

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Нижегородский государственный университет им. Н.И.Лобачевского

**КУРС УЧЕБНЫХ И ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА
ФКС НА ПРИМЕРЕ БИОСТАНЦИИ "СТАРАЯ ПУСТЫНЬ"**

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией факультета физической культуры и спорта для студентов и преподавателей факультета физической культуры и спорта, студентов биологического факультета

Нижний Новгород

2016

УДК 37.037(075.8)

ББК Ч 51(я73)

К-93

К-93 КУРС УЧЕБНЫХ И ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФКС НА ПРИМЕРЕ БИОСТАНЦИИ СТАРАЯ ПУСТЫНЬ: Составители: Самыличев А.С., Малышева Т.А., Уланова Е.А., Полебенцев С.Н., Рябова Н.Г. Учебно-методическое пособие. - Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2016.- 45 с.

Рецензент:

кандидат педагогических наук **Д.И. Воронин**

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта, а также для студентов биологического факультета.

Пособие составлено с учетом особенностей физического воспитания в условиях полевой практики студентов биологического факультета.

Ответственный за выпуск:

председатель методической комиссии факультета
физической культуры и спорта Т.А.Малышева

УДК 37.037(075.8)

ББК Ч 51(я73)

Введение

Задача учебно - методического пособия является – систематизировать информацию о проведении учебных и вне учебных формах работы по физическому воспитанию в условиях проведения полевой практики на биостанции «Старая Пустынь», где в сравнительно небольшое число практических занятий предстоит ознакомить студентов биологического факультета с программами учебных занятий для студентов основной, подготовительной и специальных медицинских групп и подготовить их к сдаче зачета по физической культуре (по лёгкой атлетике, плаванию, гребле на лодках, волейболу, ориентированию, атлетизму, футболу, настольному теннису, дартсу, алтимату, шашкам, шахматам, бадминтону, спецкурсу по туризму).

Во время практики на студента с ослабленным здоровьем в специальных медицинских группах обрушивается информационный поток, большая физическая нагрузка (учебные экскурсии: лес, поле, болото), чтобы собрать необходимый учебный материал. Значительную часть этой информации и нагрузки студенты вынуждены тщательно усваивать. Даже при благоприятном течении процесса обучения проблемным остается вопрос умственного, психического и физического перенапряжения. Следовательно, есть необходимость формирования неспецифической адаптации студентов в условиях биостанции, позволяющей посредством специальных упражнений создавать адаптационный эффект.

Важным моментом для преподавателей факультета ФКС являются включение вышеуказанных видов спорта для основной, подготовительной медицинских групп и специальных упражнений для студентов спец. А и Б групп в учебный процесс наряду с гуманитарными предметами с целью улучшения их общего состояния и умственной работоспособности.

1. Зачет по физической культуре на полевой практике

Начиная с 2003 года была впервые введена зачетная система занятий по физической культуре во время учебной практики на биостанции. Сравнительный анализ влияния без зачетной системы спортивных мероприятий и занятий по физической культуре, завершающихся зачетом, на успеваемость студентов биологического факультета по гуманитарным предметам показал следующее.

В 2002 году сдали зачеты по практике 190 студентов из 253 человек, (т.е. 70,6 %), а в 2003 году успешно сдали практику 261 студент из 277 человек, (т.е. 94,2 %) В число студентов, не получивших зачет по практике, входили те, которые занимались в спец «Б» группе весь учебный год по индивидуальному графику, предусматривающему самостоятельное написание реферата в домашних условиях [1, 17].

Полученные данные с того времени и по настоящий день убедительно доказывают целесообразность введения зачетной системы по учебному предмету "Физическая культура" для улучшения посещаемости и успеваемости студентов биологического факультета в условиях прохождения учебной практики на биостанции "Старая Пустынь".

Тем более, что это имеет большое прикладное значение: учебная программа по полевой практике предусматривает сбор информации и учебного материала на болотах, в сосновом бору, на полях. Преодолевая довольно большие расстояния по пересеченной местности, некоторые студенты спец «Б» группы зачастую просто не выдерживали физических нагрузок. Появлялись проблемы со здоровьем и, как следствие, они начинали пропускать учебные занятия, а отдельным даже приходилось досрочно уезжать домой с практики.

В ходе проведения обязательного зачета по "Физической культуре" его требования постоянно уточнялись и совершенствовались.

Требования для студентов основной и подготовительной групп:

1. Ежедневно, кроме воскресенья, ходить на зарядку,
2. Ежедневно-спортивный час.

Требования для студентов Специальной медицинской группы "А":

1. Ежедневная утренняя зарядка,
2. По желанию спортивный час.

Требования для студентов Специальной медицинской группы "Б":

Утренняя зарядка ежедневно по индивидуальному комплексу.

1.1 Утренняя зарядка и её значение

Утренняя зарядка в полевой учебной практике студентов биологического факультета является оздоровительной процедурой, которая выполняется после подъема с целью разминки мышц, суставов и ускорения вработываемости организма студентов к учебным занятиям. Кроме того, зарядка является одним

из компонентов оптимального двигательного режима – важного составляющего здорового образа жизни любого человека [8,21].

Целесообразно утреннюю зарядку проводить в щадящем режиме для студентов всех медицинских групп. В этом случае она будет помогать успешно преодолевать все этапы умственной и физической нагрузки в ходе учебной практике в полевых условиях. Зарядка идеально вписывается в ритм привычных учебных будней и должна состоять из легкой нагрузки длительностью не более 15-20 минут. В нее целесообразно включать: бег 2-3 минуты, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость, комплекс обще развивающих упражнений, не требующих большого напряжения.

Варьируя физическую нагрузку аэробного характера (бег, плавание) мы реально можем добиться нужного оздоровительного эффекта. Единственное требование должно заключаться в том, чтобы интенсивность и длительность упражнений соответствовала индивидуальным особенностям физической подготовленности занимающихся. А это означает, что во время физической нагрузки ЧСС у студентов должен быть не менее 130 ударов в минуту, только в этом случае преподаватель может быть уверенным, что физическая нагрузка, получаемая студентами, именно аэробного характера.

Заключительная часть зарядки, занимающая 2-3 минуты, носит восстановительный характер. Обычно применяют ходьбу или спокойное плавание.

1.2 Спортивный час

Спортивный час - ежедневное выполнение физических упражнений. Целесообразно воспользоваться организационно-методической формой занятий по типу круговой тренировки с экстенсивно-интервальной нагрузкой (один академический час в день) [20].

На биостанции условно выделяется несколько "станций", пригодных для занятий определенными физическими упражнениями:

- Лодочная станция (место занятий гребли на лодках);
- Спортивная площадка и холл столовой (место занятий по волейболу, футболу, бадминтону, силовой подготовке, аэробике, пашкам, шахматам, настольному теннису и дартсу);
- "Королевский" пляж (занятия по плаванию);
- Территория Пустынского заказника (для ориентирования на местности и спецкурса по туризму – практического занятия в ночное время, один раз за практику);
- Участок леса от столовой до «Капустника» (для бега по пересеченной местности)

2. Лёгкая атлетика

Для летней практики студентов на территории "Старая Пустынь" именно легкая атлетика является важной составляющей. Легкоатлетические

упражнения значительно укрепляют кардио - респираторную систему организма студентов, практически все мышечные группы ног, что необходимо для студентов – полевиков, так как в рамках практики проводятся каждодневные экскурсии вместе с преподавателем, длина которых достигает нескольких десятков километров. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством релаксации и нейтрализации отрицательных эмоций, которые могут вызывать хроническое нервное перенапряжение у современных студентов, которые, как известно, не отличаются хорошим психическим здоровьем [12].

Из всего богатого арсенала тренировочных средств для любителей оздоровительного бега, рекомендуется в условиях "Старой Пустыни" следующие:

1. Длительный равномерный бег по относительно ровной местности от 30 до 60 минут при ЧСС 132-144 удара в минуту, раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости;
2. Кроссовый бег, 20-40 минут при ЧСС 144-156 ударов в минуту, 2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами;
3. Легкий равномерный бег от 15 до 30 минут при ЧСС 130 ударов в минуту. Для начинающих бегунов он является основным и единственным средством тренировки. А подготовленными бегунами он используется в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению организма

Объем и интенсивность физической нагрузки, получаемой во время оздоровительного бега должны быть оптимальными, т.е. способствовать развитию выносливости и не вызывать отрицательных последствий

До каких размеров можно увеличивать нагрузку? Во-первых, необходимо помнить, что нагрузка должна быть оптимальной для конкретного лица в конкретный момент. Оптимум- это тот наименьший объем нагрузки, который дает наибольший результат. Во-вторых, нужно четко ответить на вопрос, для чего мы бегаем, помня, что наша цель – укрепление здоровья.

3. Волейбол

Волейбол является одной из популярных игр студентов на летней учебной практике, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Студенты собираются в свободное от учебы время и во время спортивного часа, образуя команды для соревнований по волейболу на песке. На поле в момент игры могут находиться по 6 игроков.

Цель игры — атакующим ударом добить мяч до песка, то есть до игровой поверхности площадки противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко [12] .

3.1. Игровое поле

Игровое поле включает в себя игровую площадку (18x9м) и свободную зону (5-8x9м). Средняя линия разделяет игровую площадку на две равные площадки. Это линия проведена под сеткой от одной боковой линии до середины другой. На каждой половине площадки выделяют зону нападения (ограничена осью средней линии и краем линии атаки, проведенной на расстоянии трёх метров от этой оси), зону защиты (ограничена линией атаки и лицевой линией площадки) и зону подачи (участок позади лицевой линии).

3.2. Ход игры

К моменту удара по мячу подающим, игроки каждой команды должны находиться в пределах своей собственной площадки и в порядке перехода (исключая подающего). Три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции 4 (передний - левый), 3 (передний - центральный) и 2 (передний-правый). Другие три игрока являются игроками задней линии и занимают позиции 5 (задний - левый), 6 (задний - центральный) и 1 (задний - правый).

После подачи мяча игроки могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне.

Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируется порядком подачи и позициями игроков, сохраняется всю партию. Когда принимающая команда получает право подавать, её игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

Во время игры мяч может касаться любых частей тела, только если соприкосновения происходят одновременно. Мяч должен быть ударен, а не схвачен и брошен. Нельзя одному игроку ударить мяч дважды подряд. Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой. При переходе через неё мяч может касаться её. Мяч, попавший в сетку, может быть оставлен в игре, если команда не нарушила правило 3-х касаний.

3.3. Основные приемы

3.3.1. Подача

Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он будет подброшен или выпущен с руки (рук). В момент удара по мячу при подаче или прыжка (подача в прыжке), подающий не должен касаться ни игровой площадки (включая лицевую линию), ни поверхности за

пределами зоны подачи. После удара подающий игрок может входить или приземляться за пределами зоны подачи или на игровой площадке.

3.3.2. Прием

Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания и максимум после третьего касания перевести мяч на половину противника. Обработать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела. Планирующую подачу могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приема силовой подачи требуется уже 3 игрока.

3.3.3. Атака

Обычно при позитивном приёме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание), доводится до связующего игрока (2-е касание), связующий передаёт мяч игроку атаки (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами. При этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленного продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией.

3.3.4. Блокирование

Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.

3.3.5. Техника выполнения передачи сверху

Она характеризуется положением больших пальцев рук, они находятся над бровями, и при выполнении передачи большие пальцы рук практически касаются бровей. При этом касание мяча руками при выполнении передачи кратковременное. Перемещаясь к мячу для выполнения передачи, надо

помогать себе руками (как при беге). После выбора места необходимо вынести руки вверх для выполнения передачи.

3.3.6. Техника выполнения передачи снизу

Идеальная стойка для обработки подачи: плечи наклонены вперёд, ноги согнуты. При приеме мяча снизу руки должны быть выпрямлены в локтях и вынесены вперёд. Пальцы кисти одной руки должны быть вложены в другую руку так, чтобы большие пальцы обеих рук располагались параллельно друг другу. Мяч принимается на область предплечья (на вторую половину предплечья, считая от локтевого сустава, не доходя до кисти) [18].

4. Настольный теннис

На территории биостанции находится специальная игровая площадка для настольного тенниса, расположенная в здании столовой. Любой желающий студент может получить инвентарь у преподавателя физкультуры во время спортивного часа. Студенты могут проводить личные соревнования, состоящие из 5 партий.

Настольный теннис (Пинг-понг) — парная спортивная игра, основанная на перекидывании мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам, в которой целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником [3].

4.1. Игровая площадка и инвентарь

4.1.1. Стол

- Верхняя поверхность стола, называемая игровой поверхностью должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76см от пола;
- Игровая поверхность включает верхние кромки стола, но не боковые стороны ниже кромок;
- Игровая поверхность должна быть матовой, однородной темной окраски с белой боковой линией шириной 2см вдоль каждой кромки;
- Игровая поверхность должна быть разделена на 2 половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям, непрерывной на всем протяжении каждой половины. Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15,25см.

4.1.2. Требования, предъявляемые к мячу

- Мяч должен быть сферическим, диаметром 40мм;
- Мяч должен быть изготовлен из пластмассы белого или оранжевого цвета, матовым.

4.1.3. Требования, предъявляемые к ракетке

Фанера, из которой изготавливают ракетки, может быть из 3-9 слоёв различных пород деревьев. От породы дерева зависят скорость отскока и удобство управления полётом мяча. Накладки чаще всего резиновые, могут быть однослойными и двухслойными (верхний слой резиновый, нижний из пористой губки).

Любителям поначалу лучше играть жёсткой ракеткой, т.е. с однослойной резиной. Основной недостаток такой ракетки - невозможность придать мячу сильное вращение, однако легко принимать такие мячи и точно направлять их в нужное место стола. Чем тоньше губка, тем выше упругость и быстрее отскок мяча.

4.2. Правила игры

Встреча соперников начинается со жребия. Спортсмен, которому согласно жребию принадлежит право выбора, может выбрать:

- Подачу, приём подачи (в этом случае соперник должен выбрать сторону), либо сторону (в этом случае соперник должен избрать подачу или приём подачи);
- Предоставить сопернику право первоначального выбора.

Игра начинается с подачи. Мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см, и от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой должен быть обязательно выше чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола. Подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника.

4.2.1. Начисление очков

Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Мяч при этом перебивают через сетку с одной стороны стола на другую. Право быть подающим переходит к каждому играющему через каждые 5 разыгранных очков. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберёт 21 очко при преимуществе не менее двух очков. При счёте 20:20 игра продолжается до тех пор, пока один из соперников не достигнет преимущества в два очка. Ответный удар при розыгрыше очка разрешается наносить только после первого отскока мяча от стола на стороне игрока, готовящегося выполнить удар. Отражать мяч можно ракеткой или кистью руки, держащей ракетку.

Очки начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок:

- Ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку)

- Неправильная подача (например, мяч не подкинут на 16 см)
- Мяч при подаче ударился два раза на своей стороне
- Мяч попал на свою сторону после удара ракеткой
- Мяч был ударен дважды. Так как рука от запястья считается по правилам частью ракетки, если мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, он считается ударенным дважды
 - Мяч попал во что угодно, кроме ракетки, после отскока от стола (например, в пол или в игрока)
 - Мяч не попал по стороне соперника после удара
 - Мяч был отбит до того, как ударился об стол.
 - Стол был подвинут или свободная рука коснулась стола.
 - Если при подаче мяч не попал в зону соперника, то очко достается сопернику (т.е. мяч попал в ребро стола)

Существует несколько тонкостей правил игры:

- Подачей считается проигранной, если вы подбросили мяч, но не выполнили удар, потому что промахнулись или передумали и поймали мяч;
- При подаче удар можно выполнять только по опускающемуся мячу;
- подача может быть переиграна, если принимающий до удара подающего заявит, что он не готов. Если же розыгрыш очка начался, то остановить встречу может только судья;
- Розыгрыш очка прерывается и возобновляется с подачи, если игроку помешают непредвиденные обстоятельства;
- Падение игрока во время розыгрыша очка или столкновение партнёров в паре не служит причиной для переигрывания очка;
- Во время розыгрыша очка ракетку можно переключать из одной руки в другую или держать двумя руками, но отбивать мяч рукой без ракетки нельзя;
- Мяч считается «правильным», если он задел стойку или секту, но перелетел на другую сторону;
- При счёте 20:20 подачи игроки выполняют поочередно;

5. Шашки

В игры шашки и шахматы, в основном, соревнуются студенты спец «А» и спец «Б» групп. Эти игры несут в себе отвлекающий характер от умственной нагрузки [16].

5.1. Правила игры

Шашечную игру играют два партнера, которые поочередно передвигают фигуры (шашки) на квадратной доске, называемой «шашечной». Игрок, имеющий белые шашки, начинает партию. Целью каждого игрока является уничтожение шашек партнера или создание такой ситуации, когда при очереди хода его соперника, шашки последнего не имеют возможных ходов. Считается,

что игрок, который достиг этой цели, выиграл партию. Если позиция такова, что ни один из игроков не может уничтожить шашки соперника или лишить их возможных ходов, партия заканчивается вничью.

Шашечная доска состоит из 64-х (сетка 8x8) равных квадратов, попеременно светлых («белые» поля) и тёмных («чёрные» поля). В начале игры один игрок имеет 12 фигур светлого цвета, другой – 12 фигур тёмного цвета. Эти фигуры называются простыми шашками. Шашки каждого игрока располагаются на шашечной доске в три ряда и находятся лишь на чёрных квадратах. Ходы шашек также осуществляются лишь по чёрным полям. Не разрешается ходить шашкой на поле, которое занято другой шашкой. При простом (без взятия) ходе шашка может передвигаться по диагонали вперёд на соседнее свободное поле. При ударном ходе шашка перемещается на свободное поле, где взятие заканчивается, шашки партнера берутся и снимаются с шашечной доски, что является частью того же самого хода. Когда простая шашка достигает самой дальней от её начальной позиции горизонтали, она должна быть заменена (и это является частью того же хода) на дамку того же цвета. Дамка может пройти на любое поле по диагонали, на которой она стоит.

6. Шахматы

Шахматную партию играют 2 партнера, которые поочерёдно передвигают фигуры на квадратной доске, называемой «шахматной». Игрок, имеющий белые фигуры, начинает партию. Целью каждого игрока является поставить короля партнера «под удар» таким образом, чтобы партнер не имел возможного хода, который позволил бы избежать «взятия» короля на следующем ходу. Считается, что игрок, который достиг этой цели, «поставил мат» королю партнера и выиграл партию. Если позиция такова, что ни один из игроков не может поставить мат, партия заканчивается вничью [10].

Шахматная доска состоит из 64-х (сетка 8x8) равных квадратов (см. рис. 1), попеременно светлых («белые» поля) и тёмных («чёрные» поля). В начале игры каждый игрок имеет 16 фигур светлого цвета («белые»), другой – 16 фигур тёмного цвета («чёрные»).

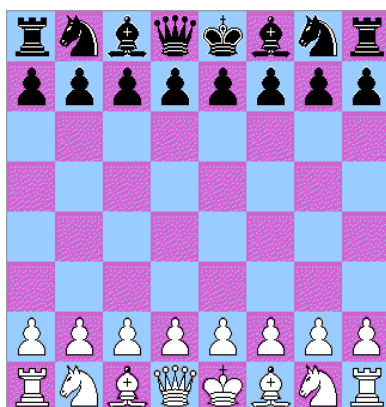


Рис. 1. Начальная позиция фигур на шахматной доске [10]

Восемь вертикальных рядов квадратов называются “вертикалями”. Восемь горизонтальных рядов квадратов называются “горизонталями”. Прямые линии квадратов одного и того же цвета, касающихся углами, называются “диагоналями”.

6.1. Ходы фигур

Шахматную партию начинают белые, дальше стороны делают ходы поочередно, каждым ходом перемещая одну фигуру.

1. Ни одна из фигур не может быть перемещена на поле, занятое фигурой того же цвета. Если фигура переходит на поле, занимаемое фигурой партнера, последняя считается взятой и убирается с шахматной доски как часть того же самого хода.

2. Слон может ходить на любое поле по диагонали, на которых он стоит (рис.2).

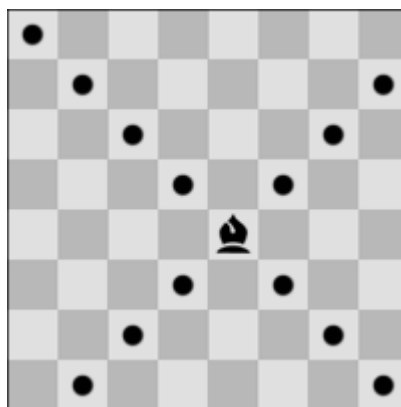


Рис. 2. [10]

3. Ладья может ходить на любое поле по вертикали или горизонтали, на которых она стоит (рис.3).

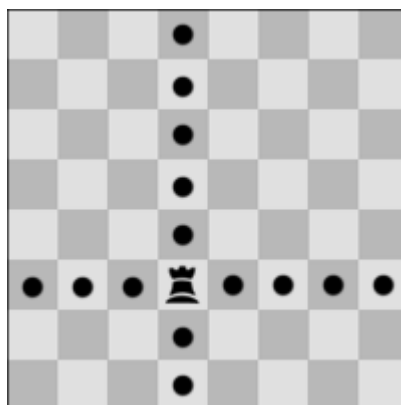


Рис. 3. [10]

4. Ферзь ходит на любое поле по вертикали, горизонтали или диагонали, на которых он стоит (рис. 4).

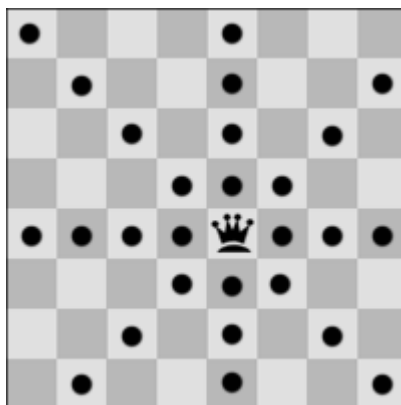


Рис. 4. [10]

5. Когда делаются эти ходы, ферзь, ладья или слон не могут перемещаться через поле, занятое другой фигурой.
6. Конь может ходить на одно из ближайших полей от того, на котором он стоит, но не на той же самой вертикали, горизонтали или диагонали.
7. Пешка может ходить вперед на свободное поле, расположенное непосредственно перед ней на той же самой вертикали .
8. Король может перемещаться двумя различными путями:

8.1. Ход на любое примыкающее поле, которое не атаковано одной или более фигурами партнера. Считается, что фигуры партнера атакуют поле, даже в том случае, когда они не могут ходить (рис. 5).

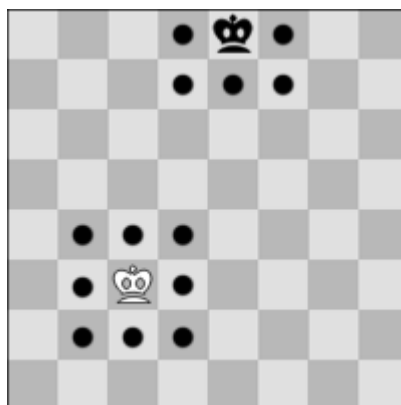


Рис. 5. [10]

8.2. Рокировка (рис. 6) — если король и одна из ладей того же цвета не двигались с начала игры, то король и эта ладья могут в один ход одновременно сменить положение (рокироваться). При рокировке король сдвигается на 2 клетки по направлению к ладье, а ладья ставится на поле между начальной и конечной позицией короля.

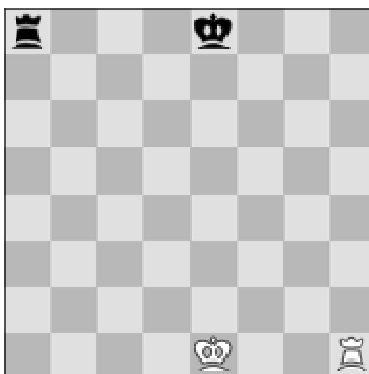


Рис. 6. Положение перед рокировкой белых на королевский фланг и рокировкой черных на ферзевый фланг [10]

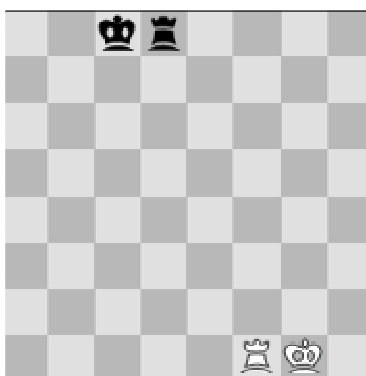


Рис. 6а. Положение после рокировки белых на королевский фланг и рокировки черных на ферзевый фланг [10]

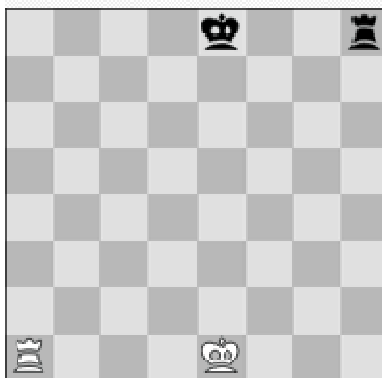


Рис. 6б. Положение перед рокировкой белых на ферзевый фланг и рокировкой черных на королевский фланг [10]

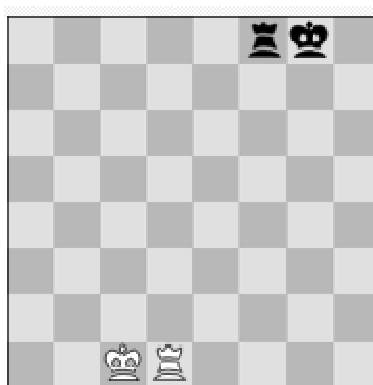


Рис. 6в. Положение после рокировки белых на ферзевый фланг и рокировки черных на королевский фланг [10]

Рокировка становится **невозможной**:

- король уже ходил;
- ладья уже ходила.

Рокировка **временно невозможна**:

- если поле, на котором стоит король, или поле, которое он должен пересечь, или поле, которое он должен занять, атаковано одной из фигур партнера;
- если между королем и ладьей, с которой должна быть произведена рокировка, находится какая-то фигура, мешающая рокировке.
- если король атакован хотя бы одной фигурой партнера, считается, что он находится “под шахом”. Объявление шаха не обязательно. Ни одна из фигур не может сделать ход, который ставит или оставляет своего короля под шахом.

7. Плавание.

Биостанция ННГУ расположена на берегу озера "Великое", входящего в целый каскад живописных озер, наиболее крупными из которых являются: "Глубокое", "Долгое", "Паровое", "Святое", Каждое озеро является уникальным в своем роде: и по своеобразиям флоры и фауны и даже биохимическому составу воды. Естественно, что большинство студентов кроме учебных занятий и во вне учебное время проводят на воде, которая, кстати, в жаркую погоду может предотвратить перегрев студентов на солнце и солнечные удары. Особенно это актуально после длительных экскурсий или нахождения в душных лабораториях биостанции, когда у студентов есть возможность принять водные процедуры.

Таким образом, плавание в условиях "Старой Пустыни" имеет прикладное и оздоровительное значение. В частности, систематический контакт с водой улучшает терморегуляцию и усиливает иммунитет организма молодых людей, что в конечном итоге имеет значительный оздоровительный эффект всех водных процедур как в учебное, так и вне учебное время.

7.1. Методические приемы.

Умение плавать - жизненно необходимый навык, которым целесообразно овладеть под руководством преподавателя [15].

Прежде всего необходимо убедиться, что дно водоема ровное, твердое, без острых камней. В крайнем случае, его нужно очистить хотя бы на площади примерно в 3 - 4 квадратных метра. Учиться плавать надо в относительно прозрачной воде, что придаст вам уверенность ; вода не должна доходить выше уровня груди. Двигаться следует только по направлению к берегу.

Самое существенное для пловцов - научиться правильно дышать в воде. Рекомендуются следующие упражнения: стоя в воде, сделайте вдох, затем, наклоня голову, выдох в воду. Целесообразно повторить это движение непрерывно 10 раз в серии, затем сделать паузу для привычного вдоха и выдоха. Постепенно надо увеличивать количество серий дыхательных движений, пока не научитесь выполнять их естественно, без напряжения и отказаться от пауз.

7.2. Сухое плавание

Приступая к плаванию, не забудьте о разминке на суше. Пловцы выполняют ее всякий раз перед входением в воду. Упражнения на суше направлены на улучшение координации движений, развитию способности чередовать напряжение с расслаблением мышц, умение напрягать группы мышц одной конечности и одновременно расслаблять мышечные группы другой в сочетании с правильным дыханием. В комплекс упражнений сухого плавания рекомендуется включать силовые упражнения, выполняемые с резиновым амортизатором (бинтом)

7.3. Аквагимнастика

Для усиления оздоровительного эффекта можно не просто плавать, а выполнять его в сочетании со специальными упражнениями. Аквагимнастика, улучшая эмоциональное состояние повышает общую сопротивляемость организма. Вы забудете про простудные заболевания, различные недомогания и слабость. Существует несколько комплексов упражнений, которые рекомендуется выполнять в воде как в сочетании с различными предметами (плавательные доски, мячи, гимнастические скакалки и др.), так и без них [9].

7.4. Виды плавания

7.4.1. Вольный стиль

Дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. В настоящее время все пловцы чаще используют кроль [15].

7.4.2. Кроль на груди

Вытяните руки вперед, левой рукой сделайте гребок, слегка сгибая ее в локте, затем, подняв руку локтем вверх и пронеся ее через сторону, опустите руку в воду и сделайте еще гребок. То же самое делайте правой рукой. Освоив движения руками, попробуйте выполнять их, продвигаясь по дну небольшими шагами. Далее, сделав полный вдох, оттолкнитесь ото дна и, скользя по воде на груди, выполните 10 гребков руками, а потом присоедините к работе рук попеременные движения ногами вверх-вниз.

7.4.3. Кроль на спине

Стоя в воде спиной к берегу, присядьте, оттолкнувшись ногами, мягко лягте на спину. Скользя по воде, попеременно работайте ногами. Стопы должны быть вытянуты. Подбородок к груди прижимать не стоит. Далее нужно присоединить упражнение руками " Мельница". Во время гребка ладонь движется подобно веслу на небольшой глубине от поверхности воды.

7.4.4. Брасс

Стоя по пояс в воде, наклонитесь и положите подбородок на воду. Руки вытяните вперед, тыльной стороной они касаются друг друга. Выполните гребок до уровня плеч, прижмите локти к туловищу и схватите себя кистями за подбородок. Стопы разведите в стороны и приведите их к голени и выполняйте гребок ногами.

7.5. Сценарий спортивного праздника «День Нептуна»

В течение смены для студентов, не умеющих плавать, проводятся специальные занятия по обучению, а те, которые умеют плавать, совершенствуют технику спортивного плавания и продолжают изучение техники ныряния и спасения утопающего. Разучиваются игры, включенные в программу спортивного мероприятия. Необходимо особое внимание уделить оборудованию мест проведения праздника. Места соревнований тщательно проверяются и огораживаются гирляндами, флажками на суше, поплавками и буйами на воде. Дно водоема проверяется на отсутствие камней, коряг, стекла и

т. п. Предусматриваются средства и меры по оказанию помощи пострадавшим на воде [15].

Заранее вывешивается Положение и Программа праздника. Красочно расписываются лодки для Нептуна и его свиты. Из камней, камыша, водорослей, осоки и плавательных средств сооружается трон Нептуна, а из бумаги, дерева – трезубец и корона. Из бумаги, ткани, камыша, тростника, тины готовятся костюмы пиратов, водяных, русалок (свита Нептуна). На берегу устанавливаются спортивные стяги, вывешиваются плакаты “Как научиться плавать”, “Спортивные способы плавания”, “Способы транспортировки утопающего и оказание первой помощи”, “Российские пловцы – участники международных соревнований”, лозунги “Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья”, “Нет на свете прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи”, “Из рядов болельщиков в ряды пловцов” и другие.

Примерный сценарий праздника

10²⁰ – по сигналу ведущего (горна, рупора, радио) звучит призыв в стихотворной форме:

Флаги яркие развесил
Летний праздничный наряд.
Всех, кто молод, всех, кто весел,
У кого душа чиста,
Всех, кто славно потрудился,
Честь воздав большим делам,
И успеха в них добился,
Приглашаем в гости к нам.
Пусть кипит наш праздник морем,
Бурно пенится волна,
Берег в праздничном уборе,
Мы встречаем Нептуна!
Так спешите, одевайтесь
В лучший праздничный наряд.
Ждут вас песни, шутки, танцы
И веселый маскарад.

Участники организованно под звуки спортивного марша направляются к водоему и размещаются на берегу.

10³⁰ – все собравшиеся исполняют популярную песню “Бригантина” на слова Л.Когана, музыка Г. Ленского.

Ведущий

Вот я и получил телеграмму (зачитывает телеграмму): “К нам на праздник изволил лично прибыть король речной, князь Иртышский, властелин

озер и прудов, главнокомандующий тайменей, генерал чебаков, полководец окуней, его величество Нептун Нептунович.

10³⁵ – под громкий крик “угу-гу-гу-гу-уу”, свист, шумовое оформление к берегу на расписной лодке приближается Нептун в сопровождении свиты (русалки, водяные, пираты на лодках, плотях).

10⁴⁰ – лодки и плоты причаливают к берегу.

Ведущий (громко читает):

Угасает вдали голубая волна,

Мы на берег пришли и зовем Нептуна.

Эй, ты, грозный Нептун, царь озер и морей,

Из холодных пучин выходи поскорей!

Здесь собрался веселый и дружный народ,

Эту встречу с тобой с нетерпением ждет.

Эй, ты, грозный Нептун, царь озер и морей,

С нетерпением ждем, выходи поскорей!

Быстро выскочив из лодок, водяные усердно расчищают перед Нептуном дорогу пучками из камыша. Нептун, степенно постукивая трезубцем, направляется к своему трону. Свита Нептуна занимает места по обе стороны трона. Оглядев собравшихся, Нептун хмурится и жалуется на скуку. Он просит свиту придумать что-нибудь веселое. Водяные и русалки исполняют оригинальный танец, а пираты несут караул у трона Нептуна. У Нептуна несколько улучшается настроение, и он благосклонно улыбается.

10⁵⁰ – к Нептуну подходят юноша и девушка (ведущие в купальных костюмах), от имени присутствующих в спортивно-оздоровительном лагере они просят Нептуна организовать веселый водный праздник, а также быть главным судьей соревнований.

Сначала Нептун не соглашается. Тогда юноша и девушка рассказывают о том, что за период пребывания в спортивно-оздоровительном лагере они много преуспели: научились плавать, сдали нормативы массовых разрядов по плаванию, научились транспортировать утопающих, оказывать первую помощь пострадавшим на воде. После этого Нептун соглашается с предложением. Он приказывает пиратам принести из лодки священный папирус. Сгибаясь под тяжестью ноши, пираты доставляют ему ярко раскрашенный папирус, склеенный из нескольких листов ватмана. Водяные громогласно объявляют: “Всем! Всем! Всем! Слушайте приказ Нептуна!”

Нептун поднимается с трона, разворачивает папирус (концы папируса поддерживают пираты) и громко читает:

Я, владыка морей и океанов, больших и малых озер и прудов, глубоких рек и мелких речушек, светлых затонов и темных омутов, приказываю:

1. Всем окружающим принять участие в веселом водном празднике.
2. Программу праздника утвердить.
3. Судьям строго и объективно оценивать результаты выступлений участников.

4. Победителей и призеров наградить специальными призами.

Участники громкими криками выражают свою радость. Нептун желает всем успехов в соревнованиях.

Ведущие (громко читают):

Внимание! Внимание!

Достигнуто полное взаимопонимание!

Да будет жизнь на берегу залива

Веселой, дружной и счастливой,

Не знайте вовек печали и горя,

Купайтесь себе на Кара-Катинском “море”.

А чтобы утвердилось это решение,

Кое-кому надо принять “крещение”!

Нептун поручает своей свите “окрестить” в воде гостей и участников праздника (кто впервые находится в спортивно-оздоровительном лагере, или кто впервые научился плавать). Свита выполняет приказания Нептуна. После “крещения” одна из русалок зачитывает программу соревнований, а судьи разводят участников по местам состязаний. Участники располагаются на берегу в определенных местах и ждут указаний ведущих.

В программу соревнований входят следующие игры на воде и эстафеты:

11¹⁰ – игра “Аврал”.

Игра проводится на небольшой глубине. В ней участвуют две команды, имеющие равное число игроков. Они строятся по ранжиру в шеренгу по одному за линией, проведенной параллельно линии берега. По сигналу все участники устремляются в воду и начинают купаться, раздается второй сигнал, и все участники быстро выбегают из воды и занимают свои места в строю. Команде, сумевшей построиться первой, присуждается победа.

11²⁰ – конкурс капитанов “Торпеда”.

Капитаны строятся на берегу. По сигналу они с положения “старт пловца” бросаются в воду и, вытянув вперед руки и погрузив лицо в воду, стараются скользить по воде “торпедой” как можно дальше. Кто сумеет дольше всех проскользить на воде, работая ногами, объявляется победителем.

11³⁰ – игра “Морские витязи”.

Это игра юношей. Разделившись на пары, одни изображают “коней”, другие всадников - морских витязей. Играющие пары входят в воду по грудь и

становятся друг против друга. Витязи стараются стянуть друг друга с “коня”. В этом им активно помогают “кони”. Как только витязь оказался в воде, бой прекращается. В командах должно быть равное число пар. Сражается пара против пары соперников. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков. Очки начисляются за каждого побежденного всадника.

11⁴⁰ – эстафета “Тандем”.

Пловцы должны плыть на груди, следуя друг за другом. Плывающий впереди сжимает ногами талию своего партнера. Обе пары рук пловцов работают в одинаковом темпе. Плывающий позади энергично работает ногами, от него во многом зависит скорость движения вперед, после финиша первой пары стартует вторая. Побеждает та команда, которая первой закончит данную эстафету .

11⁵⁰ – показательный заплыв лучших пловцов (из числа учащихся) спортивным способом плавания (брасс, баттерфляй, кроль на груди, кроль на спине).

12⁰⁰ – крейсерские гонки.

Первые пловцы, получив плавательные доски, начинают заплыв, работая только ногами. Дистанция до буя 10 – 15 метров. Проплыв дистанцию, пловец передает доску следующему. Та команда, которая первой закончит заплыв, выигрывает гонку. Это значит, что в данной команде пловцы умеют правильно работать ногами и точно держать направление.

12¹⁰ – эстафета “Кресло Нептуна”.

Сидя на спасательном круге, работая руками, как веслами, и ногами, пловцы проплывают 10 – 12 метров и передают “кресло” другому. Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету.

12²⁰ – игра “Окуналки”.

Игроки одной команды входят по грудь в воду и, держась за руки, образуют круг. Игрок из другой команды входит в круг и занимает место в центре. В руках у него мяч, прикрепленный к бечевке длиной 1,5 – 2 метра. Водящий раскручивает мяч над головами игроков, то ускоряя, то замедляя вращение, и старается коснуться их мячом. Если это удастся, играющей команде присуждается одно штрафное очко. Игроки, стоящие в круге, стараются уклониться от мяча, окунуться с головой в воду. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

12³⁰ – гренадерская эстафета.

В старину метателей гранат называли гренадерами. В этой игре гренадеры не только должны метнуть гранату, но и преодолеть водный рубеж, сохранив гранату сухой. Пловец проплывает 20 – 25 метров, работая одной рукой и ногами, в другой руке граната. Проплыв дистанцию, пловец передает гранату очередному участнику заплыва. Выигрывает та команда, которая быстрее достигнет финиша и принесет гранату сухой, а последний участник, получив эстафету – гранату, должен зажечь запал – хлопушку и метнуть дальше соперника

12⁴⁰ – Нептун приказывает построиться по командам и зачитывает результаты состязаний. Водяные, русалки, пираты преподносят победителям и призерам грамоты и памятные подарки. Русалки исполняют оригинальный танец.

12⁵⁰ – Нептун благодарит участников за веселый праздник и в сопровождении свиты направляется к лодкам и плотам. Приветствует всех высоко поднятым трезубцем, уплывает со своей свитой под звуки спортивного марша.

13⁰⁰ – участники организованно покидают место праздника.

Состав участников и программы праздника оговариваются заранее. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков. В случае ничейного исхода преимущество получает команда, выигравшая заключительную эстафету [15]

8. Ориентирование на местности без карты

В течение всей практики студенты биологического факультета набирают материалы: насекомых, необходимых для сдачи зачетной коробки, геоботанические описания, свежие букеты для сдачи зачетов. Поэтому очень важно умение студентов ориентироваться на местности.

Ориентирование на местности — это определение своего местоположения относительно сторон горизонта и выделяющихся местных предметов (ориентиров) и точное выдерживание указанного или выбранного направления движения. Умение быстро и точно ориентироваться на местности способствует успешному выполнению боевых задач на незнакомой местности, в лесу и в условиях ограниченной видимости [19].

Ориентироваться на местности можно с помощью топографической карты и без нее. При ориентировании на местности без карты необходимо определить стороны света.

8.1. Определение сторон света

Ориентироваться на местности можно с помощью топографической карты и без нее. При ориентировании на местности без карты необходимо определить стороны света.

8.1.1. По компасу

В зависимости от характера местности, времени суток и видимости стороны горизонта определяются по компасу, по положению Солнца, по Солнцу и часам, по Полярной звезде, по признакам местных предметов и другими способами.

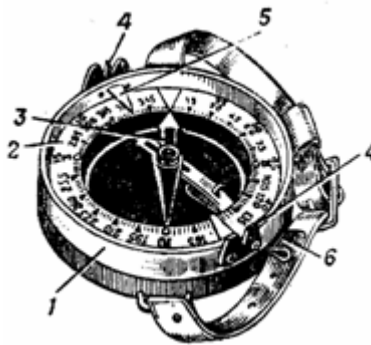


Рис. 7. Компас Адрианова [19]

1 – корпус; 2 – лимб; 3 – магнитная стрелка; 4 – визирное приспособление (мушка и целик); 5 – указатель отсчета; 6 – тормо

Для определения сторон горизонта по компасу, принцип действия которого основан на свойстве намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана север — юг, необходимо вначале совместить мушку с нулевым делением лимба. Затем необходимо ориентировать компас. Для этого надо установить компас в горизонтальном положении. Поворачивая компас, добиться, чтобы северный конец магнитной стрелки оказался против нулевого деления лимба. В ориентированном положении компаса направление стрелки на нулевое деление лимба будет направлением на север. После этого визированием через прорезь и мушку замечают местный предмет (ориентир), который затем используется для указания на север. Зная направление на север, легко определить другие стороны света,

Для определения сторон света по положению Солнца достаточно знать, что в Северном полушарии оно находится примерно: в 7.00 (летом—в 8.00) — на востоке, в 13.00 (14.00)—на юге, в 19.00 (20.00) — на западе.

8.1.2. По Полярной звезде

Для определения сторон света по Полярной звезде необходимо на небесном своде найти созвездие Большой Медведицы. Затем отрезок прямой между двумя крайними звездами "ковша" мысленно продолжить в сторону расширенной его части и отложить пять раз. Полученная точка укажет положение Полярной звезды, которая входит в созвездие Малой Медведицы и всегда находится в направлении на север.

8.1.3. По признакам местных предметов

Определение сторон света по признакам местных предметов основано на положении местных предметов по отношению к Солнцу. Так, деревья, большие камни и скалы с северной стороны обрастают мхом, муравейники в лесу почти всегда находятся с южной стороны деревьев, северная сторона муравейника круче южной; ягоды и фрукты раньше приобретают окраску зрелости с южной стороны. На склонах, обращенных к югу, весной снег тает быстрее, чем на склонах, обращенных к северу; на северных скатах оврагов и глубоких лощин, наоборот, снег тает быстрее, чем на южных.

Необходимо помнить, что алтари православных церквей и протестантских кирх обращены всегда на восток, колокольни — на запад. Перекладины крестов на куполах расположены по направлению север — юг, приподнятый конец перекладины крестов имеет направление на север [4,5].

9. Дартс

Дартс является игрой, завоевавшей широкую популярность, благодаря своей простоте и доступности [14,22]. Он предусмотрен в проведении ежегодного турнира в течение полевой практики. Дартс доступен студентам как общей, подготовительной групп, так и студентам специальных медицинских групп, независимо от уровня их физической подготовки.

Мишень представляет собой круг диаметром около полуметра, разделённый на двадцать секторов, сужающихся к центру. Самый центр мишени называется Bull (по-английски «бык») – попадание в него приносит 50 очков; кольцо, обрамляющее «бычий глаз», даёт 25. Подсчёт очков по секторам происходит следующим образом: напротив каждого сектора обозначена его номинальная стоимость. Самый «дорогой» сектор – «20», он расположен вертикально; самый маленький – «1». Стоит отметить, что в этой игре «прибыльные» сектора находятся в соседстве с малозначительными. Так, сектор «20» соседствует с пятёркой и единицей.

Интересно, что центр дартс-мишени – не самое лучшее место для попадания. Дело в том, что есть ещё линии удвоения (полоска, окаймляющая мишень с внешней стороны) и утроения (внутреннее кольцо). Таким образом, попадая в

утроение сектора «20», игрок получает 60 очков, тогда как попадание в центр приносит лишь 50.

9.1. Правила игры

Дартс - игра лично-командная. Можно играть как один на один, так и парно и даже командами. Игроки поочерёдно подходят к отметке для броска (стандартное расстояние которой до мишени 2,37м), делая серию бросков (метание трёх дротиков и называется подходом). Максимально за один подход можно набрать 180 очков, поразив утроение сектора «20» трижды.

Любая партия начинается с броска в центр, определяющего того, кто начнёт игру. Если ни один из игроков не поразил «Bull», выигравшим считается тот, чей дротик воткнулся ближе к центру.

Для игры необходимо:

- 1) мишень, висящая на стене (высота от пола до её центра – 1м 73см)
- 2) и комплект дротиков (3 штуки)
- 3) а также знание **пяти основных правил точного попадания:**

Никогда не путайте дротик с ядром для метания или чем-то подобным. Поэтому не заводите руку далеко назад и не придавайте ускорение дротику с помощью туловища. Это приводит к дыркам в стене, а не в мишени.

Самое главное – твёрдо стоять на ногах. При правильной стойке кисть, локоть, плечо, бедро и ступня должны находиться на одной линии. Если вы правша, повернитесь правым боком к мишени и перенесите вес тела на правую ногу. Затем, сделав небольшой наклон вперед, выберите для себя наиболее удобную и устойчивую стойку. Кстати, расстояние от мишени до «огневого рубежа» должно быть ровно 237 см.

Старайтесь держать дротик в руке таким образом, чтобы его остриё смотрело точно в намеченную цель. Бросок нужно выполнять от плеча, двигая только кисть.

Базовую технику лучше отрабатывать на бросках в центр. Это помогает выбрать подходящую манеру броска.

10. Алтимат

Этот необычный вид спорта не обошел стороной и наш университет, в котором уже три года проводятся соревнования между факультетами. Алтимат очень популярен на биостанции "Старая Пустынь". Студенты старших курсов соревнуются между собой. Занятия алтиматом являются эффективным средством развития и совершенствования таких физических качеств, как ловкость, быстрота, общая и скоростная выносливость, сила основных мышечных групп.

Для алтимата свойственны броски диска различными приемами и на

различные расстояния, ловля диска одной и двумя руками, прыжки, выпады, бег с изменением направления, с остановками и "рывками", повороты, падения. Все перечисленные действия сопровождаются значительными перемещениями по полю, в высоком темпе, в единоборстве с противником. Разнообразие действий в быстро меняющихся условиях игры способствует улучшению координации и точности движений, повышают скорость двигательной реакции, у занимающихся совершенствуется зрительный и вестибулярный аппарат, способность ориентироваться в пространстве [2].

10. 1. Краткие правила

Играть можно как на открытом воздухе, так и в зале. Команда состоит из 7 человек. Судьи отсутствуют. Количество замен не ограничено. Право первой атаки разыгрывается жребием. Перед началом розыгрыша каждого очка игроки выстраиваются на передних линиях зон, которые защищают команды. Команда, забившая очко, выбрасывает диск в направлении нападающей. Атаку начинает команда, проигравшая предыдущее очко. После каждого забитого очка команды меняются зонами, если диск упал в пределах поля или пойман игроком атакующей команды, игра начинается с этого места. Если диск вылетел за линию аута, игра начинается с точки по выбору раскидывающего:

- 1) с точки, где диск пересек линию аута
- 2) с точки, равноудаленной от боковых аутов, на линии, перпендикулярной точке, в которой диск пересек линию аута (должен быть объявлен "МИД л")

- 3) со стандартной позиции "Брик" находящейся в поле, на расстоянии 9 метров от середины линии защиты (должен быть объявлен "Брик"). Раскидывающий должен поднять руку вверх и громко объявить "мидл" или "брик" перед тем как поднять диск.

Команда получает очко, если игрок ловит диск в зоне соперника. При следующем розыгрыше диск вводит команда, выигравшая предыдущее очко.

Диск может передаваться пасами (обязательно по воздуху) игроку своей команды в любом направлении. Поймав диск, игрок должен остановиться, сделав минимальное количество шагов, необходимых для этого. После этого игрок ставит опорную ногу и может делать движения (выпады, вращения), не отрывая ее от пола. В случае, если игрок с диском отрывает опорную ногу, противоположная команда может объявить пробежку. Игрок, владеющий диском ("раскидывающий") имеет 10 секунд для паса. Защитник, прикрывающий его ("маркер"), считает вслух до 10-ти с перерывом в секунду. Только один человек может прикрывать игрока с диском, остальные защитники не должны находиться ближе 3 метров к раскидывающему.

Диск переходит к защищавшейся команде, если : раскидывающий не совершил броска в течение 10 секунд; диск коснулся земли или других предметов за пределами поля; перехвачен игроком из другой команды.

Физические контакты между игроками являются нарушением правил. Мешать движению игроков запрещается.

10. 2. Способы броска и приема диска

10.2.1. Бэкхенд

Хват за край диска. Большой палец сверху, остальные - снизу держат за обод или указательный палец лежит на ободке снаружи. Перед выполнением броска делают выпад правой ногой влево. Корпус наклоняется в ту же сторону. Бросок выполняется прямой рукой, закручивая диск кистью.

10.2.2. Форхенд

Большой палец сверху диска, средний сверху упирается в обод диска, указательный палец снизу направлен к центру диска. Перед выполнением броска делают выпад правой ногой вправо. Корпус наклоняется в ту же сторону. Бросок выполняется максимально отведенной вправо рукой, при этом диск " стряхивается" вперед со среднего пальца.

10.2.3. Блейд

Хват как при Форхенде, но бросок выполняется над головой, держа диск вертикально, с сильным закручиванием. Должен придти к принимающему так же вертикально.

10.2.4. Бутербродный прием диска

Одна ладонь сверху, другая - снизу.

10.2.5. С-образный прием одной рукой

За край диска, с большим пальцем сверху (ладонью вверх) или снизу (ладонью вниз).

10.2.6. С-образный прием двумя руками

Так же как и предыдущий, но обеими руками. Используется для приема высоко или низко летящего диска перед собой.

10.3. Основные этапы освоения игры

10.3.1. Освоение техники броска и приема диска

Броски тренируют в парах - игроки стоят друг напротив друга на расстоянии 10 - 15 м и выполняют необходимые броски друг другу. Необходимо уделять особое внимание выпадку в момент броска, который должен быть устойчивым, и тому, что бросок выполняется с максимальным участием плеча и кисти.

10.3.2. Совершенствование техники броска и приема с защитником

Прием в движении. Необходимо тренировать умение бросать диск в присутствии маркера, освободиться от защитника, освободить зону для паса, принимать диск в движении.

10.3.3. Освоение базовых тактик нападения и защиты

Игроки защищающейся команды должны уметь предсказать и определить действия соперника, совершить совместные согласованные действия по предотвращению успешной атаки.

11. Спецкурс по туризму.

Экскурсии у студентов занимают большую часть времени. Кроме того ежегодно студенты второго курса ходят на ночную экскурсию с целью знакомства студентов с животными, ведущими ночной образ жизни.

Для пешего похода в полевых условиях необходимо иметь следующее **групповое снаряжение** [4, 5]:

- медицинскую аптечку
- мешочки с продуктами
- фонарики с запасными батарейками
- два-три компаса (лучше жидкостные)
- несколько коробок спичек
- столовый нож
- набор костровых принадлежностей
- кусок клеенки
- карты (схемы) маршрута.

Примерный перечень снаряжения, необходимый для ночного похода может быть либо расширен, либо сокращен. Это зависит от числа туристов в группе.

В прохладную погоду следует взять с собой теплую верхнюю одежду, а в осенне-весеннее время - ботинки туристские на резиновой подошве, вторую пару шерстяных носок и поролоновый коврик.

Студент биологического факультета обязан знать:

- как разложить палатку,
- как разжечь костер
- как оказать первую помощь пострадавшему

11. 1. Как разложить палатку

Для установки палаток выбирается ровная площадка без кочек, ям и пней. Желательно расположить палатки на одинаковом расстоянии друг от друга. Но при разбивке бивака нужно прежде всего думать об обеспечении здорового и безопасного отдыха туристов, и, если нет возможности разместить все палатки на одной площадке, их ставят вразброс. Следует учитывать направление ветра и рельеф участка. Если палатка не имеет водонепроницаемого дна, то под ней необходимо расстелить клеенку или полиэтиленовую пленку. Для защиты от дождевой воды, стекающей с крыши палатки, вокруг нее почти вплотную выкапывают ров глубиной и шириной 8—10 см с канавой, которая отведет воду по склону местности.

Порядок установки палатки.

1. Вынув ее из чехла и развернув, найти пол и растянуть его на земле.
2. Вбить колышки в петли дна.
3. После этого поставить альпенштоки (лучше снаружи палатки) и натянуть главные натяжки. Но перед тем как натянуть оттяжки крыши, необходимо застегнуть вход. При установке палатки следует помнить, что колышки угловых оттяжек следует забивать так, чтобы веревки были как бы продолжением диагоналей прямоугольников скатов крыши.
4. После того как будут забиты все колышки, необходимо отрегулировать длину оттяжек. Иногда приходится менять расположение колышков, чтобы на полотнищах крыши не было складок. Кроме того, необходимо следить, чтобы сила натяжения веревок не разрывала ткань палатки. Для установки палатки достаточно десять колышков, которые вбивают обухом топора под углом 45° к земле.

11.2. Как разжечь костёр

Место для костра нужно выбрать в стороне от деревьев и кустов. От лиственных деревьев на расстоянии 10 м, от хвойных — не менее 15 м во

избежание пожара и не менее чем 6—7 м от палаток, чтобы предотвратить попадание на них искр.

Категорически запрещается разведение костров в хвойных молодняках, старых горельниках, на участках поврежденного леса (ветровал, бурелом), под кронами деревьев и на обнаженных корнях, в местах с подсохшей травой, вблизи построек, скирд сена, соломы и особенно на торфяниках.

Если есть старое кострище, используйте его, чтобы не губить траву — она не будет расти на этом месте в течение многих лет. Если же кострища нет, то на выбранном для костра участке снять верхний слой земли - дерн - и отнесите в сторону. Перед уходом с бивака, предварительно тщательно погасив костер, уложите дерн на место кострища.

Самое лучшее топливо для костра - сушняк. Разжигают костер берестой, которую обдирают с сухостойной поваленной березы, щепками от высохшего соснового пня или мелкими сухими ветками с хвоей. Для этого застругивают маленькие палочки, из которых делают так называемые «ершики». Их складывают горкой (костер типа «шалаш»), внутрь засовывается бумага. Ее поджигают, дожидаются, пока загорятся «ершики», а затем сверху устраивают шалаш. Снизу кладут тонкие сухие ветки, потом более крупные. Когда костер разгорится, наверх укладываются дрова. Если правильно сложить костер, в сухую погоду его развести не представляет никакой сложности. Но в дождливый пасмурный день и с отсыревшими дровами эта задача будет не из легких. Тогда используются горючая фотопленка, таблетки сухого спирта или свечной огарок. Каждый турист обязан знать существующие типы костров и выбирать из них тот, который наиболее подходит для данных конкретных условий.

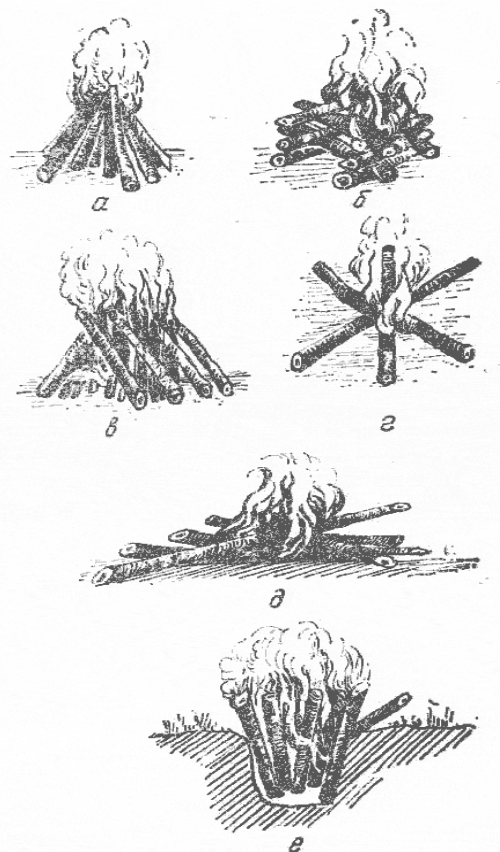


Рис.8. Виды костров[5, 19]

а) «шалаш»; б) «колодец»; в) «двускатный»; г) «звезда»; д) «таежный»
е) «полинезийский»

Костры, сложенные по типу «шалаша» (а), удобны для варки пищи в одной посудине. На костре «шалаш двускатный» (в) удобно варить пищу в нескольких посудилах. Дымовые костры разводят, чтобы отогнать мошку и комаров. Костры, уложенные «колодцем» (б) и «звездой» (г), горят жарким, но медленным пламенем. Они образуют много углей. Пламенные костры, или «таежные» (д), дающие сильные пламя и жар, служат для сушки вещей: на толстое бревно кладут три-четыре более тонких и пододвигают друг к другу по мере сгорания. Если в запасе нет дров, раскладывают «полинезийский» костер (е).

11.3. Первая помощь пострадавшим

Прежде чем идти в поход, необходимо научиться оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, образовании мозолей, солнечных и тепловых ударах, переломах, вывихах, растяжениях, знать виды повязок и уметь применять их [5].

11.3.1. Ожоги

Ожоги различают трех степеней. При первой степени кожа краснеет и припухает, ощущается зуд. В этом случае нужно смазать кожу 5%-ным раствором марганцовокислого калия. Если на коже появляются пузырьки, это ожог второй степени. Вскрывать пузыри ни в коем случае нельзя, а кожу вокруг них надо также смазать раствором марганцовокислого калия. При ожоге третьей степени на теле появляются язвы. В этом случае необходима помощь врача. Ожоги, как правило, происходят только из-за несоблюдения мер предосторожности при нахождении у костра, варке пищи. Испытанным и проверенным средством для лечения ожогов является спирт. Им нужно смочить сложенный втрое кусочек марли и наложить ее на обожженное место. Если такая процедура будет сделана сразу, пузыри на коже не появятся.

11.3.2. Мозоли

При первых признаках образования мозоли надо сразу же устранить причину (расправить складки на носках, поправить стельки). После этого натертое место осторожно смазать йодом, спиртом или зеленкой. Если образовался пузырь, то вокруг него нужно сделать колечко из ваты, накрыть марлей и заклеить лейкопластырем. Если же пузырь лопнул и образовалась ранка, ее нужно смазать йодом или зеленкой, засыпать стрептоцидом и, положив сверху вату с марлей, заклеить лейкопластырем.

11.3.3. Отравление

При тяжелом пищевом отравлении (сильные боли в животе, рвота) следует промыть желудок. Для этого нужно дать пострадавшему слабый теплый раствор марганцовки или пищевой соды. Пить необходимо до тех пор, пока не будет вызвана рвота. Всего может потребоваться до 5—6 л раствора. При отсутствии марганцовки нужно добавить в теплую воду немного мыла. После опорожнения желудка необходимо обеспечить пострадавшему покой, тепло (грелки к конечностям). Следует давать обильное количество жидкости (крепкий сладкий чай).

11.3.4. Солнечный и тепловой удар

При солнечном или тепловом ударе пострадавшего нужно немедленно уложить в затененном месте так, чтобы голова была выше туловища, одежду расстегнуть, а тело смачивать холодной водой. К ногам хорошо приложить бутылки с горячей водой. Солнечные удары можно предупредить самым простым способом, защитив голову панамой, соломенной шляпой, беретом или

косынкой. По возможности в пути следует передвигаться по теневой стороне. В жару туристы не должны быть одеты в слишком плотную и теплую одежду, препятствующую теплообмену организма.

11.3.5. Помощь тонувшему

После извлечения пострадавшего из воды нужно очистить ему рот и нос от тины, вытянуть язык, удалить воду из дыхательных путей и приступить к искусственному дыханию до восстановления сердечной деятельности. Наиболее рациональным, простым и в то же время эффективным способом искусственного дыхания является вдвухание воздуха способом «рта в рот» или «рта в нос». Для этого пострадавшего укладывают на спину, подложив под лопатки валик из одежды, резко назад опускают его голову, прикрывают рот марлей. После глубокого вдоха оказывающий помощь прижимает рот ко рту пострадавшего, одновременно зажимает ему нос и вдвухает воздух в легкие. Вдвухание заменяет пострадавшему вдох. Число вдвуханий должно быть 12—20 в минуту. Одновременно следует проводить и массаж сердца. Оказывающий помощь, положив руки одну на другую, надавливает ладонью на нижнюю треть грудины, делая при этом одно надавливание в секунду, и отнимает руки. Если помощь оказывает один человек, то за одним вдвуханием воздуха в легкие следует четыре нажатия на грудину. После восстановления самостоятельного дыхания пострадавшему дают чай и сердечные средства.

11.3.6. Перелом

Переломы бывают открытые и закрытые. Закрытый перелом опасен тем, что его не всегда можно определить. Если при ушибе появились на руке или ноге опухоль, кровоподтеки и турист жалуется на сильную боль, можно предположить закрытый перелом. Тогда нужно немедленно на это место наложить жесткую шину и больного переправить в ближайший медицинский пункт. При открытом переломе, когда кожа повреждена и торчат концы смещенной кости, необходимо как можно быстрее остановить кровотечение - выше раны наложить жгут. Рану нельзя промывать, чтобы не занести инфекцию. Края раны следует обработать раствором марганцовокислого калия или йодом, наложить стерильную повязку и обязательно жесткую шину [8].

При сильном кровотечении затянуть жгут до остановки кровотечения. Через каждые 20—30 минут расслабляйте его на 10—15 секунд и затягивать снова. Жгут затянутым можно держать не более 1,5 часа. Травмированная конечность должна быть приподнята. Пострадавшего следует как можно быстрее доставить в медицинский пункт.

12. Гребля на лодках.

Биостанция, граничащая с селом Старая Пустынь расположена на берегу живописного озера "Великое", входящего в каскад из пяти озер, причудливо соединенных протоками и, окруженными просто сказочной природой. Поэтому многие студенты вольно и не вольно пробуют свои силы в гребном спорте. При гребле в работу включаются большие группы мышц спины, брюшного пресса, рук, что способствует развитию мускулатуры, особенно плечевого пояса, а также улучшению кровообращения и дыхания [6,7]. В физическом воспитании гребля применяется в различных формах: прогулочное катание на лодках, экскурсии и туризм на лодках.

Процесс гребли состоит из ритмично (20— 40 раз в минуту) следующих друг за другом гребков, то есть движений лопасти весла в воде. Частота гребли зависит от сложности преодолеваемого участка реки, она минимальная на спокойных участках и максимальная при осуществлении маневров на сложной воде. Сидя свободно на банке, туловище держать вертикально, при этом мышцы должны быть расслаблены, плечи слегка опущены, ладони обхватывают рукоятки весел сверху. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и расслаблены, стопы — на подножке.

Начальное подготовительное движение: туловище, плавно ускоряя движение, наклоняется вперед. Одновременно с ускорением начинают разгибаться руки, удерживая рукоятки весел на одном уровне, ноги слегка сгибаются в коленях.

Чуть не доходя до крайнего переднего положения, руки, изменяя движение рукояток весел по горизонтали, переводят их в движение по кривой от себя – вверх - к себе. Движение рук к себе совпадает с маховым движением туловища назад, с резким упором ног в подножку и почти одновременным захватом воды лопастью весла.

Туловище продолжает мощное движение назад, руки же притягивают рукоятки весел к себе. Когда рукоятки окажутся почти перед самой грудью, руки резко, не ослабляя тяги, нажимают вниз, как бы выталкивая рукоятки от себя. Одновременно с движением рукояток весел вниз туловище переходит из заднего крайнего положения в исходное. Руки продолжают разгибаться, перемещая рукоятки весел вперед. Поднимание туловища и сгибание рук продолжаются до тех пор, пока тело гребца и весла окончательно не займут указанного выше исходного положения.

На территории биостанции действует своя лодочная станция. Использование ее возможно только при соблюдении следующих правил:

12.1. Правила пребывания на лодочной станции

1. Лодки должны быть в исправном состоянии и оборудованы всем необходимым : 2 весла, спасательный круг, кормовое весло и черпак.

2. На лодках запрещается:
 - Размещаться не более 4 человек;
 - Прыгать с лодки.
3. Отплывающие студенты должны:
 - Обозначить в журнале маршрут, номер лодки, время отплытия и прибытия;
 - Расписаться за взятую лодку;
 - Возвратить лодку на лодочную станцию до времени - 20.30;
4. Дежурные по лодочной станции студенты обязаны:
 - Расписываться в журнале в момент начала дежурства;
 - Постоянно находиться на месте дежурства;
 - Сообщать начальнику станции о неисправности лодок и о всех нарушениях на лодочной станции;
 - Оставлять одну дежурную лодку на случай оказания помощи;
 - В 21.00 сдать ключ и лодочную станцию в должном порядке.
5. Категорически запрещается:
 - Выдача лодок лицам, находящимся в состоянии алкогольного опьянения;
 - Употребление спиртных напитков во время лодочных прогулок.

13. Атлетизм

Силовая выносливость является важным физическим качеством студента – биолога. Переносить туристское оборудование на дальние расстояния во время экскурсий и экспедиций, преодолевать труднодоступные места студенту позволяют систематически выполняемые упражнения по атлетизму [11].

13. 1. Рекомендуемые упражнения

Перед началом занятий занимающиеся становятся в круг и приветствуют друг друга. Затем следует разминка. Она усиливает питализацию мышечной и других тканей, окружающих суставы опорно-двигательного аппарата и способствует большей плавности движений, что предохраняет от травм; поднимает температуру крови, что предотвращает растяжение мышц; обеспечивает дополнительное поступление крови в мышцы, и они сокращаются с большей силой и производительностью, что способствует их быстрому росту. Далее применяют медленный бег в течение 2 минут. После бега выполняются следующие упражнения: наклоны вперед с касанием, наклоны в стороны, сгибания – разгибания рук в упоре лежа, прыжки врозь с хлопками в ладони над головой. Каждое из этих упражнений проделывают по 10 раз (3 подхода). Затем следуют упражнения поочередно для всех мышечных групп, выполняемых по 8 раз каждое (3 подхода):

13.1.1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье

Тренирует грудные, дельтовидные мышцы. Лежа спиной на скамье для жима, хват штанги чуть шире проекции плеч, ладони наружу. Руки удерживают штангу непосредственно над грудью. Медленно согнуть руки и опустить штангу вниз до касания середины груди. Следить за тем, чтобы не выгибать спину и не задерживать дыхание.

13.1.2. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на скамье

Тренирует грудные, дельтовидные мышцы. Лежа спиной на скамье, выжать гантели до полного выпрямления рук над грудью. Опустить руки до горизонтального положения, лишь чуточку согнув их в локтях, а затем развести вниз в стороны до такой степени, чтобы хорошо ощутить растягивание в грудной области. Руки должны опуститься ниже уровня тела.

13.1.3. Жим гантелей из - за головы сидя

Тренирует большие мышцы верхней части груди, дельтовидные, трапециевидные, трицепсы, некоторые мышцы верхней части спины. Встать прямо, штанга за головой поперек верхней части спины у основания шеи. Сохраняя хват чуть шире плеч, выжать штангу над головой до выпрямления руки медленно вернуть снаряд к основанию шеи и повторить упражнение 8 раз.

13.1.4. Приседания со штангой на спине

Тренирует переднюю поверхность бедра, тазовые и ягодичные мышцы, бицепсы, мышцы спины, живота, голени, плечи. Встать прямо, штанга на спине, расстояние между ступнями 45см, носки слегка развернуты. Медленно согнуть ноги в коленях и опуститься в полный присед. Спина должна быть прямая. Затем медленно возвращаться в исходное положение.

13.1.5. Упражнение для мышц шеи

Воздействует на все мышцы шеи. Сесть прямо, упереться ладонями в лоб, голову отклонить назад до отказа. Используя руки как сопротивление, шейные мышцы напрячь и наклонить голову поочередно в обе стороны. Затем запрокинуть голову как можно дальше назад, преодолев сопротивление рук.

13.1.6. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа

Тренирует трицепсы. Лежа спиной на скамье для жима, хват штанги узкий. Удерживая плечевые части рук неподвижно, согнуть локти и опустить штангу по дуге за голову.

13.1.7. Подъем туловища из положения лежа

Тренируются мышцы брюшного пресса. Лежа навзничь на полу, ноги тыльной стороной голени размещены на скамье, руки скрещены на груди. Медленно приподнимать плечи, пока лопатки не оторвутся от пола на 4 см.

13.1.8. Подъем ног, лежа на наклонной скамье

Тренируется нижняя часть живота и сгибатели тазобедренного сустава. Лежа спиной на наклонной скамье, нижняя часть спины плотно прижата. Слегка приподнять ногу в коленях перпендикулярно торсу и опустить.

Далее - медленный бег 3 минуты на расслабление.

Целесообразно организовывать занятия по атлетизму по типу "Круговой тренировки" [23]

14. Аэробика

Рекомендуется совмещать занятия аэробикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения. Этим требованиям удовлетворяют условия биостанции "Старая Пустынь".

Композиция спортивной аэробики: музыкальный размер - 4/4, темп умеренный, быстрый, музыка - произвольная, ритмичная, помогающая следить за ритмом выполнения упражнений.

Результат регулярных занятий аэробикой поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Поэтому главная задача на тренировке по аэробике - максимально нагрузить необходимые мышечные группы [9]

Хотя упражнения при занятии аэробикой просты, есть такое понятие, как "техника выполнения движений". Эффективность аэробики возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели, гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д. Чтобы научиться правильно делать упражнения, надо первые попытки выполнять с минимальным весом, чтобы со временем выработывалась "техника движения". Эффект от занятий увеличивается, если при этом сосредотачивать внимание на группе мышц, которая в данный момент тренируется.

При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы организма.

14.1. Упражнения аэробики

I. Разминка.

При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 2-3 минут. У нее две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений.

II. Аэробная фаза.

- потягивание;
- ходьба (на месте или в движении);
- упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и живота;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));
- упражнения силового характера;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

III. Восстановительная часть.

Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

Комплексы упражнений рекомендуется менять, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.

15. Дневник самоконтроля

Значительную роль для студента в процессе прохождения учебной практики в полевых условиях играет самоконтроль. Для этого используется дневник самоконтроля, в который в начале и в конце практики заносится весовой показатель, ежедневно – самочувствие: удовлетворительно, не

удовлетворительно, показатели пульса: в состоянии покоя, перед физической нагрузкой, после физической нагрузки, перед экзаменом, после экзамена; объём выполненной физической нагрузки [8].

Дневник самоконтроля выполняет следующие **задачи**:

1. Знания студентом своего физического потенциала (физического состояния, физического развития и физического здоровья);

2. Умения оценивать свои физические возможности в аспекте на момент полевой практики

3. Развивает способность студента к самоуправлению (саморегуляции, самоорганизации, самоконтролю) собственной деятельности.

4. Организует процесс обучения как решение учебно-познавательных задач на основе творческого взаимодействия с окружающими студентами и личностных устремлений

5. Самоопределения в пространстве физической культуры.

Пример дневника самоконтроля

<i>Показатель</i>	<i>Число, месяц, год, время</i>
ЧСС утром лежа за 15 секунд	14
ЧСС утром стоя за 15 секунд	18
Разница пульса	4
Жалобы	Нет
Самочувствие	Хорошее
Сон	Хороший
Аппетит	Нормальный
Боли в мышцах	Боли при пальпации в мышцах
Настроение	Хорошее

Нагрузка по предметам	Обычная
Работоспособность	Обычная
Спортивные результаты	Растут
Нарушения режима	Не наблюдалось

Оздоровительные тренировки на летней практике помогают студентам успешно и уверенно пройти практику, перенести экзаменационный стресс, прививают желание к самостоятельным занятиям.

Заключение

Физическая культура играет значительную роль в учебной деятельности студента, работа которого, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. На территории биостанции занятия физкультурой у студентов проходят в форме активного отдыха: различные популярные игры, плавание, аэробика.

Отдых - состояние покоя или такого рода деятельность (активный отдых), которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Труд и отдых неразрывно связаны между собой в учебной деятельности студента. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени.

Как показывает многолетняя жизненная практика, время, проведенное на биостанции "Старая Пустынь", является самым ярким воспоминанием за студенческие годы всех, кто заканчивал биологический факультет ННГУ им. Н.И. Лобачевского.

Литература

1. Акулова Л.Н. Информационное обеспечение физического воспитания студентов специальной медицинской группы педагогического вуза //Адаптивная физическая культура, 2003. - № 4. – С.14 – 15.
2. Алтимат (командный спорт с летающим диском) : Учебно – методические рекомендации /Составители Т.В. Лаврова, Е.А. Уланова – Н.Новгород: Издательство Нижегородского госуниверситета, 2006. – 30 с.
3. Амелин А. Н. Настольный теннис–изд. 2-е, доп. Физкультура и спорт/ А.Н. Амелин; В.А. Пашинин, 1985. – 87 с.
4. Воронов Ю.С. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей /Ю.С. Воронов – М.: Советский спорт, 2005 – 212 с.: ISBN 5-9718-0035-3.
5. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А.Вяткин – М.: Академия, 2009. – 208 с. ISBN 978-5-7695-5831-3
6. Гребля академическая. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР – М.: Советский спорт, 2004.- 190 с.: ISBN 5-85009- 943-3.
7. Гребля на байдарках и каноэ. Слалом – М.: Советский спорт, 2006 – 104 с.: ISBN 5-9718-0146-5
8. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 608 с. ISBN 5-691-00271-7.
9. Зайцева Г.А. Аэробика для студентов / Г.А.Зайцева, О.И.Медведева – М.: Инсан, 2009. – 144 с. ISBN 978-5-85840-016-5
10. Костьев А.Н. Уроки шахмат / А.Н. Костьев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 156 с.
11. Кочетков М.К. Бодибилдинг. Атлетизм. Гиревой спорт. / М.К.Кочетков. – М.: Астрель, 2010. – 512 с. ISBN 978-5-271-25226-6
12. Легкая атлетика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр "Академия", 2003. – 464 с.: ISBN 5-7695-1146-X
13. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех /В.А. Лепешкин – М.: Феникс, 2007. – 110 с.: ISBN 5-978-222-11861-0
14. Никитин А.С. Дартс/ А.С. Никитин – М.: Эксмо-Пресс, 2004. -64 с.: ISBN 5-699-05774-9
15. Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.: ISBN 5-305-00022-X
16. Погребная В.К. Шашки: сборник комбинаций / В.К. Погребная.- М.: Феникс, 2008. – 158 с. ISBN 9-785-22213-6614
- 17.Сивак Н.В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья /Н.В. Сивак, С.П. Евсеев, Д.Н. Давыденко, С.С. Крюгин // Адаптивная физическая культура, 2002. - № 1. – С. 14 - 15

18. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр "Академия", 2002. – 520 с.: ISBN 3-7695-0572-9
19. Федотов Ю.Н., Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – 2 изд. стереотип. – М.: Советский спорт, 2004.- 328 с.: ISBN 5-85009-928-X
20. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 3-е изд. стер. – М.: Изд.центр "Академия", 2004. – 480 с. ISBN 5-7695-2099-X
21. Чумаков Б.Н. Валеология: Учебное пособие. – 2-е изд. испр. и доп.. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.
22. Шилин Ю.А. Теория и методика тренировки в дартс //Ю.А. Шилин, А.И. Каневская – М.:СпортАкадемПресс, 2003. – 120 с.: USBN 5-8134-0116-4.
23. Шолих М. Круговая тренировка (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке) /М.Шолих, перевод с нем. Л.М. Мирского / Под общ. ред. с предисловием Л.П. Матвеева – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 174 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Зачет по физической культуре на полевой практике	4
1.1 Зарядка. Ее значение.....	5
1.2 Спортивный час.....	5
2. Легкая атлетика	6
3. Волейбол	7
3.1. Правила игры.....	7
3.2. Ход игры.....	7
3.3. Основные приемы.....	8
4. Настольный теннис	9
4.1. Игровая площадка и инвентарь.....	9
4.2. Правила игры.....	10
5. Шашки	11
5.1. Правила игры.....	11
6. Шахматы	12
6.1. Ходы фигур.....	13
7. Плавание	16
7.1. Методические приемы.....	17
7.2. Сухое плавание.....	17
7.3. Аквагимнастика.....	17
7.4. Виды плавания.....	18
7.5. Спортивный праздник на воде «День Нептуна».....	18
8. Ориентирование на местности	23
8.1. Определение сторон горизонта.....	24
9. Дартс	25
9.1. Правила игры в дартс.....	26
10. Алтимат	26
10.1. Краткие правила.....	27
10.2. Способы броска и приема диска.....	28
10.3. Основные этапы освоения игры.....	29
11. Спецкурс по туризму	30
11.1. Как разложить палатку.....	30
11.2. Как разжечь костер.....	30
11.3. Первая помощь пострадавшим.....	32
12. Гребля	35
12.1. Правила пребывания на лодочной станции.....	35
13. Атлетизм	36
13.1. Рекомендуемые упражнения.....	36

14. Аэробика.....	38
14.1. Упражнения аэробики.....	39
15. Дневник самоконтроля.....	39
Заключение.....	41
Литература.....	42