная команда «Спорт».

После Великой Октябрьской социалистической революции уже с весны 1918 г. Футболом начинают заниматься повсюду в стране.

С 1922 г. Стали разыгрываться первенство среди сборных команд городов.

В нашей стране ведется постоянная работа по повышению массовости и мастерства советских футболистов, привлечению широких масс детей и молодёжи к регулярным занятиям футболом.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

Обучения игры в футбол начинается со знакомства с правилами игры и характером действий игроков, после чего переходят к изучению основ техники и тактических действий. Одновременно приступают к развитию необходимых для футболистов физических качеств. Главным на этом этапе является постепенность в обучении и подведение к игре. Здесь основную роль играют подготовительные подвижные игры, когда формируется умение выполнять игровые приёмы в сложных условиях соревнования и одновременно решаются задачи достижения высокого уровня развития морально-волевых и физических качеств, приобретаются необходимые теоретические знания.

Начинать обучение следует с тех приемов, которые послужат основой при изучении остальной техники. Так, овладение ударом серединой подъёма облегчает изучение всех других ударов.

Первоначально внимание занимающихся акцентируют на основных элементах движениях. Например, при выполнении ударов, прежде должны научится правильно ставить опорную ногу.

Вначале изучаемый приём выполняют на небольшой скорости передвижения и без сопротивления соперника, затем подключают активного соперника, увеличивают быстроту действий, для чего используют соревнования и специальные игровые упражнения.

Занимающихся нужно учить «приспосабливать себя к мячу», т. е. выполнять прием в любых, самых сложных, условиях.

Обучение ударам по мячу надо проводить в следующей последовательности: удар серединой подъема, внутренней стороны стопы, внутренней, а затем внешней частью подъёма и, наконец, удар носком.

Одновременно изучают и остановки мяча. Вначале упражнения выполняют в парах, сочетая удар с остановками подошвой. Если у занимающихся не получается упражнение в целом, то преподаватель дает задание производить удар с двух-трёх шагов по неподвижному мячу, сосредоточив внимание на постановке опорной ноги и положение бающей ноги в момент удара.

По мере усвоения удара по неподвижному мячу нужно приступать к изучению удара по мячу, движущемуся на встречу. Только после этого целесообразно перейти к изучению удара в движении самых занимающихся.

Как только будут усвоены удары с места и в движении по неподвижному и катящемуся мячу, можно начинать изучение ударов по летящему мячу.

Примерные упражнения для изучения и совершенствования, ударов и остановок:

- удары по подвижному мячу или по мячу находится на веревочке в руках игрок;

- удары в стенку с остановкой и без остановок отскочившего мяча;

- упражнения в парах: один игрок посылает мяч низом, другой отравляет его по воздуху (с остановкой и без остановки);

- удары в цель, изображенную на стене, с расстоянием 15-20 м. Отскочивший мяч надо остановить или выполнить удар без остановки;

- удар в ворота по летящему мячу. Бьющий игрок располагается перед воротами в районе штрафной площади и выполняет удар по мячу из-за ворот, который набрасывает руками партнёр. Удары выполняют из различных точек. Для упрощения выполнения удара разрешают остановку мяча. Обучение ударам по мячу головой начинается с изучения ударом лбом, а затем удара боковой частью головы. Выполняют их вначале по подвешенному мячу, а потом по мячу, подброшенному партнёром. По мере овладения этими ударами надо переходить к изучению удара в прыжке по подвешенному мячу и наброшенному партнером или преподавателем, затем с сопротивлением соперника.

Основная ошибка при выполнении этого удара - несогласованность действий ног, туловища и головы. В этих случаях занимающийся осуществляет удар только движением головы, что не позволяет послать мяч сильно.

Изучая удары головой с детьми и подростками, во избежание травм следует использовать легкие мячи.

Для развития более точной координации движения и выработки точности удара головой следует включать в занятия упражнения с теннисными мячами.

Примерные упражнения:

-Удары головой по мячу стоя у стенки.

-Передачи головой в парах, уменьшая и увеличивая расстояние между партнерами, не давая мячу упасть на землю.

-Четыре пять игроков располагаются по кругу, и один - в центре круга. Игрок, находящийся в центре, ударом головы направляет мяч поочередно всем игрокам. Те возвращают мяч.

- Удары головой в ворота. Два игрока с мячом располагаются сбоку от ворот, остальные - в двух колоннах за ними. Стоящий у ворот игрок выбрасывает мяч вперед- вверх, на него набегает игрок, стоящий в колонне, и ударом головы направляет мяч в ворота и т. д.

- Игра в волейбол ударами головой.

Дальнейшее совершенствование ударов головой протекает в игровых упражнениях: «Три на три», «Пять на пять» и, наконец, двухсторонней игре.

Обучение ведению мяча и обводке начинают с ведения мяча по прямой на бегу, подталкивая мяч короткими ударами, одной ногой или попеременно обеими. Скорость бега при этом постепенно увеличивают.

По мере овладения ведением мяча по прямой, надо переходить к изучению ведения по дугам, зигзагами, с обводкой стоек. В дальнейшем расположение стоек и порядок обводки можно видоизменить.

Следующий этап: ведение мяча при сопротивлении противника. Вначале соперник даёт возможность обводить себя, затем всё более активно стремится отобрать мяч у ведущего.

Совершенствование ведения мяча с обводкой противника следует проводить в таких игровых упражнениях, как «Два против трёх», «Три против четырёх», «Четыре против пяти» с различными заданиями (например, игрок не имеет права произвести передачу мяча, не обведя одного-двух соперников). Дальнейшее совершенствование в ведении и обводке проходит в иге.

При изучении и совершенствовании техники защиты необходимо воспитывать умение отбирать мяч, не нарушая правил игры.

Тактические действия в нападении нужно разучивать параллельно с тактическими действиями в защите.

Обучение начинают с выбора места без мяча, а потом с мячом, рационального использования ударов и финтов.

По мере освоения индивидуальных тактических действий переходят к обучению групповым взаимодействиям. Главная цель заключается в достижении взаимопонимания между игроками.

Вначале обучают взаимодействию двух нападающих против одного защищающегося. По мере усвоения вводят второго соперника, затем число атакующих и обороняющихся увеличивают. По такому же принципу осуществляется обучение взаимодействию защитников.

Овладение тактическим мастерством необходимо начинать с изучения простых действий, которые в дальнейшем усложняют и объединяют в комплексы тактических комбинаций.

При изучении и совершенствовании групповых тактических действий в защите необходимо обращать особое внимание на умение своевременно подстраховывать партнера и согласованно действовать при смене мест нападающими соперниками.

Основное место при изучении и совершенствовании тактических действий занимают игровые упражнения (в кругу, квадрате, прямоугольнике различных размеров) «Трое против двух», «Четыре против трёх», «Четыре против двух», «Пятеро против четырёх» и т. д. С помощью этих упражнений приобретается умение правильно выбирать место, организовать защиту против численно превосходящего соперника и совершенствуется взаимопонимание между игроками. Размеры круга, квадрата, прямоугольника увеличивают в зависимости от количества участвующих в упражнении.

Одновременно с разучиванием и тренировкой отдельных тактических комбинаций создают и осваивают варианты выполнения так называемых стандартных положений (начальный удар, штрафные, угловые и т. д.).

После того как игроки овладели основными индивидуальными действиями, приобрели теоретические представления о тактике игры команды, нужно приступить к изучению тактических систем. Первыми изучают нападение быстрым прорывом и личную защиту.

В учебных играх не следует сразу ставить трудные задачи. В них сначала разучивают функции игроков, основные элементы взаимодействий и принципы перехода от нападения к обороне и наоборот.

Системы игры осваивают в учебной двусторонней игре. При её проведении важно:

* до начала игры на специальном макете дать указания каждому игроку, звену, линии и команде в целом;
* в ходе игры, остановив игроков, указать на ошибки и несколько раз повторить правильное решение;
* после упражнений провести теоретический разбор игры, анализ допущенных ошибок и положительных моментов.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются различные игры. Они служат средством совершенствования всех компонентов футбола и могут иметь различную направленность.

Пример игры для развития физических качеств:

«Передача мяча в квадрате» (4 против 1, 6 против 2, 8 против 3). Поле для игры 20 на 20 метров. Длительность игры до 20 мин.

Цель игры: большая группа игроков передаёт мяч друг другу, а меньшая пытается завладеть им.

Содержание игры. При перехвате мяча игроком меньшей группы происходит смена игроков местами. Перехвативший мяч занимает место игрока, допустившего ошибку, а тот идёт на место водящего.

Ошибкой считается выход мяча за линию квадрата, если мяч передаётся по воздуху или не по кругу.

Варианты: 1. Определить количество касаний по мячу. 2. Игра ведётся двумя мячами. Добавляется водящий, которому поручается посылать второй мяч игроку, у которого есть мяч. 3. Определяют способ передачи мяча.

Величина поля зависит от количества игроков и их подготовленности.

Пример игры для обучения и совершенствования тактических действий: «Семь против семерых». Две команды по семь человек с одними стандартными воротами, защищаемыми вратарём, играют на одной половине поля. Длительность игры до 45 мин.

Цель игры: четыре защитника и три полузащитника защищают ворота против трёх нападающих, трех полузащитников и одного защитника. Атакующая команда стремится забить мяч в ворота, защищаемые вратарём; защищающаяся команда старается сорвать атаку и перевести мяч через центральную линию поля.

Содержание игры. Начинается игра выбиванием мяча к центральной линии. Нападающая команда, завладев мячам, ведет атаку на ворота, пытается забить мяча. Если ей это удается, она получает 3 или 4 очка.

Если защищающейся команде удалось отобрать мяч, она начинает атаку, чтобы с помощью передач мяча, ведения и обводки дойти до центральной линии и не далее 1 м. перекатить через неё мяч. За это защищающаяся команда получает одно очко. Наподдающая команда получает 1 очко. Наподдающая команда при потере мяча переключается на выполнение оборонительных функций, пытаясь помешать перевести мяч через центральную линию.

При занятиях футболом с детьми нужно обязательно придерживаться следующих методических положений:

1. He следует стремиться возможно быстрее научить детей играть в футбол в ущерб всесторонней физической подготовке, но в тоже время не нужно и чрезмерно увлекаться общей физической подготовкой, меньшую долю специальных упражнений.
2. В одном занятии не рекомендуется решать сразу много учебных задач и изучать больше двух новых приёмов.
3. Учитывая степень трудности выполнения технико-тактических действий, переходить от одной степени трудности к другой только тогда, когда футболист достиг 80% точности. Например, из 10 ударов ногой 8 попадают в ворота.

В занятии с 8 - 10-летними мальчиками целесообразно 60% времени отводить на общую физическую и 40% на техническую подготовку. Для 8 10-летних мальчиков из 60% времени, отводимого на физическую подготовку, необходимо 20% времени выделять на скоростно-силовые упражнения

а для мальчиков 11-12 лет, это соотношение в физической подготовке соответственно составляет 20 и 50 %.

ТЕХНИКА ИГРЫ.

Техника футбола состоит из двух основных разделов: техники игры в нападении и в защите. Она включает передвижения, прыжки, остановки, удары по мячу, ведение и обводку, финты, вбрасывание мяча, отбор мяча и приёмы игры вратаря.

Техника игры в нападении.

Для выполнения задач нападения футболисту нужно уметь бегать и прыгать, останавливать, вести и передавать мяч, наносить удары в ворота, обводить соперника и выбрасывать мяч из-за линий.

Передвижения и прыжки.Главное место в действиях футболиста занимает бег. Техника его в футболе отличается от техники спринтера. Быстрое изменение направлений, неожиданная смена ритма, внезапные остановки, умение в любой момент провести смену положения ног при ведении мяча и подойти к мячу, без снижения скорости возможны лишь тогда, когда центр тяжести расположен ниже, чем это бывает у спринтера, а шаг короче.

В футболе часто используют прыжки, с помощью которых ведут борьбу за летящие мячи. Прыжки выполняют толчком одной и обеими ногами.

Удары по мячусоставляют основу техники владения мячом. Игроки передают мяч партнёру, бьют в ворота, осуществляют ведение мяча. По способу выполнения удары по мячу ногой делят на удары серединой подъема (прямым подъемом), внутренней и внешней частями подъема внутренней стороной стопы, а так, же носком и пяткой.

Кроме того, существуют удары внешней стороной стопы, подошвой, бедром, но применяют их редко.

Удары могут выполнять по неподвижному, катящемуся, летящему и только что отскочившему от земли мячу.

При выполнении удара следует руководствоваться основным правилом, по которому перед ударом все тело следует переносить полностью на опорную ногу. Для выполнения сильного удара важно обеспечить максимальную амплитуду движения стоп.

В момент удара происходит закрепление всех звеньев бьющей ноги (бедро, голень, стопа) что позволяет участвовать в выполнении удара массе всего тела. Так как эта масса во много раз больше массы мяча, то нога и туловище после нанесения удара продолжают движение вперёд. Опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят чаще всего с пятки и по мере движения бьющей ноги вперёд сгибают ещё больше, вес тела переносят на всю ступню, а в момент отрыва мяча от стопы совершается подъём на носок.



Удар внутренней Частью подъема

Удар серединой подъёма считается основным и наиболее трудным. Он дает возможность направлять мяч сильно, точно и на любой высоте. В большинстве случаев выполняют его по движущемуся мячу. При ударе бьющая нога с оттянутой стопой соприкасается с мячом серединой подъема. Если удар выполнен по мячу, находящемуся впереди игрока, то траектория его полета высокая.



Удар серединой подъема

Удар, с полета нанося сразу же после отскока мяча от земли. Он требует точного расчета. При ударах с полулета мяч при незначительном усилии летит с большой скоростью и на далекое расстояние, чаще всего его применяют при ударах в ворота. Для того чтобы мяч полетел низко, необходимо голень и стопу в момент удара удерживать в вертикальном положении.

Удар внутренней частью подъема наносят частью стопы, прилегающей к большому пальцу и несколько выше.

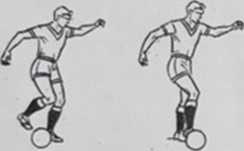
Согнутую в колене опорную ногу ставят несколько позади и сбоку от мяча, а бьющую отводят при замахе назад и несколько позади и сбоку от мяча, а бьющую отводят при замахе назад и несколько внутрь. Для того чтобы направить мяч низко, надо в момент удара колено бьющей ноги вывести вперед, оттянуть стопу вниз и ударить в среднюю часть мяча.

примерно под углом 30г. Бьющая нога в момент соприкосновения с мячом развернута наружу, пятка слегка колено бьющей поднята, пальцы давят вниз;

НОГИ ДОЛЖНО быть над МЯЧОМ, туловище наклонено.

Удар внешней частью подъема выполняют частью стопы, прилегающей к мизинцу. Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ног. Этот удар очень точен благодаря большой площади соприкосновения с мячом.





Положение бьющей и опорной ног при ударе внешней частью подъема

Удар внутренней стороной стопы выполняют ногой, развернутой носком наружу. Опорную ногу, согнутую в колене. Ставят несколько сбоку от мяча; бьющую ногу, слегка согнутую в колене, поворачивают в тазобедренном суставе наружу. Удар осуществляют при небольшом замахе и резком движении напряженной ноги с закрепленным голеностопным суставом.

Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому замаху удар отличается наибольшей точностью, поэтому наряду с ударами подъемом он является одним из основных. Им пользуются во всех случаях, когда требуется наиболее точная передача на короткое и среднее расстояние, при ударах в ворота с близкого расстояния.

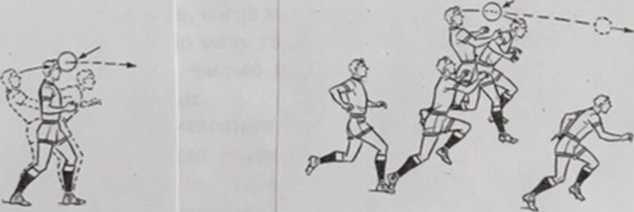
Удар внешней стороной стопы отличается от удара внешней частью подъема тем, что бьющую ногу больше поворачивают внутрь, носок не оттягивают вниз - стопа соприкасается с мячом значительно ближе к пятке. Техника удара та же, что и при ударе внешней частью подъема, но опорную ногу ставят сбоку от мяча, несколько дальше. Этот удар менее сильный, чем подъемом. В игре его применяют при ударах в ворота по катящемуся сбоку мячу.

Вместе с последним шагом опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят на одну линию с мячом, несколько сбоку от него. Бьющую ногу, согнутую в колене, отводят назад, а затем резко посылают к мячу. В момент удара колено бьющей ноги должно быть над мячом. Для того чтобы мяч полетел низко, игрок в момент удара наклоняется вперед так, чтобы голова была несколько впереди мяча.

Высота полета мяча и точность удара зависят от положения опорной и бьющей ног (большего или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах) и точки нанесения удара по мячу. Удар не в центр мяча придает ему боковое вращение и, следовательно, вызывает отклонение траектории полета.

Наиболее сложно выполнить удар с лета и полулета.

Чем ближе к земле был мяч при соприкосновении с бьющей ногой, чем дольше бьющая нога сохраняла согнутое положение в тазобедренном и коленном суставах, тем ниже полетит мяч над землей. Ударом с лета пользуются при ударах в ворота, быстрых передачах мяча партнеру и защите своих ворот. В игре часто приходится наносить удары по мячу, летящему сбоку от игрока. Для того чтобы в этом случае мяч полетел низко над землей, игрок должен отклонится в сторону опорной ноги и нанести удар в середину мяча. При отклонении туловища в сторону бьющую ногу проносят в горизонтальной плоскости и тем самым направляют мяч параллельно земле.



Удар лбом

Удар лбом в прыжке

Удар носком выполняют по неподвижному и катящемуся мячу и очень редко - по летящему. Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади него; бьющую ногу при соприкосновении с мячом почти выпрямляют. Ее носок приподнят, опущенная пятка почти скользит по земле. Удар осуществляют в тот момент, когда бьющей ногой начинают движение вверх. Туловище во время удара наклонено.

Удары по мячу головой. Ими пользуются в тех случаях, когда мяч летит высоко или, когда ударить его ногой невозможно. Умение выполнять их очень важно для нападающих.

Удары головой можно выполнять без прыжка, в прыжке и горизонтальном падении лбом и боковой частью головы.

В тех случаях, когда мяч летит низко и игрок не может сыграть ногой, используют удар по мячу головой в горизонтальном падении. Удар наносят лбом или боковой частью головы. Приземляется игрок на согнутые руки, амортизируя падение.

Кроме перечисленных ударов в футболе используют переводы, откидки и скидки мяча ногами, головой и грудью.

Переда мяча. Успех передачи мяча зависит от согласованности действий передающего и принимающего. И все же главная роль в этом принадлежит игроку, выполняющему передачу, так как от точности передачи (силы, направления полета) зависит качество приема мяча. Главные требования к выполнению передач — быстрота, точность,

внезапность, скрытность, сохраняющиеся при любых противодействиях соперника. Для передач используют все способы ударов. Но в отличие от ударов в ворота передачи выполняют с небольшой силой и после небольшого замаха.

Остановка мяча. Для быстрого овладения мячом нужно уметь останавливать мяч. Остановку выполняют ногами, туловищем и головой. Как бы ни останавливался мяч, главным является уступающее движение (амортизация) соприкасающейся части тела в момент контакта с мячом.

Однако уступающее движение не обеспечивает полной остановки мяча, а лишь замедляет или изменяет его движение.

В движении гораздо труднее выполнить мягкую остановку. Нужно уметь в момент остановки изменять направление своего движения и движение мяча.

Остановка внутренней стороной стопы. Этот остановки мяча используют чаще других. Перед остановкой мяча ногу поворачивают носком наружу так, чтобы соприкосновение с мячом проводилось всей стопой. Тяжесть тела переносят на опорную ногу. Туловище слегка наклонено. Колено останавливающей ногой согнуто, стопа находится в 6 - 8 см от земли. Останавливающая нога должна быть расслаблена до момента соприкосновения с мячом, после чего выполняют уступающее движение, если мяч движется с большой скоростью.

Остановка внешней стороной стопы. Катящийся и летящий мяч можно также остановить внешней стороной стопы. Здесь слегка расслабленную ногу, согнутую в колене, выдвигают вперед, носок поворачивают внутрь.

Остановка серединой подъема осуществляется так: выставленной вперед - вверх ногой встречают опускающийся мяч серединой подъема, после чего ее вместе с мячом быстро опускают на землю. Такой же принцип остановки бедром.

Остановка грудью - один из самых надежных способов остановки мяча. При остановке летящего мяча ноги, согнутые в коленях, располагают параллельно и расставляют несколько в стороны - одна впереди, другая сзади; туловище слегка отклонено. В момент соприкосновения с мячом туловище отклоняют еще больше, амортизирую отскок его от груди, уки отводят в стороны, чтобы мяч не коснулся их.

Остановка мяча головой. Этот способ остановки труден и используется довольно редко, но футболист должен владеть им. Принимать мяч следует на лоб. Для того чтобы так остановить мяч, надо вначале сделать движение туловищем и головой навстречу мячу, стоя в положении шага почти на прямых ногах, а в момент соприкосновения с мячом ноги быстро согнуть, а туловище и голову отвести назад - вниз. При этом мяч должен отпрыгнуть несколько вперед перед игроком.

Ведение мяча и обводка. Эти приемы используют в игре часто. При их выполнении требуется тонкое дифференцирование мышечных усилий, развитое чувство мяча, умение менять ритм, темп и направление движений, предугадывать действия соперника и опережать их.

Ведение мяча осуществляется касанием его внешней или внутренней частью подъема. Легкие удары по мячу нужно наносить с такой силой, чтобы мяч не выходил из непосредственно контролируемой зоны.

При соприкосновении с соперником мяч при ведении не следует отпускать далее, чем на 30 - 40 см. В противном случае он может быть выбит или перехвачен. При плотной опеке прибегают к ведению мяча внутренней стороной стопы. При этом ведущий наклоняет туловище, укрывая мяч от соперника.

В момент атаки соперника ведущий игрок может попытаться обвести его. Обводку осуществляют, внезапно изменяя скорость бега, направление движения, используя финты, которые выполняют туловищем, ногой или вместе туловищем, головой, ногой и мячом. В качестве ложных, могут использоваться почти все приемы, применяемые при игре с мячом.

Вбрасывание мяча. Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вбрасывают руками. Игрок занимает исходное положение: одна нога впереди, другая сзади, вес тела перенесен на стоящую, сзади ногу. Мяч берут руками таким образом, чтобы большие пальцы почти соприкасались. Бросок выполняют энергичным разгибанием стоящей сзади ноги, сгибанием туловища и движением рук. Вбрасывать мяч можно из исходного положения ноги врозь.

Если противнику удалось обвести атакующего его игрока, он должен быстро развернуться в сторону движения противника и попытаться выбить у него мяч с помощью подката. Подкат может быть выполнен сзади, сбоку и спереди. Техника выполнения подката состоит в том, что отбирающий мяч игрок в падении на правый или левый бок стремится выбить мяч из - под ноги ведущего.

Техника игры вратаря

К технике игры вратаря относятся ловля мяча, отбивание руками остановки, переводы, отбор и ведение мяча, выбрасывание и выбивание

ногой. Ловля мяча в игре вратаря занимает главное место. Ее подразделяют на ловлю низких, полу высоких и высоких мячей. Их можно выполнять без падения, с падением, в броске и в прыжке.

При ловле низких мячей, катящихся по земле, вратарь, находясь лицом к мячу, встречает его стоя на одном колене или почти на прямых сомкнутых ногах. Как только мяч приблизится к вратарю, он, быстро наклоняясь, подхватывает мяч руками снизу. Ладони рук в момент ловли поворачивают вперед, пальцы слегка разводят и почти касаются ими земли. В случае, если вратарь не успевает добежать до мяча, идущего в стороне от него по земле или над землей, он прибегает к ловле его, падением. Падение осуществляют энергичным толчком ногами, во время которого руки вытягивают, ладони поворачивают к мячу. После соприкосновения мяча с ладонями вратарь, сгибая руки, захватывает его.

Падать лучше на бок - вначале земли касается голень, бедро, а затем туловище.

Ловля полу высоких мячей. Мяч, летящий на уровне пояса и несколько ниже, должен, соприкоснутся с ладонями, выставленными вперед навстречу мячу. Для того чтобы поймать мяч, вратарь сгибает туловище и выставляет руки, согнутые в локтях, вперед. В момент соприкосновения мяча с туловищем он прижимает его руками. Это самый простой, но и наиболее надежный прием ловли мяча.



Ловля мяча, катящегося по земле, с падением.

Мяч, летящий несколько выше, вратарь встречает ладонями рук, выставленных навстречу так, чтобы он не проскочил. Как только мяч коснется ладоней, руки мягко подхватывают его и прижимают к груди. Мяч, летящий в стороне от вратаря, ловят выставленными в сторону руками, ладони повернуты в направлении полета мяча.

Ловля высоких мячей. Вратарю часто приходится ловить мячи, летящие выше головы. В этом случае он выполняет прием в прыжке или в броске. Если прыжок осуществляют с места, вратарь делает энергичный толчок обеими ногами, поднимая руки вверх, ладони направлены вперед. Пальцы слегка разведены, что создает большую площадь для приема мяча. Руки сгибают и притягивают мяч к туловищу. Мячи, летящие далеко в стороне от вратаря, ловят с прыжком в сторону вверх. Для того чтобы поймать мяч, вратарь делает энергичный толчок ногами в сторону его полета. Одновременно руки выбрасывает вверх ладонями к мячу. Когда мяч коснется рук, его прижимают к туловищу. При падении на землю вратарь группируется.

Отбивание мяча иногда бывает единственно возможным средством защиты ворот. В любом случае, когда мяч летит высоко и взять его руками не представляется возможным, надо применять удар по мячу кулаком.

При выполнении этого приема вратарь, прыгая, отводит бьющую руку, согнутую в локтевом суставе, назад — вверх, а затем резким движением вперед наносит удар по мячу.

При отбивании мяча кулаками руки согнуты в локтях, кисти сжаты, соединены и тыльной частью обращены наружу. Удар выполняют обоими кулаками, резко разгибая руки.

Выбрасывание мяча. Пойманный мяч вратарь может отправить в поле ударом ноги или броском броски мяча выполняют одной рукой, от плеча или сбоку.

При выбрасывании мяча от ворот наиболее распространенным является удар внутренней частью или серединой подъема. При выбивании мяча после ловли вратари пользуются ударом по выпускаемому из рук мячу. Выпущенный мяч ударяют серединой подъема в воздухе или в момент отскока от земли.



Выбрасывание мяча от плеча (а), сбоку (б)

Тактика игры.

Тактические задачи решают командными, групповыми и индивидуальными действиями. Распределение функций, расположение и характер действий игроков на поле определяются используемыми системами игры.

Тактика игры в нападении.

Главная задача нападения — нарушение организованных оборонительных действий соперника, преодоление индивидуального и группового сопротивления, которые позволили бы завершить атаку взятием ворот. При решении ее основное - быстрота и точность выполнения всех тактических средств ведения игры.

Командные действия.

Командные действия - это определенные системы игры. Для современного футбола характерно усиление атакующих действий подключением в атаку максимального числа игроков.

Различают две системы нападения: быстрый прорыв и позиционное нападение.

Позиционное нападение используют против хорошо организованной обороны соперника. Здесь важна четкая расстановка игроков на определенных позициях. Для этого способа характерен неторопливый розыгрыш мяча с использованием различных по направлению передач и разнообразных тактических комбинаций. Цель таких действий - выявить уязвимые места в обороне соперника и создать условия для неожиданного ввода атакующего игрока на ударную позицию, а также для того, чтобы сбить темп игры.

Выделяют три фазы позиционного нападения:

1. Перевод мяча из зоны защиты в зону нападения;
2. Занятие позиций и подготовка прорыва на одном из участков обороны;
3. Завершение атаки.

Для успешного осуществления позиционного нападения необходимо следующее:

* Умение вести активную комбинационную игру в середине поля и на близких подступах к штрафной площадке;
* Необходимый оперативный простор и численный перевес над соперником на определенном участке поля;

Умение реализовать численное преимущество;

* Обеспечение необходимой страховки при контратаке противника. Быстрый прорыв - другая система нападения. Она является острым

тактическим оружием и широко используется командами. Сущность ее состоит в том, что, отобрав мяч у соперника, игроки максимально быстро перемещаются и передают мяч в зону нападения. Они стремятся в кратчайший срок выйти к воротам противника, лишить его возможности организовать оборону и завершить атаку ударом в ворота до возвращения защищающихся на свою половину поля.

Успех атакующих действий здесь зависит от:

* Умения максимально быстро передавать и передвигаться с мячом и без мяча;
* Умение сохранять высокую точность выполнения технических приемов при большой скорости передвижения;
* Наличия разнообразных наигранных тактических комбинаций.

В быстром прорыве выделяют три фазы организации действий команды:

1. Овладение мячом и быстрая длинная передача вперед;
2. Быстрое маневрирование и создание численного перевеса в центре поля;
3. Завершение атаки.
4. Применение той или иной системы зависит от стиля игры соперника, избранной им тактики игры в обороне.
5. Групповые действия:
6. Хорошо организованную оборону, имеющую, как правило, численное превосходство над атакующими, можно преодолеть только согласованными действиями всех игроков.
7. Наиболее простая комбинация - передача мяча между нападающими, стремящимися обыграть защитников и создать на определенном участке численное превосходство.
8. Способы передачи чрезвычайно разнообразны. Выбор способа зависит от обстановки, сложившейся на поле. Передачи разделяют на короткие (до 10 - 12 м), средние (до 25 м) и длинные (более 25 м).
9. По направлению передачи бывают продольными, поперечными и диагональными.
10. Для быстрого передвижения к воротам соперника и обыгрывания его целесообразны продольные и диагональные передачи. Передачи поперек поля применяют реже, так как они менее эффективны для развития атаки.
11. Передавать мяч можно на разной высоте. Низкая передача выгодней высокой, так как переданный таким способом мяч не обязательно останавливать - его легче принять на бегу.
12. Высокие передачи обычно применяют при необходимости передать мяч на значительное расстояние. Передачи выполняют на игрока или на свободное место. При передаче на игрока мяч направляют точно в ноги партнеру. Такую передачу применяют тогда, когда принимающий мяч стоит на месте. Двигающемуся игроку мяч следует посылать несколько вперед - на ход.
13. Если игрок закрыт соперником, то необходимо передавать мяч партнеру с таким расчетом, чтобы он оказался у мяча раньше противника.
14. По способу выполнения наиболее эффективными, но в то же время и трудными считают передачи в одно касание. Для такой передачи партнеры игрока, владеющего мячом, должны правильно и своевременно открыться, создавая условия для немедленной передачи мяча в нескольких направлениях. Однако в игре обстановка не всегда позволяет передавать мяч сразу же после того, как он получен. Задержать передачу целесообразно, когда партнер закрыт и когда нужно отвлечь противника на себя.
15. Эффективной комбинацией, осуществляющейся с помощью передачи, является так называемая стенка. Владеющий мячом игрок, имея перед собой соперника, передает его стоящему впереди партнеру и сразу же быстро выходит на свободное место. Партнер в зависимости от действий противника отправляет мяч выходящему игроку сразу или после небольшой задержки. Преимущество игрока, владеющего мячом, состоит в том, что он находится лицом к воротам, а его опекун (защитник) спиной.

В более сложных комбинациях передачи мяча выполняют со сменой мест. Их используют тогда, когда противник плотно прикрывает партнера и приходится передавать мяч на свободное место. В итоге часто используют передачу мяча между тремя игроками, получившую название «треугольник». Эти передачи могут осуществляться без смены и со сменой мест. Индивидуальные действия

Эффективность действий футболиста в атаке зависит от его умения выбрать правильную позицию, быстро оценить ситуацию и принять верное решение. Для этого важно:

* Видеть мяч, соперника и партнеров;
* Предугадывать развитие игровой ситуации;
* Своевременно освобождаться от опеки противника и выходить на свободное место для получения мяча;
* Уметь обыгрывать соперника в единоборстве;
* Выбирать наиболее выгодную позицию для нанесения удара в ворота. Индивидуальные тактические задачи решают с помощью действий с

мячом и без мяча.

Действия игрока без мяча в нападении сводятся к рациональному выбору места и освобождению из-под опеки противника.

Необходимо выбирать такую позицию, которая позволила бы передать мяч: стремится отвлечь на себя соперника, облегчив этим действия партнеру, владеющему мячом.

Действуя с мячом, футболист использует ведение и обводку, финты и удары в ворота.

Ведение мяча и обводка - основное средство, обеспечивающее правильный выбор места игроку с мячом. Используют его при прорывах и в тех случаях, когда партнеры закрыты и некому передать мяч или же необходимо оттянуть на себя одного из игроков противника.

Обводку используют, когда нет возможности выполнить выгодную передачу, а также при обыгрывании защитника непосредственно перед воротами. Большинство голов забивают именно после успешной обводки. С помощью обводки создается численный перевес над соперником.

Финты. При передачах, ведении мяча, обводке применяют финты. Их, как правило, используют при плотной опеке соперника. Число их велико. В качестве обманного используют почти все технические приемы.

Удары в ворота. Завершающий удар в ворота - кульминация всей атаки. Выполняющий его игрок берет на себя большую ответственность. Поэтому его действия должны быть уверенными, максимально точными и быстрыми. Игрок, наносящий удар в ворота, обязан быстро и правильно оценить обстановку и выбрать наиболее эффективный способ удара. Каждой ситуации соответствует свой наиболее выгодный способ удара. Бьющий всегда встречает самое активное сопротивление, поэтому очень важно уметь обмануть его перед нанесением удара, чтобы на мгновение уйти из-под опеки.

Тактика игры крайних нападающих. Крайние нападающие организуют и проводят атаки чаще всего по краю. Их главной тактической задачей является растягивание обороны по фронту и прорыв на фланге. В современном футболе крайний нападающий фактически действует по всему фронту, представляя собой ударное звено линии нападения.

Крайним нападающим приходится решать тактические задачи и самостоятельно, и совместно с партнерами. Стремление решать большинство задач коллективно является отличительной чертой лучших крайних нападающих. Оборону противника индивидуально прорывают с помощью обводки, а коллективно - посредством такой комбинации, как «стенка», «скрещивание», продольная передача по флангу.

Крайний нападающий выполняет и защитные функции, обеспечивая во время атаки соперника страховку вышедшего далеко вперед защитника или закрывая далеко отступившего крайнего нападающего. Он должен так же преследовать игрока с мячом, находящегося поблизости от него.

Тактика игры центральных нападающих. В современном футболе центральный нападающий действует на главном направлении атаки и располагает большими возможностями для взятия ворот. Он играет не только в зоне перед воротами соперника, но и отходит назад (в глубине поля) для организации атаки. Центральные широко маневрируют, поэтому игра их отличается разнообразием и особой сложностью.

Центральный нападающий, потеряв мяч, отходит назад, участвуя в обороне. Как только команда овладела мячом, он стремится выйти на свободное место, оторваться от опекуна и кратчайшим путем как можно быстрее выйти на ударную позицию.

Тактика игроков средней линии. Игроки этой линии обязаны действовать против игроков средней линии соперника. Они являются связующим звеном между защитой и нападением и действуют по всему полю, участвуют в защите своих ворот и активно помогают нападающим в атаках ворот соперника, часто заканчивая их ударом в ворота.

На игрока средней линии возлагается обязанность завязывать тактические комбинации и развивать контратаки, для чего чрезвычайно важно умение определять выгодное направление мяча. Если нет возможности сделать передачу, он развивает атаку с помощью ведения мяча.

Выполнение такого большого круга обязанностей требует хорошего понимания игры, отличное владение техникой и отменной физической подготовленности. От игроков требуется умение играть на любом месте защиты, средней линии и линии нападения. Тактика игры в защите

Главная цель команды в обороне - лишить соперника преимущества в игровом пространстве и возможности выполнять прицельные удары по воротам с близкой дистанции. Для осуществления этой цели необходимо обеспечить плотную опеку противника, нарушить его взаимодействия, как можно быстрее вернуть контроль над мячом.

Надежная организация обороны оказывает решающее влияние на атакующие действия. Чем надежней организованна оборона, тем больше возможности отобрать мяч и перейти к контратакующим действий.

Тактические задачи обороны решают с помощью командных, групповых и индивидуальных действии.

Командные действия. Действия защиты организуют с помощью определенных тактических систем игры. Используют личную, зонную и комбинированную системы защиты. Каждой из них присущи различные принципы противодействия противнику. Различия зависят от площади, на которой ведется борьба, и от активности защищающихся. В зависимости от этого можно выделить два основных варианта систем.

Сосредоточенная защита. Ее используют в непосредственной близости от ворот. Защитники осуществляют плотную опеку игрока, владеющего мячом, и всех остальных игроков, стремящихся получить мяч. При этом плотность опеки растет по мере приближения к воротам и к мячу.

Рассредоточенная защита. Этот вариант применяют по всей половине своего поля и на половине противника. Активные действия защищающихся ведут против игрока, владеющего мячом, и нападающих, которые готовы получить мяч в любой зоне.

Групповые действия.

Оборона организуется с помощью согласованных коллективных действий защищающихся. Действия двух, трех и большего числа защитников направляют на оказание помощи партнеру, ведущему борьбу против игрока с мячом.

К групповым тактическим действиям относятся: подстраховка,

переключение и групповой отбор мяча.

В ходе атаки случается так, что защитникам приходится действовать против численно превосходящего противника. Это происходит тогда, когда соперник, отобрав мяч, быстро начал контратаку, а защитники не сумели вернуться на свои позиции. В этом случае игрока, владеющего мячом, атакует один из ближайших к нему защитников, остальные занимают такую позицию, чтобы можно было перехватить передачу или затруднить прием мяча. При численном меньшинстве наиболее эффективное расположение защитников - по диагонали: на фланге оставляют неприкрытым одного из нападающих.

При равенстве игроков взаимодействия защитников осуществляют постоянной подстраховкой, переключением на выходящего к воротам игрока и согласованным отбором мяча.

При выполнении оборонительных действий очень часто осуществляют переключение, суть которого состоит в передаче опекаемого игрока партнеру. Его используют, когда противник освобождается от своего опекуна.

Групповой отбор мяча важный прием взаимодействия защитников. Его используют при встречных перемещениях нападающих, создании искусственного положения «вне игры», а также при зонной обороне. Обороняющиеся в футболе вынуждены бороться с атакующим соперником, действующим с мячом и без мяча. Успех индивидуальных действий зависит от умения игрока опекать соперника. Это умение основывается на рациональном выборе места и способа противодействия нападающему. Для того чтобы выбрать правильную позицию, защитник стремится выиграть игровое пространство у нападающего, перекрыть опасную зону атаки, постоянно опекать подопечного и в то же время страховать партнера, а в случае необходимости и оказывать ему помощь.

Индивидуальные тактические действия осуществляют, рационально выбирая способ передвижения, финты, перехваты, выбивания и отбор мяча.

Действия против игрока с мячом. При опеке такого игрока главная задача защитника - противодействие передвижению к воротам и нанесению удара в ворота. Защитник должен, расположится между подопечным и своими воротами, пытаясь оттеснить его к боковой линии и лишить возможности двигаться под углом к воротам.

При ведении мяча нападающим защитник должен передвигаться перед ним и выискивать удобный момент, чтобы отобрать мяч. Атаковать лучше в тот момент, когда противник на мгновение теряет контроль над мячом. Против игрока, который хорошо владеет финтами, нужно быть особенно осмотрительным. Для того чтобы не попасться на ложные действия соперника, необходимо внимательно следить за мячом.

Исход борьбы защитника с нападающим часто зависит от финта, применяемого защитником.

Наиболее трудны действия защитника против нападающего в непосредственной близости к воротам. В этой зоне защитнику нужно играть вплотную с соперником, чтобы не дать ему возможности выполнить удар по воротам.

Нападающие часто стремятся оторваться от своего опекуна и выйти на свободное место, чтобы получить мяч. Помешать этому защитник может, вовремя преградив ему путь. Если противнику все же удалось выйти на свободное место, его следует атаковать в момент приема мяча, лишив возможности сделать точную передачу или выполнить удар по воротам.

Тактика игры вратаря.

Современному вратарю нужно владеть всеми техническими приемами игры, уметь расчетливо выбирать место быстро оценивать обстановку, уметь быстро и своевременно выходить на мяч, чтобы расстраивать комбинации противника и ликвидировать опасные прорывы. Для этого требуется глубокое понимание и хорошее взаимодействие между вратарем и защитниками, а также умение руководить игроками линии защиты. Вратарю важно уметь играть не только на линии ворот, но и на всей штрафной площадке.

Умение вратаря играть на всей штрафной площадке помогает игре защитной линии команды. Кроме защиты ворот вратарь принимает самое активное участие в организации нападения. Все мячи он выбивает или точно выбрасывает рукой партнеру (чаще всего).

Тактика игры крайних защитников. Основная задача крайних защитников - нейтрализация игры крайних нападающих, страховка партнеров и активное участие в атаке.

Игра крайнего защитника не может строится только на плотном прикрытии своего подопечного. От него требуется умение играть не только по принципу персональной опеки, но и в зоне.

Крайние защитники выполняют не только оборонные функции. Они являются и организаторами атакующих действий команды. Отобрав мяч у соперника, или получив его от партнера, защитник обязан точнее передать его полузащитнику, крайнему нападающему своего фланга или центральному нападающему. Крайние защитники должны избегать отбивать мяч. Однако в некоторых случаях они вынуждены отбивать его дальше от ворот, а иногда за боковую линию или за линию ворот.

Тактика игры центральных защитников. Два центральных защитника - основные фигуры в организации обороны. Они прикрывают подступы к воротам на главном направлении атаки.

Характер игры центральных защитников зависит от тактики игры нападающих.

При атаке с флангов ближайший к мячу центральный защитник плотно прикрывает своего подопечного, а другой занимает такую позицию, которая позволяет страховать партнера и атаковать подопечного.

Если центральные защитники выдвинулись вперед, крайние защитники страхуют покинутую зону, угрожая поставить соперника в положение вне игры, и тем самым заставляют крайних нападающих сдержать движение вперед.

В современном футболе центральный защитник является организатором и участником атаки. Выгодная позиция в центре связывает его со всеми партнерами, а умелое использование точных передач создает благоприятные возможности для развития атаки.

Источники информации: -Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : Учебник / Б. Р. Голощапов. – М.: Академия, 2004. – 312 стр.

-Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие Ю. И. Гришина. – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 249 стр.

-Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование: Учебное пособие под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Академия, 2005. – 384 стр.

- Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учебник под ред. Ю. Д. Железняка, М. Ю. Портнова. – М.: Академия,2012.-400 стр.

- Физическая культура: Учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – М.: Академия, 2012. – 176 стр. - Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 144 стр.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

Спортивная секция. В школе веду спортивную секцию «Спортивные игры». Всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми, которых являются крепкое здоровье, хорошее настроение и физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области спорта. Участие обучающихся определяется уровнем знаний теории и практики в физической культуре, прочности овладения специальными навыками, умениями самостоятельно решать вопросы физкультурно-спортивной подготовки. Цель:

- развитие двигательных способностей;

- приобретение необходимых знаний в области спорта и физической культуры;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Задачи:

- укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в спорте;

- обеспечить прочное и сознательное овладение системой специальных знаний и умений;

- целенаправленно осваивать избранный вид спорта. Мир игр богат и разнообразен. В современном обществе особенно широка популярность игр, использующихся в самых различных сферах общественной деятельности. Среди них наибольшее распространение получили спортивные игры. Но, чтобы участвовать в районных или областных соревнованиях, необходимо учиться этому не только на уроках физической культуры, но и заниматься в спортивных секциях. Насчитывается несколько десятков игр, получивших международное признание.  В сравнении с бесчисленным множеством других игр спортивные игры составляют довольно ограниченную группу игр, требующих от участников соревнований обязательной предварительной подготовки. Овладение спортивными играми открывает для каждого возможность самостоятельно использовать их в своем отдыхе, что поможет сделать его не только интересным, но и полезным.  
 Тренировки и соревнования по спортивным играм, где необходимо преодолеть сопротивление противника, совершенствуют способность к инициативным действиям. Коллективный характер такой деятельности обеспечивает приобретение навыков взаимодействия, развивает умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, чувство ответственности. Овладение спортивными играми происходит в процессе изучения и последующего совершенствования специальных знаний, умений и навыков.  
При обучении игровым приемам рассказываю учащимся о его значении и его роли в игре, о целесообразном условии его применения. Обращаю внимание на ошибки детей и даю возможность самостоятельно найти их. Использую разнообразные наглядные пособия, технические средства, а главное - образцовый показ, сочетающийся с объяснением. Это облегчает усвоение, увеличивает заинтересованность детей.

 К обучению спортивной игре обязательно выполняем подводящие упражнения (например: при игре в волейбол отрабатываем подачу мяча).

 В тренировках использую методические правила от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Обучение технике и тактике начинаю с овладением основными приемами, которое позволяет принять участие в игре.

 Обучение игровым приемам строится на основе учета общих закономерностей.   
В соответствии с ними процесс разучивания складывается из пяти фаз:   
- ознакомление с приемом;  
- изучение в упрощенных условиях;  
- закрепление в усложняющейся обстановке;  
- закрепление в игре;  
- совершенствование в условиях соревнования.

Список занимающихся в спортивной секции:

1. Векентьева В.

2. Бояновская О.

3. Шадуро О.

4. Килин Д.

5. Потапов Н.

6. Гевко Н.

7. Лозовой В.

8. Бекетова А.

9. Козочкин Д.

10. Тарасов М.

11. Попов Д.

12. Бологова О.

13. Казачёк А.

14. Левина Д.

15. Кравченко М.

Методические материалы. Использование инновационных образовательных технологий.

Цель:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще развивающей и корригирующей направленностью; - приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Задачи: - расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных обще развивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений;

- расширение объема знаний о разнообразных формах физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

- развитие физических качеств;

- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

1. Использование дыхательной гимнастики на занятиях физкультуры в школе. О пользе дыхательной гимнастики знают все, но не все знают, что слух, речь и дыхание связаны между собой в неразрывное целое. Занимаясь с учениками дыхательной гимнастикой, можно избежать речевых проблем, а также многих соматических болезней.

2. Использование пальчиковой гимнастики. Ещё во II веке до н.э. в Китае было известно о влиянии движений рук на развитие головного мозга человека. Древние китайцы утверждают, что упражнения с участием рук и пальцев гармонизируют тело и разум, положительно влияют на деятельность мозга. Современные физиологи подтверждают связь развития рук с развитием мозга. Известный учёный В.М. Бехтерев в своих работах указал, что простые движения рук помогают снять умственную усталость.

3. Использование упражнений для формирования правильной осанки на уроках физкультуры с учениками. Формирование осанки сложный и длительный процесс. Чтобы достичь положительных результатов, необходимо заботиться о правильном положении тела учащихся сидя, стоя, при ходьбе; обязательно включать специальные упражнения на осанку в содержание уроков физкультуры, в гимнастику до занятий, физкультминутки, зарядку, давать учащимся соответствующие задания на дом.

4. Использование упражнений, направленных на профилактику плоскостопия на уроках физкультуры.

5. Использование различных приёмов, направленных на повышение умственной активности учащихся при усвоении учебного материала, одновременно влияет и на осознание учащимися своих двигательных ощущений.

6. Включение в уроки разучивание сложно - координированных действий. Координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений.

7. Использование упражнений на релаксацию на уроках физкультуры с учениками всех возрастов. Учеников необходимо учить чувствовать напряжение мышц, снимать его, расслабляя определённые группы мышц. Упражнения в расслаблении мышц эффективны при повышенном возбуждении с целью профилактики неврозов и перевозбуждения цнс. 8. Использование приёмов самомассажа с учащимися старших классов.

Источники информации:

Журнал. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА - Вестник Проблемного совета Российской Академии образования по физической культуре - ежеквартальный научно-методический журнал, орган Российской Академии образования и Российской государственной академии физической культуры. Главный редактор журнала - академик Российской Академии образования В.В.Кузин. Научный редактор - доктор биологических наук, профессор В.К.Бальсевич . Журнал ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ - теоретический и научно-методический журнал Министерства образования Российской Федерации. Главный редактор -В.Комаров.

 <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/-> Министерство спорта Российской Федерации.

<http://www.sport.nso.ru/> Департамент физической культуры и спорта Новосибирской области.

Методические материалы (одарённые дети).

**Пояснительная записка.**

Физическое воспитание — неотъемлемая составляющая воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации. В нашей стране целенаправленно и системно оно ведется в учреждениях дошкольного, общего, профессионального и послевузовского образования. В соответствии с основными принципами концепции физической культуры и спорта в Российской федерации реализация стратегических задач предполагает активизировать меры по поиску спортивно одаренных детей и создать оптимальные условия для их развития. Поэтому изучение закономерностей формирования и развития спортивно одаренной личности позволит выйти на новый уровень понимания потенциальных возможностей индивида для самореализации в процессе жизнедеятельности, так как спортивная деятельность – одна из важнейших моделей для изучения состояния человека в различных жизненных проявлениях. Одаренный ребенок нередко опережают сверстников и по этому параметру. На сегодня определенны виды одаренности: умственная, социальная, моторная, практическая. Ведущим в познании спортивной одаренности является определение возможностей моторной организации человека и его психических способностей, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными в процессе деятельности. Точнее двигательную одаренность можно определить как сочетание врожденных антропометрических, морфологических, психологических, физиологических и биохимических особенностей человека, одно направленно влияющих на успешность какого-либо вида двигательной деятельности. **Цель:**

формирование условий для выявления, развития и поддержки одаренных детей в сфере физического воспитания. **Задачи:** - совершенствование системы выявления и осуществление необходимых мероприятий для выявления, развития и поддержки одаренных детей; - создание механизмов поддержки одаренных детей;

- отбор среди различных систем обучения тех методов и приёмов, которые способствуют физическому развитию;

- расширение возможностей для участия способных и одарённых школьников в городских, региональных, всероссийских олимпиадах, в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

Способствовать: - развитию общих способностей одаренных детей; - развитию физических способностей одаренных детей; - социальной и психической поддержке одаренных детей; - повышению качества подготовки специалистов, работающих с одаренными детьми; - созданию условий для укрепления здоровья одарённых детей; - повышению качества образования и воспитания школьников. Любому обществу нужны одаренные люди, и задача общества состоит в том, чтобы рассмотреть и развить способности всех его представителей. Проблема одарённости являлась и является темой пристального внимания многих исследователей в области педагогики, психологии, социологии, философии и многих других наук, занимающихся изучением человека. Одаренность — уровень развития каких-либо способностей человека, связанный с их развитием, но, тем не менее, от них не зависимый. Одаренность — основная черта личности талантливого человека, которая позволяет ему развивать свой талант на более высокие уровни. К большому сожалению, далеко не каждый человек способен реализовать свои способности. А ведь развитие способностей и талантов любого человека важно не только для него самого, но и для общества в целом. Качественный скачок в развитии новых технологий повлек за собой резкое возрастание потребности в людях, обладающих нестандартными способностями, вносящих новое содержание в производственную и социальную жизнь, умеющих ставить и решать новые задачи, относящиеся к будущему. Школа, ориентированная на раскрытие индивидуальных возможностей каждого ребенка, не может не считаться с тем фактом, что около 30% учащихся за время их школьного обучения снижают свои исходные показатели «одаренности». То же можно сказать и об их мотивации к учению. И если мы не будем заботиться об удовлетворении запросов этих 30% учащихся, то нам останется только удивляться той легкости, с которой теряются ценнейшие качества ребенка – «открытый ум и гибкий интерес детства».

**Согласно учебному плану школы организованно на базе школы такие спортивные секции:**

- по волейболу (4 часов в неделю), 10 девочек и 10 мальчиков;

- по баскетболу (4 часов в неделю), 10 девочек и 10 мальчиков;

- спортивные игры (2 часов в неделю), 20 мальчиков;

- внеурочная деятельность: «Подвижные игры», для учащихся 1-3 классов; - ежегодно проводятся школьные, городские олимпиады и соревнования.

**Формы работы с одаренными учащимися:**

- развивающее обучение, работа в малых группах;

- игровые технологии;

- спортивные секции;

- задания творческого и нестандартного характера;

- участие в школьных, городских соревнованиях; - работа по индивидуальным планам.

Список одорённых детей по физической культуре 6-7-8 классы нашей школы:

1. Тарасов Матвей 6А;

2. Кириленко Андрей 6Б;

3. Бутенко Андрей 6Б;

4. Шикалевич Ярослав 6Б;

5. Дорошенко Забава 7А;

6. Азимбаев Артур 7Б;

7. Канавин Василий 7Б;

8. Максимович Кирилл 7Б;

9. Дьяконова Анжелика 8А;

10. Антропов Никита 8Б;

11. Шубина Катерина 8Б;

12. Гетман Ярослав 8В;

13. Дейкин Фёдор 8В;

14. Кайгородова Анастасия 8В;

15. Кайгородова Елизавета 8В;

16.Кутенков Александр 8В;

17. Овчиников Вадим 8В;

18. Павлов Иван 8В.

МБОУ СОШ № 183

План конспекта урока.

Проводящий: учитель физической культуры ИшмурзинаО.А.

Класс: 7а.

Дата: 28.09.2018г.

Время проведения: 45мин.

Тема урока: Совершенствование техники бега на длинные дистанции,

совершенствование техники высокого старта, бег 2000-2500м.

Цель урока: Совершенствование техники бега на длинные дистанции и дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общая выносливость.

Подготовка учеников к сдачи норм ГТО.

Задачи урока:

- общеобразовательные: закрепление техники бега на длинные дистанции;

- развивающие: совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье учеников;

- воспитательные: усилить мотивацию и познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями, формировать осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Материально-техническое сопровождение урока: секундомер, флажки, мяч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ход урока (частные задачи) | Содержание | Организационно-методические указания |
| Организованно начать урок.  Подготовить организм к предстоящей нагрузке Совершенствование техники выполнения упражнений. | Построение, рапорт, сообщение задачи урока. ОРУ на ступни ног в ходьбе.  Беговые ОРУ.  Общие развивающие упражнения стоя. | Четкое выполнение команд.  Слежение за дыханием, руки согнуты в локтях.  Бег по диагонали спортивного зала.  Следить за правильностью упражнения. |
| Совершенствование технике бега на длинные дистанции, совершенствование техники высокого старта, бег 2000-2500 метра | Сдача контрольного норматива 6 минут, бег на количество пробежавших кругов. | Распределить учеников кто будет за кем считать круги  Ю. Д.  На 5 23 21  На 4 20 18  На 3 18 16 |
| Повторение правил игры в волейбол | Игра в волейбол  Построение, подведение итогов урока (оценки, замечание) | Команды формируются по желанию учеников  Домашнее задание:  Отжимание 60р.в т.д. |

МБОУ СОШ№183

План конспекта открытого урока по физической культуре.

Проводящий: учитель физической культуры ИшмурзинаО.А.

Класс: 8б

Дата: 28.01.2019г.

Время проведения:6 урок(45мин).

Тема урока: Совершенствование техники игры в волейбол, совершенствование техники верхней передачи мяча. Учебная игра.

Цель урока: Совершенствование техники игры в волейбол, совершенствование техники верхней передачи мяча, и дальнейшее развитие двигательных качеств, общая выносливость.

Подготовка учеников к сдачи норм ГТО.

Задачи урока:

- общеобразовательные: закрепление техники игры в волейбол;

- развивающие: совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье учеников;

- воспитательные: усилить мотивацию и познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями, формировать осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Материально-техническое сопровождение урока: волейбольные мячи, волейбольная сетка, секундомер, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ход урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1.Вводная часть.** Организованно начать урок. | Построение, сообщение задач урока. | 3 мин. | Отметить учащихся, проверить наличие спортивной формы, выявление больных и освобожденных |
| Подготовить организм к предстоящей нагрузке. | Упражнения в ходьбе, легкий бег, беговые упражнения, о.р.у. | 10 мин. | Правильность выполнения упражнений, следить за правильностью распределения нагрузки (пульс). |
| **2.Основная часть.** Совершенствование техники игры в волейбол, совершенствование техники верхней передачи мяча. | Специальные упражнения с мячами в парах (акцент делаем на верхнею передачу мяча). | 15 мин. | Броски из-за головы, броски с отскоком от пола. Броски правой и левой рукой. Игра в парах верхней передачей мяча. Между игроками 3-4м. |
| **3.Заключительная часть.** Развитие игрового мышления посредствам игры в пионербол и в волейбол. | Двухсторонняя игра через сетку. | 15 мин. | Воспитание командного духа, следить за техникой игры. |
| Организованно закончить урок. | Построение, подведение итогов урока, выставление оценок. Организованный уход. | 2 мин. | Домашнее задание: силовые упражнения на пальцы рук. |