Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Уральский институт Государственной противопожарной службы
Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ С ЛИЧНЫМ СОСТАВОМ УРАЛЬСКОГО ИНСТИТУТА ГПС МЧС РОССИИ

Методические рекомендации

Специальность 20.05.01 Пожарная безопасность
Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность



Екатеринбург
2017

Особенности организации и проведения утренней физической зарядки с личным составом Уральского института ГПС МЧС России, [Текст] : методические рекомендации. Специальность 20.05.01 Пожарная безопасность. Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность. / В. В. Башаров, Е. В. Кокшаров, Д. Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2017. – 49 с.

Составители: Башаров В. В., преподаватель кафедры физической культуры и спорта Уральского института ГПС МЧС России.

Кокшаров Е. В., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Уральского института ГПС МЧС России.

Гареев Д. Р., преподаватель кафедры физической культуры и спорта Уральского института ГПС МЧС России.

Рецензенты:

Вашляев Б. Ф., профессор кафедры теории и методики физической культуры Екатеринбургского филиала УралГУФК, кандидат педагогических наук, профессор;

Козлов И.В., начальник факультета пожарной безопасности Уральского института ГПС МЧС России.

В методических рекомендациях освещены вопросы организации утренней физической зарядки, её значение, проведения, форма одежды, правила личной гигиены, техника безопасности при проведении утренней физической зарядки. Представлен спектр упражнений, входящих в состав утренней физической зарядки.

Предназначено для проведения утренней физической зарядки с личным составом Уральского института ГПС МЧС России по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность.

©ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России», 2017

Оглавление

Введение 4
1. Значение утренней физической зарядки 5
2. Организация утренней физической зарядки 6
3. Основы методики проведения утренней физической зарядки 7
3.1. Подготовительная часть 7
3.2. Основная часть 10
3.3. Заключительная часть 18
4. Личная гигиена при организации утренней физической зарядки 20
5. Организация и проведение утренней физической зарядки в Уральском институте ГПС МЧС России 22
6. Самоконтроль, меры предупреждения травматизма при проведении утренней физической зарядки 35
Заключение 39
Список литературы 40
Приложение 1 42
Приложение 2 43
Приложение 3 47

Введение

В наше время пропаганда здорового образа жизни приобретает высокий потенциал, людям нравится следить за своим здоровьем, так как здоровый человек – сильный человек, полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом. Общество стремится заниматься физической культурой.

Активно ведётся пропаганда здорового образа жизни и на государственном уровне. Так в 2016 году был принят закон о запрете курения в общественных местах, по всей территории страны реализуется программа по строительству физкультурно – оздоровительных комплексов. Ежегодно в России проводятся спортивно–массовые мероприятия: кросс наций, Лыжня России и другие спортивные праздники и соревнования. В Федеральном законе от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской федерации» ст.30 говорится о формировании здорового образа жизни, что не маловажно. Государству нужно здоровое поколение.

При улучшении уровня жизнедеятельности населения отслеживается тенденция к уменьшению активности на работе и дома, во всех возрастных категориях, к этому числу граждан отнесём и курсантов Уральского института ГПС МЧС России, поэтому мы затронем актуальную тему, как необходимость утренней физической зарядки.

Утренняя физическая зарядка – одна из форм занятий физической культурой в Уральском институте ГПС МЧС России. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной интенсивности, охватывающих основные группы мышц. Утренняя физическая зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Утренняя физическая зарядка обеспечивает быстрое приведение организма после сна в бодрое состояние. Зарядка обязательный элемент распорядка дня, начинают её через 10 минут после подъема и проводят ежедневно, в течение 15–20 минут (Пр. №153 от 30.03.11 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы» (с изменениями и дополнениями)).

1. Значение утренней физической зарядки

Утренняя физическая зарядка необходима каждому человеку для улучшения и поддержания нормального состояния здоровья. Особенно актуальна она для тех, чья работа предполагает длительное нахождение в одном положении.

У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. Физические упражнения зарядки просты и доступны для людей различной физической подготовленности и с разным состоянием здоровья – подбираются по определенному плану с учётом возраста, пола, состояния здоровья, характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или неутомительный кросс.

Утренняя физическая зарядка оказывает огромное влияние на здоровье человека, его самочувствие, работоспособность. Упражнения «делают» тело физически более сильным и выносливым, повышая сопротивляемость болезням. Давать телу тяжелую физическую нагрузку утром крайне вредно, и уж точно здоровья не принесет. Утренняя зарядка – от слова «заряжать», «заряжаться». Как и большинство воздействий на организм, утренняя физическая зарядка полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна.

Цель утренней физической зарядки – повысить тонус, активизировать деятельность других органов.

Задачи, решаемые с помощью утренней физической зарядки:

- устранить некоторые последствия сна (отечность, вялость, сонливость и др.)
- повысить тонус нервной системы
- стимулировать работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного человека.

Для курсантов в Уральском институте ГПС МЧС России утренняя физическая зарядка проводится в форме комплексного занятия, включающего подготовительную, основную и заключительную части.

2. Организация утренней физической зарядки

Места для проведения утренней физической зарядки закрепляются за подразделениями. Они должны быть хорошо освещены. Дистанции для ходьбы и бега размечаются указателями.

Личный состав подразделений занимается утренней физической зарядкой под руководством командира взвода, старшины, или наиболее подготовленного командира учебной группы.

Форма одежды определяется дежурным по институту в зависимости от температуры воздуха и силы ветра (Прил. 1).

Контроль утренней физической зарядки осуществляется дежурным по институту и периодически – командирами (начальниками), специалистами в области физической культуры и спорта и медицинскими работниками.

Соблюдение охраны труда и техники безопасности при проведение утренней физической зарядки возлагается на руководящий состав курсов. Необходим серьёзный контроль выполнения и соблюдения курсантами правил безопасности во время занятий. Более подробно требования охраны труда и техники безопасности рассмотрены в Приложении 2.

Утренняя физическая зарядка должна проводиться в хорошо проветриваемом помещении, или на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, нестесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, прием душа, если позволяют условия летом – купание. Исследователи установили, что утренняя зарядка, особенно в сочетании с закаливающими водными процедурами, оказывает целительный эффект на организм, в особенности на центральную нервную систему, что и объясняет высокую стрессоустойчивость тех, кто ей занимается.

При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Для регулирования нагрузки во время занятий важное значение как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание); это определяется уровнем общей физической подготовленности, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма. Зарядка не должна приводить к выраженному утомлению организма. Соответственно, не рекомендуется чрезмерное применение в утренней гимнастике силовых упражнений и упражнений на выносливость.

Проведение утренней физической зарядки важно не только с точки зрения укрепления здоровья, но и для выработки привычки к занятиям физической культурой. Вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий.

Систематическое проведение утренней физической зарядки требует предварительного отбора упражнений из числа ранее разученных. Из отобранных упражнений для ежедневного использования составляются варианты. Подбор упражнений в варианты предусматривает повышение жизнедеятельности организма путем постепенного вовлечения основных групп мышц в интенсивную работу, их развития и укрепления в целях воспитания правильной осанки. Таким образом, в процессе утренней физической зарядки постепенно включаются в работу все основные группы мышц, вовлекая весь организм в деятельное состояние. После наиболее высокой физической нагрузки, во время бега или прыжков, происходит постепенное ее снижение (во время ходьбы), и к моменту остановки состояние организма достигает прежней нормы. Для осуществления оздоровительных и воспитательных задач зарядка должна проводиться в точно установленное по режиму время. Для курсантов Уральского института ГПС МЧС России разработаны варианты, куда включаются физические упражнения, изученные ранее на практических занятиях, разрабатываются профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры и спорта, который планирует их с учётом решения общих и специальных задач физической подготовки, материальной базы и особенностей физической подготовки личного состава.

В зимних условиях утренняя физическая зарядка проводится в быстром темпе в виде чередования ходьбы и бега в сочетании с общеразвивающими и специальными упражнениями. В теплое время года при наличии условий на утренней физической зарядке могут проводиться спортивные игры по упрощенным правилам. При проведении утренней физической зарядки в помещении выполняются общеразвивающие упражнения (на тренажерах, с гантелями, гирями) и комплексы вольных упражнений. Зарядка заканчивается бегом и ходьбой на месте.

Спортсмены, имеющие I спортивный разряд и выше, входящие в состав сборных команд института, с разрешения начальника курса, а также ответственного по курсу офицера, могут проводить утреннюю физическую зарядку по индивидуальному плану.

3. Основы методики проведения утренней физической зарядки

3.1. Подготовительная часть

Выполнение разминки может предохранить курсантов от получения ими травм во время основной части утренней физической зарядки и является важной частью утренней физической зарядки. В разминку рекомендуется включать любую физическую нагрузку, которая в состоянии значительно повысить частоту сердечных сокращений, например, бег трусцой (на воздухе).

В данных методических рекомендациях мы приводим некоторые упражнения, которые в целом будут готовить организм занимающихся к утренней физической зарядке и специфическим образом воздействовать на различные группы мышц. Подготовительная часть утренней физической зарядки должна занимать от 5 до 10 минут.

Разминка:

1.Ходьба

В обеспечении ходьбы участвуют более двух третьих мышц организма, потому этот вид двигательной деятельности существенно стимулирует работу других органов, обеспечивающих мышечное сокращение. Прежде всего:

- усиливается деятельность нервной системы, которая обеспечивает процессы сокращения мышц, координирует работу мышечной системы с другими органами;
- повышается деятельность сердечно-сосудистой системы – увеличивается сила и частота сокращений сердца;
- увеличивается деятельность дыхательной системы - повышается объем вдыхаемого воздуха и частота дыхательных движений;
- стимулируется работа желез внутренней секреции, которые начинают вырабатывать химические вещества (гормоны), облегчающие выполнение мышечной работы (адреналин, норадреналин). Под влиянием гормонов расширяются кровеносные сосуды нервной системы и работающих мышц, облегчаются процессы усиления работы сердца и дыхательной системы, происходят другие изменения, благоприятно сказывающиеся на повышении умственной и физической работоспособности организма и его способности противостоять стрессовым воздействиям.

2. Упражнения для мышц шеи (выполнять на четыре счёта по два повторения, сохраняя равномерное дыхание).

Круговое движение головой

Исходное положение (И.П.) – стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнить круговые движения головой в правую сторону, затем влевую.

Наклоны головы

И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнить наклоны головой вперед, назад, вправо, влево.

3. Упражнения для мышц пояса верхних конечностей (выполнять на четыре счёта по два повторения, сохраняя равномерное дыхание).

Круговое движение плечами

И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнить круговые движения плечами по окружности 360° вперёд, затем назад.

Разгибание рук в стороны с поворотом туловища

И.П. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Выполнить

рывковые движения рук с последующим поворотом туловища и разгибанием рук в правую сторону, затем выполнить тоже в левую сторону.

Круговое движение прямыми руками

И.П. – стойка ноги врозь, руки прямые перед грудью. Выполнить круговые движения рук по окружности 360° вперед, затем назад.

Подъем рук вперед

И.П. – стойка ноги врозь, руки прямые вниз, кисти в замок. Поднять руки вперёд-вверх, выполнить наклон назад прогнувшись, вернуться в исходное положение.

Круговое движение плечами

И.П. – стойка ноги врозь, кисти к плечам. Выполнить круговые движения плечами вперёд, затем назад.

Рывки руками

И.П. – стойка ноги врозь, руки прямые перед грудью. Выполнить рывки руками.

4. Упражнения для мышц туловища (выполнять на четыре счёта по два повторения, сохраняя равномерное дыхание).

Повороты туловищем с прямыми руками

И.П. – стойка ноги врозь, руки прямые в стороны. Выполнить поворот туловища вправо, затем влево.

Повороты туловищем с согнутыми руками

И.П. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кисть на кисть. Выполнить поворот туловища вправо, затем влево.

Наклоны в стороны

И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнить наклоны вправо, затем влево.

Круговое движение туловищем

И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнить круговое движение туловищем в правую сторону, затем сменить направление движения.

Круговое движение тазом

И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнить круговые движения тазом в правую сторону, затем сменить направление движения.

Наклон вперед прогнувшись

И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнить наклон туловища вперед до горизонтального положения, затем вернуться в и.п.

5. Упражнения для мышц пояса нижних конечностей (выполнять на четыре счёта по два повторения, сохраняя равномерное дыхание).

Круговое движение стопой

И.П. – стойка на правой, левую отвести в сторону, руки на поясе.

Выполнить круговое движение стопой в одном направлении, затем в другом. Тоже выполнить другой ногой.

Поднимание на носки

И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Одновременное поднимание на носки.

Выпад вперёд

И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнить глубокий выпад правой вперёд, затем вернуться в исходной положение. Тоже выполните левой ногой.

Выпад вправо (влево)

И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки прямые вперёд. Выполнить выпад вправо, руки в стороны, затем приять исходное положение. Тоже выполнить влево.

Махи прямыми ногами

И.П. – стойка ноги врозь, руки прямые вперёд-в стороны. Выполнить поочерёдные махи ногами до касания разноимённой кисти.

3.2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах и др.

Начать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с движений мелких мышечных групп (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем - к крупным мышечным группам (мышцы туловища).

Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма.

Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в невысоком темпе.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов, облегчает приток крови к сердцу, умеренно повышает температуру тела, работу сердца, дыхания, желез внутренней секреции.

Упражнения, используемые в комплексе, полезно периодически менять, чтобы зарядка не превращалась в скучное и малоинтересное занятие.

Бег и прыжки

После завершения комплекса общеразвивающих упражнений

организм подготовлен к выполнению более интенсивных нагрузок. Бег и прыжки в большей степени, чем другие упражнения, интенсифицируют процессы жизнедеятельности, способствуя переходу организма на новый, более высокий уровень функционирования.

Умеренный бег развивает общую выносливость – способность длительно и эффективно выполнять работу умеренной интенсивности. В свою очередь, выносливость тесно связана с общими функциональными возможностями организма и его способностью противостоять различным неблагоприятным факторам.

Умеренный бег является одной из основных составляющих утренней физической зарядки, поэтому немаловажно знать технику бега.

Постановка стопы с пятки. Это совсем не значит, что бегун топает пятками, – просто пятка первой касается грунта, а носок в этот момент находится чуть-чуть выше. Уже в следующей фазе, ещё до прохождения вертикали, носок мягко опускается на землю.

Именно с этого способа постановки стопы должно начинаться приобщение к бегу.

Постановка стопы с носка. Наиболее совершенный, принятый всеми спортсменами способ, обеспечивающий амортизационную, плавную нагрузку ноги. В момент постановки стопы пятка чуть-чуть приподнята над грунтом и без промедления, мягко опускается на него. Однако во время опоры давление на переднюю часть стопы остается заметно большим, чем на заднюю. Этот способ требует хорошей предварительной подготовки, большой втянутости мышц голени. Главное – постепенная, равномерно распределенная в микроинтервалах времени, нагрузка стопы.

Постановка стопы сразу на всю плоскость. Этот способ характерен для средне подготовленных людей. В оздоровительном беге не следует абсолютизировать ни один из этих способов. В зависимости от индивидуальных особенностей, степени тренированности, утомления, самочувствия перед пробежкой, качества обуви и покрытия не только можно, но и нужно переходить с одного способа на другой. Это особенно важно при местном утомлении мышц голени, стопы или голеностопного сустава.

Работа ног. Нагрузка на суставы зависит не только от способа постановки стопы. Движение ноги вперёд должно выполняться за счёт работы колена. Это значит, что нога довольно сильно сгибается в коленном суставе при пассивном отставании голени и дозированном расслаблении мышц бедра. В противном случае возникает совершенно бесполезная нагрузка на коленную чашечку и весь коленный сустав.

Самая грубая ошибка – вынесение ноги стопой вперёд в сочетании с ранним разгибанием голени. Стопа в момент приземления быстро движется вперёд относительно земли. Скорость бега затормаживается, и практически вся масса тела обрушивается на суставы.

Длина шага. Очень важно выбрать оптимальную для себя длину шага. Стремление до предела удлинить шаг приводит к нарушению плавности бега, «натыканию» на ногу, требует большой затраты сил и резко увеличивает нагрузку на суставы. Частый сменяющий бег не даёт должного оздоровительного эффекта: мышцы сокращаются незначительно, а суставы обеспечивают лишь передачу опорных и толчковых усилий.

Длина шага зависит от вашего роста и длины ног, массы тела, уровня тренированности, способа постановки стопы и скорости бега.

Осанка бегуна. Основное требование – вертикальное положение туловища. Оно обеспечивает необходимый баланс между «передним» и «задним» шагом. Чрезмерный наклон вперёд увеличивает «задний» шаг и вместе с тем опасность «натыкания» на ногу при постановке стопы. Отклонение туловища назад вызывает излишний подъём бедра и делает бег напряженным, «гарцующим»; при этом голова, как правило, несколько запрокидывается назад.

Не сутультесь. Избегайте бокового раскачивания, скручивания туловища.

Работа рук. Руки должны быть согнуты в локтях примерно под углом 90 градусов или несколько меньшим. При недостаточном сгибании и довольно быстром беге работа рук требует большой затраты сил. В неё включаются дополнительные мышцы туловища. Их напряжение затрудняет свободное движение в суставах грудной клетки и плечевого пояса во время вдоха, дыхание становится напряженным, поверхностным.

Для достижения более ощутимого физиологического эффекта следует выполнять прыжковые упражнения. Длительность прыжковых упражнений должна быть не менее двух-трех минут. Целесообразно использовать 2-3 серии прыжков длительностью 1-2 минуты каждая и интервалом отдыха между ними не более 1 минуты.

Выполнение ускоренного передвижения направлено на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках и метаниях, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

Гимнастика

При выполнении гимнастических упражнений целесообразно начинать упражнения после команды «Гимнастическую стойку – ПРИНЯТЬ»: отставить правую ногу на полшага в сторону, руки соединить сзади, тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги, плечи отвести назад, голову держать прямо.

Комплекс вольных упражнений № 1 *(приложение 3)*

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – поднимаясь на носки, пальцы сжать в кулак, медленно поднять руки вперед, затем вверх, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки свести вместе, смотреть прямо.

«Четыре» – разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться в спине, смотреть вверх.

«Пять» – соединяя носки ног, выполнить полуприсед на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» – встать (носки ног не разводить), поднимая руки вперед, развести их в стороны и назад, ладони вперед пальцы сжаты в кулак, прогнуться.

«Семь» – выполнить полуприсед на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» – разгибая левую руку одновременно с поворотом туловища

налево, отвести руку в сторону и назад, ладонь направлена вперед, пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать).

«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» – разгибая правую руку одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад, ладонь вперед, пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги не сдвигать).

«Двенадцать» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» – резко наклониться вперед до касания пола пальцами рук, ладони направлены назад (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» – выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад (с рывком в конце движения), ладони направлены вперед, пальцы сжаты в кулак.

«Пятнадцать» – резко наклониться вперед до касания пола руками, ладони назад (ноги не сгибать).

«Шестнадцать» – прыжком принять строевую стойку.

Комплекс вольных упражнений № 2 *(приложение 3)*

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – с силой отвести руки назад, пальцы разжать, ладони вперед и, поднимаясь на носки, медленно поднять руки через стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки свести вместе, смотреть

прямо.

«Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони направлены вниз, голову повернуть налево.

«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки свести вместе, смотреть прямо.

«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони направлены вниз, голову повернуть направо.

«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки свести вместе, смотреть прямо.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

«Девять» – резко наклониться вперед, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Десять» – не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад, ладони направлены вниз, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Одиннадцать» – не останавливаясь повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Двенадцать» – не останавливаясь выпрямиться, поднимая руки вперед, повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад, ладони направлены вниз, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Тринадцать» – не останавливаясь повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» – выпрямляясь прыжком поставить ноги на ширину плеч (ступни ног параллельно), присесть, руки вперед, ладони направлены вниз.

«Пятнадцать» – прыжком принять широкую стойку ноги врозь, руки поднять вверх и развести в стороны на 45°, ладони направлены внутрь.

«Шестнадцать» – прыжком принять строевую стойку.

Комплекс вольных упражнений № 3 *(приложение 3)*

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – поднимаясь на носки, пальцы разжать и медленно поднять руки вперед, затем вверх и в стороны на 45°, ладони направлены внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опуская руки вперед, принять упор присев, колени и носки

свести вместе, ладони параллельно.

«Четыре» – толчком, выпрямляя ноги назад, принять упор лежа.

«Пять» – согнуть руки, поднять левую ногу вверх, голову повернуть налево.

«Шесть» – разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Семь» – согнуть руки, поднять правую ногу вверх, голову повернуть направо.

Восемь» – разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Девять» – толчком ног принять упор присев, колени и носки свести вместе, ладони параллельно.

«Десять» – прыжком вверх выпрямиться и принять широкую стойку ноги врозь.

«Одиннадцать» – наклонить туловище влево (ноги не сгибать), согнуть руки за голову, ладони прижать к затылку (правая сверху), локти в стороны, смотреть прямо.

«Двенадцать» – не останавливаясь наклонить туловище вправо (ноги не сгибать).

«Тринадцать» – не останавливаясь выпрямиться, затем прогнуться назад, руки развести в стороны и назад, ладони вперед (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» – не останавливаясь наклонить туловище вперед до касания земли пальцами рук, ладони направлены назад (ноги не сгибать)

«Шестнадцать» – принять строевую стойку.

«Пятнадцать» – выпрямляясь выполнить прыжок вверх прогнувшись, ноги вместе, руки в стороны, ладони вперед и принять положение «Доскок» (положение полуприседа на обе ступни, пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед в стороны, ладони направлены внутрь, смотреть прямо).

Подтягивание на перекладине

Исходное положение – гимнастическая стойка. Принять положение вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в положение вис. Положение виса фиксируется от 0,5 до 1 с. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом *(рис. 1)*.



Рис. 1. Подтягивание на перекладине

Поднимание ног к перекладине

Исходное положение – гимнастическая стойка. Принять положение вис хватом сверху, поднять ноги до касания перекладины и опустить вниз. Положение виса фиксируется от 0,5 до 1 с. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом *(рис. 2)*.



Рис. 2. Поднимание ног к перекладине

Подъем переворотом в упор сверху на перекладине

Исходное положение – гимнастическая стойка. Принять положение вис хватом сверху, сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются от 0,5 до 1 с., опускание в вис выполняется произвольным способом. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений махом *(рис. 3)*.



Рис. 3. Подъем переворотом в упор сверху на перекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Исходное положение – гимнастическая стойка. Принять положение упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках, разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется от 0,5 до 1 с., при опускании руки сгибаются полностью. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом ***(****рис. 4****)***.



Рис. 4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине

Исходное положение – лежа на спине, руки за голову, ноги не закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты. Разрешается незначительное сгибание ног *(рис. 5)*.



Рис. 5. Поднимание и опускание туловища из положения лежа

Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа

Исходное положение – упор лежа, туловище прямое. Согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки принять положение упор лежа.
Упражнение выполняется без остановки *(рис. 6)*.



Рис. 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

3.3. Заключительная часть

Медленный бег

Медленный бег позволяет восстановить дыхание. Старайтесь максимально расслабить мышцы, бегайте так, чтобы расходовать как можно меньше сил, легко, неторопливо, мягко, чтобы бег доставлял удовольствие. Шаги должны быть мелкими, семенящими. Дышать желательно через нос. Если это затруднительно, то вдыхать можно через нос, а выдыхать ртом.

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения, выполняемые после комплекса общеразвивающих, беговых или прыжковых упражнений, служат, в основном, для восстановления ритма дыхания после нагрузки.

К специальным дыхательным упражнениям можно отнести:

- брюшное (диафрагмальное) дыхание;
- различные виды задержек дыхания в фазе вдоха или выдоха;
- сочетание вдоха или выдоха с движениями рук или туловища;
- выполнение дыхательных движений из различных исходных положений.

Дыхательные упражнения способствуют устранению застойных явлений в органах дыхания, помогают отхождению мокроты, предупреждая развитие респираторных и легочных инфекций, при регулярном применении увеличивают силу дыхательных мышц. Некоторые виды дыхательных упражнений (брюшное дыхание) облегчают приток крови из нижней части тела к сердцу. При этом увеличивается кровоснабжение и повышается интенсивность работы органов брюшной полости, устраняются спазмы.

Упражнения для развития гибкости

В комплексе физических упражнений утренней гимнастики можно использовать упражнения направленные на развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам из положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. Эти упражнения схожи с упражнениями на потягивание, но являются более интенсивными и травмоопасными, поэтому их целесообразно применять после предварительного «разогрева» мышц, то есть в завершение комплекса общеразвивающих упражнений. Однако с осторожностью можно использовать упражнения на растягивание сразу после упражнений на потягивание.

Растягивание увеличивает обмен веществ в растягиваемых мышцах, повышает кровообращение в них. В то же время упражнения на растягивание не вызывают существенного увеличения деятельности сердца и дыхания, поэтому хорошо подходят для не полностью пробудившегося организма.

Например: наклоны к прямым ногам из положения седа ноги вместе улучшают кровоснабжение позвоночника, повышают эластичность суставных элементов и мышц спины. Улучшение кровоснабжения сопровождается повышенным поступлением питательных веществ и кислорода, что в целом благоприятно сказывается на функциональном состоянии позвоночника и расположенных рядом нервных центров.

Использование в утренней зарядке упражнений на растягивание оправдано еще и спецификой биологических ритмов человека. Наибольшие показатели гибкости регистрируются у людей в утренние часы. Поэтому именно утренние часы целесообразно использовать для развития этого физического качества.

4. Личная гигиена при организации утренней физической зарядки

Гигиена - наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней. Её целью является изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия. Гигиена является основой профилактики заболеваний.

Основные задачи гигиены - изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей; научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов; научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к возможным вредным влияниям окружающей среды в целях улучшения здоровья и физического развития, повышения работоспособности.

Существует ряд общих гигиенических принципов, которые необходимо соблюдать при проведении различных спортивно-оздоровительных мероприятий, в том числе они применимы и для организации утренней физической зарядки:

- рациональный режим дня, в т.ч. рациональный режим питания;
- соблюдение правил индивидуальной гигиены (включает использование специальной спортивной обуви и одежды, гигиенические водные процедуры для поддержания чистоты тела после физической нагрузки);
- гигиеническое состояние места, где проводятся занятия и наличие специального исправного спортивного инвентаря;
- гигиенические требования к погодным условиям;
- учёт экологического состояния в определённом районе;
- учет физических возможностей, состояния здоровья и физической подготовленности человека.

Личная гигиена (индивидуальная) — раздел гигиены, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в его личной жизни и деятельности, разрабатываются и проводятся мероприятия гигиенического воспитания, пропаганда гигиенических знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры населения. В неё входят вопросы гигиенического содержания тела, обуви и одежды, закаливания организма и физической культуры.

Составляющие личной гигиены применительно к утренней физической зарядке:

– Для занятий утренней физической зарядкой предпочтительнее одежда из натуральных материалов (например, хлопковые ткани). Натуральные материалы не затрудняют процессы испарения пота с поверхности кожи, и одновременно обеспечивают задержку тепла, обладают хорошей гигроскопичностью и воздухопроницаемостью. Важная роль одежды – поддержание оптимального микроклимата тела и кожи. Также важным является хорошая эластичность тканей во избежание стеснения при выполнении физических упражнений. Одежда для занятий должна быть свободной, удобной, легкой. Выбор одежды во многом определяется местом проведения зарядки, если занятия проводятся на улице необходимо учитывать погодные условия, время года. Одежду после каждого занятия следует сушить, при загрязнении стирать. Хранить в специально отведённых местах (шкафах, тумбочках и.т.п.) аккуратно сложенными.

– Гигиенические требования к обуви заключаются в защите ног от механических воздействий, ударов и неровностей почвы, от холода и промокания. Обувь не должна способствовать перегреванию и сильному потению ног, нарушать их функции, стеснять свободу движений. Обувь должна быть мягкой, легкой, удобной в носке, соответствовать погоде и условиям труда. Узкая и тесная обувь ведет к деформации стопы, ухудшает кровообращение, усиливает потливость ног, ведет к развитию плоскостопия. Требования к обуви относительно места проведения занятий и погодных условий аналогичны требованиям к одежде. Рекомендуется специализированная спортивная обувь, например легкие кроссовки.

– Чистота тела – это первая защита от болезнетворных микробов, поэтому важным является принятие ежедневного душа с прохладной водой и мылом после занятий утренней физической зарядкой.

Гигиенические правила содержания спортивных сооружений:

– необходимо проведение регулярного санитарного надзора спортивных помещений и открытых спортплощадок;

– открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользкой поверхностью, не теряющей своей несущей способности при переувлажнении, не пылящей и не содержащей механических включений, которые могут привести к травмам;

– внутренняя отделка помещений должна быть ровной, без лепных украшений и выступов, обладать устойчивостью к ударам и допускать регулярную влажную уборку;

– соблюдение взаимосвязи таких служебных помещений, как гардеробные, раздевалки, душевые и туалеты;

– создание в спортивном зале оптимального микроклимата, обеспечение необходимого воздухообмена при помощи системы вентиляции;

– установка равномерного рассеянного освещения согласно нормам;
– наличие медицинского пункта вблизи спортивного зала или спортплощадки;
– поддерживание спортивного инвентаря в исправном состоянии;
– проведение ежедневной влажной уборки;

Учет погодных условий и экологической ситуации необходим, чтобы обеспечить комфортные условия для проведения зарядки и избежать агрессивного воздействия факторов среды, которые могут негативно повлиять на здоровье человека.

Оценка физического состояния также является ключевой при выборе упражнений, нагрузки и составлении программы утренней физической зарядки.

Таким образом, соблюдение основных гигиенических принципов является важным критерием проведения утренней физической зарядки, чтобы создать комфортные условия для ее проведения и обеспечить осуществление всех ее целей и задач профилактической направленности по укреплению здоровья человека и развитию его физических качеств.

5. Организация и проведение утренней физической зарядки в Уральском институте ГПС МЧС России

Утренняя физическая зарядка в Уральском институте ГПС МЧС России организована в соответствии с приказами МЧС России: №199 от 26.04.2010 «Об организации проведения ежедневных спортивных занятий в образовательных учреждениях МЧС России, соединениях и воинских частях войск гражданской обороны» и № 153 от 30.03.2011 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава Федеральной противопожарной службы». Утренняя зарядка проводится в течение 25 минут после подъёма согласно распорядку дня института для переменного состава. В данном пособии разобраны варианты проведения утренней физической зарядки. Всего предложено шесть вариантов, которые рекомендовано использовать в течение шести учебных дней, в воскресение утренняя физическая зарядка не проводится. Подробный разбор вариантов проведения зарядки:

Вариант № 1 (общеразвивающие упражнения)

Подготовительная часть ~5-10 мин	Основная часть ~15-20 мин	Заключительная часть ~3-5 мин
Ходьба, бег 1-2 км, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Общеразвивающие и специальные упражнения. Комплексы вольных упражнений	Ходьба с выполнением упражнений, направленных на восстановление дыхания и на расслабление мышц. Упражнения, направленные на развитие гибкости

Подготовительная часть (~5-10 мин):

1) ходьба до КПП № 2;
2) бег 1-2 км вокруг дендрологического парка;
1) личный состав строится в две шеренги на спортивной площадке. Принимают строевую стойку. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте начинается после команды: «*На вытянутые руки – разомкнись! Стойку ноги врозь, руки на поясе – принять!»:*

- круговые движения головой по 5 раз – 2 подхода;
- наклоны головы прямо, назад, вправо, влево – 2 подхода;
- круговое движение плечами по 5 раз – 2 подхода;
- разгибание рук в стороны с поворотом туловища по 4 раза – 2 подхода;
- круговые движения прямыми руками по 5 раз- 2 подхода;
- подъем рук вперед по 5 раз;
- рывки руками по 5 раз;
- повороты туловищем с прямыми руками по 10 раз;
- повороты туловищем с согнутыми руками 10 раз;
- наклоны в стороны по 10 раз;
- круговое движение туловищем по 5 раз в каждую сторону;
- наклоны вперед прогнувшись по 10 раз;
- махи прямыми ногами 5 раз на каждую ногу;
- выпады вправо (влево) по 5 раз в каждую сторону;
- круговые вращения стопой по 10 раз на каждую стопу;
- поднимания на носки по 5 раз;

Основная часть (~15-20 мин):

Стойка ноги врозь :

Комплексы вольных упражнений № 1, № 2, № 3 (см. прил. № 1,№ 2, № 3.)

Заключительная часть (~3-5 мин):

1) ходьба с упражнениями на восстановление дыхания:

- дистанция между идущими 1 метр. На глубокий вдох руки поднимаются вверх, на выдох руки опускаются вниз, выполнять 5 раз по 2 подхода;
- дистанция между идущими 1 метр. Руки за спиной, правая рука обхватывает кисть левой руки, вдох выполняется на два шага, выдох на следующие два шага. Выполнять 5 раз по 2 подхода;

2) упражнения на расслабление мышц:

- встать прямо, поднять руки вперед, напрягая мышцы кисти, предплечья, плеча. Пальцы сжать в кулак. Расслабляем мышцы рук, опуская их вниз совершая маятникообразные движения. Выполнять 2 раза.
- упражнение выполняется как предыдущее, только руки надо поднять вверх, не стоя прямо, а наклонившись вперед. Выполнять 2 раза.
- сцепив пальцы рук за спиной, сделать наклон вперед. Расслабляя пальцы, дать рукам возможность соскользнуть со спины. (В этом упражнении напрягать мышцы рук не надо.) Выполнять 2 (раза).
- стать на левую ногу, поднять прямую правую ногу как можно выше вперед, мышцы ее напрячь, носок оттянуть. Расслабляя, «уронить» ногу. Повторить 2 раза. Столько же левой ногой;

3) упражнения на гибкость:

- широкая стойка ноги врозь, сделайте выпад влево: согните левое колено и переместите вес тела влево. Из этого положения разверните корпус на четверть оборота вправо, одновременно сгибая правое колено и перенося вес тела вправо; в конце движения вы должны принять положение выпада вперед на правую ногу. Затем выполните обратное движение. Повторите по 8 движений в каждую сторону;
- широкая стойка ноги врозь, наклоняемся то к левой, то к правой ноге. Выполнять 5 раз.

Вариант № 2 (скоростное пробегание отрезков)

Подготовительная часть ~5-10 мин	Основная часть ~15-20 мин	Заключительная часть ~3-5 мин
Ходьба, бег 1-2 км, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 30-60 м	Медленный бег с выполнением упражнений, направленных на восстановление дыхания и на расслабление мышц. Упражнения, направленные на развитие гибкости

Подготовительная часть (~5-10 мин) :

1) ходьба до КПП № 2;
2) бег 1-2 км вокруг дендрологического парка;
2) личный состав строится в две шеренги на спортивной площадке. Принимают строевую стойку. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте начинается после команды: «*На вытянутые руки – разомкнись! Стойку ноги врозь, руки на поясе – принять!»:*

- круговые движения головой по 5 раз – 2 подхода;
- наклоны головы прямо, назад, вправо, влево – 2 подхода;
- круговое движение плечами по 5 раз – 2 подхода;
- разгибание рук в стороны с поворотом туловища по 4 раза – 2 подхода;
- круговые движения прямыми руками по 5 раз- 2 подхода;
- подъем рук вперед по 5 раз;
- рывки руками по 5 раз;
- повороты туловищем с прямыми руками по 10 раз;
- повороты туловищем с согнутыми руками 10 раз;
- наклоны в стороны по 10 раз;
- круговое движение туловищем по 5 раз в каждую сторону;
- наклоны вперед прогнувшись по 10 раз;
- махи прямыми ногами 5 раз на каждую ногу;
- выпады вправо (влево) по 5 раз в каждую сторону;
- круговые вращения стопой по 10 раз на каждую стопу;
- поднимания на носки по 5 раз.

Основная часть (~15-20 мин):

Специальные прыжково-беговые упражнения. Личный состав строится на плацу в две шеренги с дистанцией в 3 метра, интервалом на вытянутые руки в стороны. Начинается движение по команде: «Марш!»:

- семенящий бег с продвижением вперед, 2 подхода по 10 метров
- бег с захлестыванием голени, 2 подхода по 10 метров;
- бег с высоким подниманием бедра, 2 подхода по 10 метров;
- бег с высоким поднимаем бедра, постепенно переходя на обычный бег, 2 подхода по 10 метров;
- прыжки приставным шагам, правым/левым боком, руки на пояс, 2 подхода по 10 метров;
- прыжки перекатом с пятки на носок с отталкивание вверх, 2 подхода по 10 метров;
- бег скрестными шагами правым/левым боком, руки согнутые в локтевых суставах, направлены в стороны, 2 подхода по 10 метров;
- прыжки с ноги на ногу с активным продвижением вперед, 2 подхода по 10 метров.

После каждого выполненного упражнения курсанты разворачиваются через правое плечо и возвращаются в исходное положение.

Пробегание отрезков в 30-60 м. Личный состав строится в колонну по два человека на 100-метровой полосе лицом по направлению движения. Выполняется ускорение в паре. Начинается движение по команде: «Марш!». Всего курсанты выполняют по 4-6 ускорений. После каждого выполненного ускорения курсанты разворачиваются через правое плечо и возвращаются в исходное положение.

Заключительная часть (~3-5 мин):

1) медленный бег в колоне по два человека (~1 мин);
2) ходьба с выполнением упражнений направленных на восстановление дыхания:
   - дистанция между идущими 1 метр. На глубокий вдох руки поднимаются вверх, на выдох руки опускаются вниз, выполнять 5 раз по 2 подхода
   - дистанция между идущими 1 метр. Руки за спиной, правая рука обхватывает кисть левой руки, вдох выполняется на два шага, выдох на следующие два шага. Выполнять 5 раз по 2 подхода
3) упражнения на расслабление мышц:

- встать прямо, поднять руки вперед, напрягая мышцы кисти, предплечья, плеча. Пальцы сжать в кулак. Расслабляем мышцы рук, опуская их вниз совершая маятникообразные движения. Выполнять 2 раза.

- упражнение выполняется как предыдущее, только руки надо поднять вверх, не стоя прямо, а наклонившись вперед. Выполнять 2 раза.
- сцепив пальцы рук за спиной, сделать наклон вперед. Расслабляя пальцы, дать рукам возможность соскользнуть со спины. (В этом упражнении напрягать мышцы рук не надо.) Выполнять 2 (раза).
- стать на левую ногу, поднять прямую правую ногу как можно выше вперед, мышцы ее напрячь, носок оттянуть. Расслабляя, «уронить» ногу. Повторить 2 раза. Столько же левой ногой;

4) упражнения на гибкость:

- широкая стойка ноги врозь, сделайте выпад влево: согните левое колено и переместите вес тела влево. Из этого положения разверните корпус на четверть оборота вправо, одновременно сгибая правое колено и перенося вес тела вправо; в конце движения вы должны принять положение выпада вперед на правую ногу. Затем выполните обратное движение. Повторите по 8 движений в каждую сторону;
- широкая стойка ноги врозь, наклоняемся то к левой, то к правой ноге. Выполнять 5 раз.

Вариант № 3 (комплексные упражнения)

Подготовительная часть ~5-10 мин	Основная часть ~15-20 мин	Заключительная часть ~3-5 мин
Ходьба, бег 1-2 км, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, упражнения с отягощениями. Силовые упражнения в парах. Упражнения направленные на укрепление мышц живота	Ходьба с выполнением упражнений, направленных на восстановление дыхания и на расслабление мышц. Упражнения, направленные на развитие гибкости

Подготовительная часть (~5-10 мин):

1) ходьба до КПП № 2;
2) бег 1-2 км вокруг дендрологического парка;
3) личный состав строится в две шеренги на спортивной площадке. Принимают строевую стойку. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте начинается после команды: «*На вытянутые руки – разомкнись! Стойку ноги врозь, руки на поясе – принять!»:*

- круговые движения головой по 5 раз – 2 подхода;

- наклоны головы прямо, назад, вправо, влево – 2 подхода;
- круговое движение плечами по 5 раз – 2 подхода;
- разгибание рук в стороны с поворотом туловища по 4 раза – 2 подхода;
- круговые движения прямыми руками по 5 раз- 2 подхода;
- подъем рук вперед по 5 раз;
- рывки руками по 5 раз;
- повороты туловищем с прямыми руками по 10 раз;
- повороты туловищем с согнутыми руками 10 раз;
- наклоны в стороны по 10 раз;
- круговое движение туловищем по 5 раз в каждую сторону;
- наклоны вперед прогнувшись по 10 раз;
- махи прямыми ногами 5 раз на каждую ногу;
- выпады вправо (влево) по 5 раз в каждую сторону;
- круговые вращения стопой по 10 раз на каждую стопу;
- поднимания на носки по 5 раз.

Основная часть (~15-20 мин):

Личный состав строится на спортплощадке в две шеренги вдоль гимнастических перекладин с интервалом 2 метра. Подаётся команда *"Гимнастическую стойку – принять",* следом подаётся команда*: «Положение вис – принять»,* после выполнения упражнения подаётся команда: *«Упражнение закончить»:*

- поднимание ног к перекладине 10 раз – 1 подход
- опорный прыжок с земли на бордюр и обратно 10 раз – 1 подход
- подтягивание на перекладине 10 раз – 1 подход
- полуприсед с партнёром на плечах 5 раз – 1 подход
- рукаход в паре 10 метров –1 подход
- поднимание ног к перекладине 10 раз – 1 подход

Заключительная часть (~3-5 мин):

1) ходьба с выполнением упражнений направленных на восстановление дыхания:

- дистанция между идущими 1 метр. На глубокий вдох руки поднимаются вверх, на выдох руки опускаются вниз, выполнять 5 раз по 2 подхода
- дистанция между идущими 1 метр. Руки за спиной, правая рука обхватывает кисть левой руки, вдох выполняется на два шага, выдох на следующие два шага. Выполнять 5 раз по 2 подхода

2) упражнения на расслабление мышц:

- встать прямо, поднять руки вперед, напрягая мышцы кисти, предплечья, плеча. Пальцы сжать в кулак. Расслабляем мышцы рук, опуская их вниз совершая маятникообразные движения. Выполнять 2

раза.

- упражнение выполняется как предыдущее, только руки надо поднять вверх, не стоя прямо, а наклонившись вперед. Выполнять 2 раза.
- сцепив пальцы рук за спиной, сделать наклон вперед. Расслабляя пальцы, дать рукам возможность соскользнуть со спины. (В этом упражнении напрягать мышцы рук не надо.) Выполнять 2 (раза).
- стать на левую ногу, поднять прямую правую ногу как можно выше вперед, мышцы ее напрячь, носок оттянуть. Расслабляя, «уронить» ногу. Повторить 2 раза. Столько же левой ногой;

5) упражнения на гибкость:

- широкая стойка ноги врозь, сделайте выпад влево: согните левое колено и переместите вес тела влево. Из этого положения разверните корпус на четверть оборота вправо, одновременно сгибая правое колено и перенося вес тела вправо; в конце движения вы должны принять положение выпада вперед на правую ногу. Затем выполните обратное движение. Повторите по 8 движений в каждую сторону;
- широкая стойка ноги врозь, наклоняемся то к левой, то к правой ноге. Выполнять 5 раз.

Вариант № 4 (упражнения на снарядах)

Подготовительная часть ~5-10 мин	Основная часть ~15-20 мин	Заключительная часть ~3-5 мин
Ходьба, бег 1-2 км, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Упражнения на тренажерах, перекладинах, брусьях, гимнастических, специальных, многопролётных снарядах.	Ходьба с выполнением упражнений, направленных на восстановление дыхания и на расслабление мышц. Упражнения, направленные на развитие гибкости

Подготовительная часть (~5-10 мин):

1) ходьба до КПП № 2;
2) бег 1-2 км вокруг дендрологического парка;
4) личный состав строится в две шеренги на спортивной площадке. Принимают строевую стойку. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте начинается после команды: «*На вытянутые руки – разомкнись! Стойку ноги врозь, руки на поясе – принять!»:*

- круговые движения головой по 5 раз – 2 подхода;
- наклоны головы прямо, назад, вправо, влево – 2 подхода;

- круговое движение плечами по 5 раз – 2 подхода;
- разгибание рук в стороны с поворотом туловища по 4 раза – 2 подхода;
- круговые движения прямыми руками по 5 раз- 2 подхода;
- подъем рук вперед по 5 раз;
- рывки руками по 5 раз;
- повороты туловищем с прямыми руками по 10 раз;
- повороты туловищем с согнутыми руками 10 раз;
- наклоны в стороны по 10 раз;
- круговое движение туловищем по 5 раз в каждую сторону;
- наклоны вперед прогнувшись по 10 раз;
- махи прямыми ногами 5 раз на каждую ногу;
- выпады вправо (влево) по 5 раз в каждую сторону;
- круговые вращения стопой по 10 раз на каждую стопу;
- поднимания на носки по 5 раз.

Основная часть (~15-20 мин):

Личный состав строится на спортплощадке в две шеренги вдоль гимнастических перекладин с интервалом 2 метра. Подаётся команда *"Гимнастическую стойку – ПРИНЯТЬ",* следом подаётся команда*: «Положение вис – ПРИНЯТЬ»,* после выполнения упражнения подаётся команда: *«Упражнение закончить»:*

- подъем переворотом на перекладине 5 раз- 1 подход
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 10 раз- 1 подход
- подъем переворотом на перекладине 5 раз- 1 подход
- рукаход на брусьях 10 метров-2 подхода
- подтягивание на перекладине 10 раз- 1 подход

Заключительная часть (~3-5 мин):

1) ходьба с упражнениями на восстановление дыхания:
- дистанция между идущими 1 метр. На глубокий вдох руки поднимаются вверх, на выдох руки опускаются вниз, выполнять 5 раз по 2 подхода
- дистанция между идущими 1 метр. Руки за спиной, правая рука обхватывает кисть левой руки, вдох выполняется на два шага, выдох на следующие два шага. Выполнять 5 раз по 2 подхода

2) упражнения на расслабление мышц:
- встать прямо, поднять руки вперед, напрягая мышцы кисти, предплечья, плеча. Пальцы сжать в кулак. Расслабляем мышцы рук, опуская их вниз совершая маятникообразные движения. Выполнять 2 раза.
- упражнение выполняется как предыдущее, только руки надо поднять

вверх, не стоя прямо, а наклонившись вперед. Выполнять 2 раза.

- сцепив пальцы рук за спиной, сделать наклон вперед. Расслабляя пальцы, дать рукам возможность соскользнуть со спины. (В этом упражнении напрягать мышцы рук не надо.) Выполнять 2 (раза).
- стать на левую ногу, поднять прямую правую ногу как можно выше вперед, мышцы ее напрячь, носок оттянуть. Расслабляя, «уронить» ногу. Повторить 2 раза. Столько же левой ногой;

3) упражнения на гибкость:

- широкая стойка ноги врозь, сделайте выпад влево: согните левое колено и переместите вес тела влево. Из этого положения разверните корпус на четверть оборота вправо, одновременно сгибая правое колено и перенося вес тела вправо; в конце движения вы должны принять положение выпада вперед на правую ногу. Затем выполните обратное движение. Повторите по 8 движений в каждую сторону;
- широкая стойка ноги врозь, наклоняемся то к левой, то к правой ноге. Выполнять 5 раз.

Вариант № 5 (преодоление препятствий)

Подготовительная часть ~5-10 мин	Основная часть ~15-20 мин	Заключительная часть ~3-5 мин
Ходьба, бег 1-2 км, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Преодоление отдельных участков 100-метровой полосы препятствий	Медленный бег с выполнением упражнений, направленных на восстановление дыхания и на расслабление мышц. Упражнения, направленные на развитие гибкости

Подготовительная часть (~5-10 мин):

1) ходьба до КПП № 2;
2) бег 1-2 км вокруг дендрологического парка;
5) личный состав строится в две шеренги на спортивной площадке. Принимают строевую стойку. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте начинается после команды: «*На вытянутые руки – разомкнись! Стойку ноги врозь, руки на поясе – принять!»:*

- круговые движения головой по 5 раз – 2 подхода;
- наклоны головы прямо, назад, вправо, влево – 2 подхода;

- круговое движение плечами по 5 раз – 2 подхода;
- разгибание рук в стороны с поворотом туловища по 4 раза – 2 подхода;
- круговые движения прямыми руками по 5 раз- 2 подхода;
- подъем рук вперед по 5 раз;
- рывки руками по 5 раз;
- повороты туловищем с прямыми руками по 10 раз;
- повороты туловищем с согнутыми руками 10 раз;
- наклоны в стороны по 10 раз;
- круговое движение туловищем по 5 раз в каждую сторону;
- наклоны вперед прогнувшись по 10 раз;
- махи прямыми ногами 5 раз на каждую ногу;
- выпады вправо (влево) по 5 раз в каждую сторону;
- круговые вращения стопой по 10 раз на каждую стопу;
- поднимания на носки по 5 раз.

Основная часть (~15-20 мин):

Личный состав строится в колонну по два человека на 100-метровой полосе лицом по направлению движения. По команде: «Бегом Марш!» выполняются ускорение в паре:

- 20-30 метров- 2 подхода

Личный состав строится в колонну по одному человеку на старте 100-метровой полосы лицом по направлению движения. По команде: «Бегом Марш!» выполняется преодоление препятствий:

- преодоление спортивного снаряда «забор» 3 раза
- преодоление спортивного снаряда «бум» 3 раза
- преодоление спортивного снаряда «забор» 1 раз
- преодоление спортивного снаряда «бум» 2 раза

После каждого выполненного упражнения курсанты разворачиваются через правое плечо и возвращаются на старт 100-метровой полосы.

Заключительная часть (~3-5 мин):

1) медленный бег в колоне по два (~1 мин.);
2) ходьба с упражнениями на восстановление дыхания:
   - дистанция между идущими 1 метр. На глубокий вдох руки поднимаются вверх, на выдох руки опускаются вниз, выполнять 5 раз по 2 подхода
   - дистанция между идущими 1 метр. Руки за спиной, правая рука обхватывает кисть левой руки, вдох выполняется на два шага, выдох на следующие два шага. Выполнять 5 раз по 2 подхода

3) упражнения на расслабление мышц:

- встать прямо, поднять руки вперед, напрягая мышцы кисти, предплечья, плеча. Пальцы сжать в кулак. Расслабляем мышцы рук, опуская их вниз совершая маятникообразные движения. Выполнять 2 раза.
- упражнение выполняется как предыдущее, только руки надо поднять вверх, не стоя прямо, а наклонившись вперед. Выполнять 2 раза.
- сцепив пальцы рук за спиной, сделать наклон вперед. Расслабляя пальцы, дать рукам возможность соскользнуть со спины. (В этом упражнении напрягать мышцы рук не надо.) Выполнять 2 (раза).
- стать на левую ногу, поднять прямую правую ногу как можно выше вперед, мышцы ее напрячь, носок оттянуть. Расслабляя, «уронить» ногу. Повторить 2 раза. Столько же левой ногой;

4) упражнения на гибкость:

- широкая стойка ноги врозь, сделайте выпад влево: согните левое колено и переместите вес тела влево. Из этого положения разверните корпус на четверть оборота вправо, одновременно сгибая правое колено и перенося вес тела вправо; в конце движения вы должны принять положение выпада вперед на правую ногу. Затем выполните обратное движение. Повторите по 8 движений в каждую сторону;
- широкая стойка ноги врозь, наклоняемся то к левой, то к правой ноге. Выполнять 5 раз.

Вариант № 6 (ускоренное передвижение)

Подготовительная часть ~5-10 мин	Основная часть ~15-20 мин	Заключительная часть ~3-5 мин
Ходьба, бег 1-2 км, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Ускоренное передвижение на расстояние до 3 км	Медленный бег, ходьба с выполнением упражнений, направленных на восстановление дыхания и на расслабление мышц. Упражнения, направленные на развитие гибкости

Подготовительная часть (~5-10 мин):

6) ходьба до КПП № 2;
7) бег 1-2 км вокруг дендрологического парка;
8) личный состав строится в две шеренги на спортивной площадке. Принимают строевую стойку. Общеразвивающие упражнения для

мышц рук, туловища и ног в движении и на месте начинается после команды: «*На вытянутые руки – разомкнись! Стойку ноги врозь, руки на поясе – принять!»:*

- круговые движения головой по 5 раз – 2 подхода;
- наклоны головы прямо, назад, вправо, влево – 2 подхода;
- круговое движение плечами по 5 раз – 2 подхода;
- разгибание рук в стороны с поворотом туловища по 4 раза – 2 подхода;
- круговые движения прямыми руками по 5 раз- 2 подхода;
- подъем рук вперед по 5 раз;
- рывки руками по 5 раз;
- повороты туловищем с прямыми руками по 10 раз;
- повороты туловищем с согнутыми руками 10 раз;
- наклоны в стороны по 10 раз;
- круговое движение туловищем по 5 раз в каждую сторону;
- наклоны вперед прогнувшись по 10 раз;
- махи прямыми ногами 5 раз на каждую ногу;
- выпады вправо (влево) по 5 раз в каждую сторону;
- круговые вращения стопой по 10 раз на каждую стопу;
- поднимания на носки по 5 раз.

Основная часть (~15-20 мин):

Ускоренное передвижение на расстояние до 3 км. Личный состав строится в колонну по два человека лицом по направлению движения. Подаётся команда: «Бегом Марш!», курсанты начинают бег в заданном режиме интенсивности вокруг дендрологического парка. Временной отрезок на 1,5 км 7:30-8:00 мин, ЧСС 130-150 ударов в мин.

Заключительная часть (~3-5 мин):

1. медленный бег в колоне по два (~1 мин);
2. ходьба с упражнениями на восстановление дыхания:
   - дистанция между идущими 1 метр. На глубокий вдох руки поднимаются вверх, на выдох руки опускаются вниз, выполнять 5 раз по 2 подхода
   - дистанция между идущими 1 метр. Руки за спиной, правая рука обхватывает кисть левой руки, вдох выполняется на два шага, выдох на следующие два шага. Выполнять 5 раз по 2 подхода
5) упражнения на расслабление мышц:
   - встать прямо, поднять руки вперед, напрягая мышцы кисти, предплечья, плеча. Пальцы сжать в кулак. Расслабляем мышцы рук, опуская их вниз совершая маятникообразные движения. Выполнять 2 раза.

- упражнение выполняется как предыдущее, только руки надо поднять вверх, не стоя прямо, а наклонившись вперед. Выполнять 2 раза.
- сцепив пальцы рук за спиной, сделать наклон вперед. Расслабляя пальцы, дать рукам возможность соскользнуть со спины. (В этом упражнении напрягать мышцы рук не надо.) Выполнять 2 (раза).
- стать на левую ногу, поднять прямую правую ногу как можно выше вперед, мышцы ее напрячь, носок оттянуть. Расслабляя, «уронить» ногу. Повторить 2 раза. Столько же левой ногой;

6) упражнения на гибкость:

- широкая стойка ноги врозь, сделайте выпад влево: согните левое колено и переместите вес тела влево. Из этого положения разверните корпус на четверть оборота вправо, одновременно сгибая правое колено и перенося вес тела вправо; в конце движения вы должны принять положение выпада вперед на правую ногу. Затем выполните обратное движение. Повторите по 8 движений в каждую сторону;
- широкая стойка ноги врозь, наклоняемся то к левой, то к правой ноге. Выполнять 5 раз.

Примечание: Для девушек утренняя физическая зарядка начинается и проводится также, как для мужчин за исключением корректировки в основной части, в некоторых вариантах.

Вариант № 3: выполнить комплекс вольных упражнений № 3, остальные предложенные упражнения не выполняются;

Вариант № 4 выполнить комплекс вольных упражнений № 2 остальные предложенные упражнения не выполняются;

Вариант № 5 преодоление спортивных снарядов «бум» и «забор» – заменяются на преодоление спортивного барьера высотой 50 см (5 раз – 2 подхода).

Вариант № 6 выполнить ускоренное передвижение на расстояние до 1,5 км. Временной отрезок на 1,5 км 8:30-9:30 мин., ЧСС 130-150 ударов в мин.

6. Самоконтроль, меры предупреждения травматизма при проведении утренней физической зарядки

Самоконтроль – существенное дополнение врачебного контроля. Он проводится самими занимающимися.

Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, принять необходимые меры по их устранению. В то же время самоконтроль позволяет врачу вести регулярный текущий контроль, а проводящему утреннюю физическую зарядку вносить те или иные изменения в планы проведения занятия. Главное же его преимущество состоит в том, что занимающиеся, осуществляя повседневные самонаблюдения, могут

наглядно ощутить благотворное действие утренней физической зарядки на состояние своего здоровья.

Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося утренней физической зарядкой за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. При утренних физических занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой самоконтроль необходим. В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Такие показатели самоконтроля как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, относятся к субъективным, а частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция кишечно-желудочного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – к субъективным.

Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, ритм дыхания. К внутренним признакам относят появление болевых ощущений в мышцах, как было сказано ранее, при утренней физической зарядке, не нужно выполнять упражнения до крайне утомительного состояния организма, так как это не будет являться полезным в утреннее время. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон – хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает, что ваш организм справляется с нагрузками.

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля

При регулярных занятиях утренней физической зарядки очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует обратиться за консультацией к специалистам.

Как правило, при систематических занятиях утренней физической зарядкой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна. Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту. Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды, чистой воды или чая.

При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях - обратиться к врачу.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. Наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой. Общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за Х. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов. После нехитрых вычислений выясняем, что пульс участился на 67%. Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.
Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле: ИК=Д/П, где Д – минимальное давление, а П – пульс.

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единицы.

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 циклов (вдохов, выдохов) в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость

лёгких - объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин – 2,5-4 литра.

Самоконтроль является важной составляющей при занятии утренней физической зарядкой. Тем, кто должным образом отнесется к самоконтролю, увидит желаемый результат своих занятий.

Заключение

Таким образом, ежедневное выполнение комплексов утренней физической зарядки, разработанных на кафедре физической культуры и спорта Уральского института ГПС МЧС России, с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей курсантов, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам. Утренняя физическая зарядка является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях – лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности курсантов. Грамотно составленные комплексы утренней физической зарядки не вызывают отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение и самочувствие.

При подборе комплексов проведения физической зарядки показаны её особенности. Раскрыты следующие вопросы по подготовке к утренней физической зарядке: необходимость проведения; форма одежды в соответствии с климатическими условиями; методика; варианты, как для юношей, так и для девушек; личная гигиена; осуществление самоконтроля; техника безопасности при проведении утренней физической зарядки.

По мнению профессорско-преподавательского состава кафедры физической культуры и спорта Уральского института ГПС МЧС России данные методические рекомендации помогут постоянному составу подразделений служебно-боевой подготовки, курсантам института правильно организовать проведение утренней физической зарядки, достичь необходимых целей и решения задач по укреплению здоровья и навыков выполнения общеразвивающих и прикладных упражнений.

Список литературы

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] 2-е изд. (учебник для НПО и СПО), Изд-во Академия, 2010 г.
2. Гимнастика [Текст] : метод. рекоменд. по организации самостоятельной работы для курсантов, слушателей, студентов / Т. Е. Могилевская, Э. Ю. Башмаков – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2012. – 34 с.
3. Гимнастика [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М. Л. Журавин и др.; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 448 с.
4. Дашинорбоев, В. Д., Махутов В. Н., Таймазов В. А. Физическая культура [Текст] : учебное пособие, 2007 г.
5. Кокшаров, Е. В. Физическая культура в профессиональной деятельности сотрудника ГПС МЧС России [Текст] : учеб.-методическое пособие / Е. В. Кокшаров, Э. Ю. Башмаков, Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2013. – 46 с.
6. Могилевская, Т. Е., Кокшаров Е. В. Физическая культура и спорт [Текст] : курс лекций. – Екатеринбург : Уральский институт Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2015. – 147с.
7. Могилевская, Т. Е. Теория и практика физической подготовки будущих специалистов государственной противопожарной службы МЧС России [Текст] : учеб. пособие для курсантов, студентов высш. учеб. заведений ГПС МЧС России / Т. Е. Могилевская, Э. Ю. Башмаков, С. А. Марчук. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2012. – 133 с.
8. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2009 (Приказ Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г.) [Текст].
9. Основы самостоятельной физической подготовки [Текст] : учеб. пособие / Т. Е. Могилевская и др. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2015. – 93 с.
10. О внесении изменений и дополнений в наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД России от 29 июля 1996 г. № 412 [Текст] : приказ МВД России от 15.05.2001 №510 (ред. от 20.05.2003)
11. Об утверждении Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел [Текст] : приказ МВД России от 29.07.1996 г. №412
12.. Об утверждении Наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации [Текст] : приказ Министерства обороны РФ №200 от 21.04.2009 г

13. Об организации проведения ежедневных спортивных занятий в образовательных учреждениях МЧС России, соединениях и воинских частях войск гражданской обороны [Текст] : приказ МЧС России №199 от 26.04.2010
14.. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава Федеральной противопожарной службы [Текст] : приказ МЧС РФ № 153 от 30.03.2011 г
15. Программа подготовки личного состава подразделений Государственной противопожарной службы МЧС России от 29.12.2003 г. [Текст].
16. Торопов, В. А., Ушенин А. И., Куликов М. Л. Физическая подготовка [Текст] : Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010.
17. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студентов ВУЗов, УМО МО РФ Изд-во Академия, 2010.

Приложение 1

ОБРАЗЦЫ ФОРМЫ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ

Форма № 1: Летняя спортивная форма одежды (в шортах, футболке, кроссовках) (рис. П 1а).

Форма № 2: Спортивная форма одежды (в спортивных брюках, футболке, кроссовках) (рис. П 1б).

Форма № 3: Спортивная форма одежды (в спортивных брюках, футболке, спортивной куртке, кроссовках, без головного убора) (рис. П 1в).

Форма № 4: Спортивная форма одежды (в спортивных брюках, футболке, спортивной куртке, кроссовках, спортивной шапке) (рис. П 1г).

Форма № 5: Зимняя спортивная форма одежды (в спортивных брюках, футболке, спортивной куртке, кроссовках, зимней спортивной куртке, спортивной шапке, перчатках) (рис. П 1д).

а *б* *в* *г* *д*



Рис. П 1. Образцы формы одежды на утреннюю физическую зарядку: а – при температуре воздуха +25℃ и выше; б – при температуре воздуха от +10 ℃ до +20 ℃; в – при температуре воздуха от +5 ℃ до +10 ℃; г – при температуре воздуха от -20 ℃ до +5 ℃; д – при температуре воздуха -20 ℃ и ниже.

Приложение 2

Охрана труда для начальствующего состава курсов при организации и проведении утренней физической зарядки

1. Общие требования безопасности

1.1. К утренней физической зарядке допускаются курсанты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении утренней физической зарядки курсанты обязаны соблюдать правила поведения, установленный Распорядок дня Уральского института ГПС МЧС России для переменного состава.

1.3. На утренней физической зарядке курсанты должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями на загрязненных снарядах;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При получении травмы курсант обязан немедленно поставить об этом в известность начальствующий состав курса, который докладывает об этом руководству института и сообщает врачу.

1.5. Курсанты обязаны соблюдать установленный порядок проведения утренней физической зарядки и правила личной гигиены.

1.6. Курсантам запрещается:

-приносить на утреннюю физическую зарядку колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- надевать на утреннюю физическую зарядку предметы, способные привести к травме (кольца, цепочки, крестики и т. п.), а также жевать жевательную резинку;
- самостоятельно, без команды выполнять задание;
- толкать друг друга, кидать друг в друга различные предметы.

1.7. Курсанты обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении утренней физической зарядки;
- перед началом утренней физической зарядки переодеться в форму одежды №№ 1-5 (в зависимости от погодных условий) или в установленную спортивную одежду и обувь;
- выполнять требования охраны труда и правил для курсантов при проведении утренней физической зарядки.

1.8. Начальствующему составу курсов запрещается:

- оставлять курсантов без присмотра во время утренней физической зарядки;

- допускать к утренней физической зарядке курсантов, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях утренней физической зарядкой;
- использовать неисправное спортивное оборудование;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

1.9. Начальствующий состав курсов обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении утренней физической зарядки;
- провести инструктаж по охране труда при проведении утренней физической зарядки со всеми курсантами с обязательной отметкой в «Журнале инструктажа по технике безопасности и охраны труда»;
- подготовить используемое на утренней физической зарядке спортивное оборудование и спортинвентарь;
- проверять исправность спортивного оборудования, имеющегося на спортплощадке, перед проведением каждой утренней физической зарядки;
- проверять состояние грунта в местах соскоков со снарядов;
- обеспечить безопасность спортивного оборудования, используемого на физической зарядке;
- о возникших неполадках доложить руководству института;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- проверить перед началом утренней физической зарядки соответствие одежды курсантов погодным условиям, ознакомиться с медицинскими показаниями;
- обеспечить дисциплину курсантов во время утренней физической зарядки;
- придерживаться принципа доступности выполнения упражнений каждым курсантом;
- обеспечить показ приемов выполнения упражнений перед непосредственным выполнением их курсантами;
- соблюдать Правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре;
- использовать различные формы проведения разминки перед выполнением сложных упражнений.

1.10. Курсанты, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности, с последующими воспитательными мерами наказания.

2. Требования безопасности перед началом утренней физической зарядки

2.1. Начальствующий состав курсов обязан:

- проверить готовность спортивной площадки или места проведения утренней физической зарядки для обеспечения безопасности и

эффективности данной формы занятий;
- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении утренней физической зарядки для всех курсантов с обязательной отметкой **в** «Журнале инструктажа по технике безопасности и охраны труда»;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося на спортивной площадке;
- проверять исправность спортивного оборудования перед проведением каждой утренней физической зарядки;
- о возникших неполадках доложить руководству института;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- проверить перед началом утренней физической зарядки соответствие одежды курсантов погодным условиям, ознакомиться с медицинскими показаниями;
- обеспечить дисциплину курсантов во время утренней физической зарядки;
- протереть насухо спортивные снаряды (перекладину, брусья и т. д.);
- провести разминку.

2.2. Начальствующему составу курсов запрещается:
- оставлять курсантов без присмотра во время утренней физической зарядки;
- допускать к утренней физической зарядке курсантов, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении утренней физической зарядки;
- использовать неисправное спортивное оборудование.

2.3. Курсанты обязаны:
- пройти инструктаж по охране труда при проведении утренней физической зарядки;
- перед началом утренней физической зарядки переодеться в форму одежды №№ 1-5 (в зависимости от погодных условий) или в установленную спортивную одежду и обувь;
- выполнять требования охраны труда и правил для курсантов при проведений утренней физической зарядки.

3. Требования безопасности во время утренней физической зарядки

3.1. Курсанты обязаны:
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточную дистанцию, исключить резкую остановку во избежание столкновений с курсантами;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- выполнять требования охраны труда при проведении утренней физической зарядки.

3.2. Курсантам запрещается:

- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах без страховки;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными руками;
- стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим курсантом;
- жевать жевательную резинку.

3.3. Начальствующий состав курсов обязан:

- обеспечить безопасное выполнение различных упражнений курсантами;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить дисциплину во время проведения утренней физической зарядки.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Курсант обязан:

- при плохом самочувствии прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом командиру;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом начальствующему составу курса, который должен оказать первую медицинскую помощь и, при необходимости, отправить курсанта в медицинскую часть или в ближайшее лечебное учреждение в сопровождении офицера;
- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом начальствующему составу курса.

5. Требования безопасности и гигиены по окончании утренней физической зарядки

5.1. При использовании спортивного инвентаря убрать его в отведенное для хранения место.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5.3. Сменить нательное белье.

.

Приложение 3

Комплекс вольных упражнений №1



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16

Комплекс вольных упражнений №2



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16

Комплекс вольных упражнений №3



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15 (1)



15 (2)



16