Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский институт Государственной противопожарной службы»

Физическая подготовка

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям
для обучающихся по направлению подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность
профиль Надзорно-профилактическая деятельность
(уровень бакалавриата)

Екатеринбург
2025

Составитель:
Могилевская Т.Е., канд. пед. наук, доцент, начальник кафедры физической культуры и спорта Уральского института ГПС МЧС России.

Физическая подготовка [Текст] : метод. рекоменд. по подготовке к практическим занятиям для обучающихся направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность профиль Надзорно-профилактическая деятельность (уровень бакалавриата) / сост. Т.Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2025. – 34 с.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями рабочей программы дисциплины «Физическая подготовка» и предназначены для обучающихся Уральского института ГПС МЧС России по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность профиль Надзорно-профилактическая деятельность (уровень бакалавриата) в помощь для подготовки к практическим занятиям.

© Уральский институт
ГПС МЧС России, 2025

Оглавление

Введение 4
Содержание практических занятий 4
Наименование 8
Подготовка к практическим занятиям 14
Раздел «Легкая атлетика» 14
Тема 1. Бег на короткие дистанции 14
Тема 2. Челночный бег 15
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции 16
Тема 4. Кросс. Марш-бросок 17
Раздел «Гимнастика» 19
Тема 5. Строевые приемы на месте и в движении 19
Тема 6. Общеразвивающие упражнения. Комплексы вольных упражнений 19
Тема 7. Упражнения на гимнастических снарядах 20
Тема 8. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений 21
Тема 9. Силовое комплексное упражнение 22
Раздел «Подвижные и спортивные игры» 22
Тема 10. Подвижные игры 22
Тема 11. Техника игры в волейбол 24
Тема 12. Техника игры в футбол 26
Раздел «Лыжная подготовка» 27
Тема 13. Строевые приемы с лыжами и на лыжах 27
Тема 14. Способы преодоления спусков и подъемов 28
Тема 15. Способы передвижения на лыжах 29
Тема 16. Совершенствование способов передвижения на лыжах 29
Заключение 33
Литература 33
Дополнительная литература 33
Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «интернет», профессиональные базы данных и информационно-справочные системы необходимые для освоения дисциплины 34

Введение

В настоящее время теория и методика физического воспитания и спорта и её важнейший раздел физическая подготовка находятся на этапе разработки и расширения научных представлений, применительно к разным видам спортивной и прикладной профессиональной деятельности. В практическом аспекте это означает, что необходима такая физическая подготовка, которая бы надёжно и максимально способствовала воспитанию прикладных психофизических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Подготовка к практическим занятиям осуществляется во исполнение Приказа МЧС России от 26 апреля 2010 г. №199 «Об организации проведения ежедневных спортивных занятий в образовательных учреждениях МЧС России, соединениях и воинских частях войск гражданской обороны» и предполагает ежедневное занятие физическими упражнениями в количестве двух часов.

Содержание практических занятий

Раздел 1. Легкая атлетика

Классификация групп видов легкой атлетики. Оздоровительное, рекреативное и прикладное значение. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Правила, организация и проведение спортивных соревнований.

Основные задачи: формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов; воспитание необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 1. Бег на короткие дистанции

Техника бега: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции (60, 100, 200 и 400м).

Тема 2. Челночный бег

Техника бега: высокий старт и разгон, техника бега на середине отрезка, техника поворотов, финиширование. Совершенствование техники поворота.

Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции

Техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Распределение усилий на дистанции. Дыхание при беге. Техника бега по прямой и на вираже. Тактические действия во время соревнований.

Тема 4. Кросс. Марш-бросок

Кросс по пересеченной местности. Равномерный темп бега по дистанции. Особенности техники бега в зависимости от конфигурации и

рельефа местности (на равнинных участках, по твердому, мягкому и скользкому грунту, в гору, «под гору», с опорным и безопорным преодолением препятствий и т.д.). Марш-бросок в смешанном режиме передвижения (бег – ходьба в соотношении 2:1) на 16-20 км.

Раздел 2. Гимнастика

Краткая характеристика основных групп упражнений. Предупреждение травм на занятиях, приемы страховки, помощи и самостраховки. Гимнастическая терминология.

Основные задачи: воспитание психофизических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессиональными умениями и навыками; воспитание волевых качеств, добросовестного, осознанного отношения к учебным занятиям, коллективизма, чувства товарищества, патриотизма.

Тема 5. Строевые приемы на месте и в движении

Строевые приемы включают: построения и перестроения, передвижения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания, которые выполняются согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации.

Тема 6. Общеразвивающие упражнения. Комплексы вольных упражнений

– упражнения для мышц пояса верхних конечностей;

– упражнения для мышц туловища и шеи;

– упражнения для мышц пояса нижних конечностей;

– упражнения для мышц всего тела, комплексы вольных упражнений на 16 счетов.

Тема 7. Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине.

Упражнения на брусьях: сгибание-разгибание рук в упоре, упор углом; рукохождение. Опорный прыжок, безопорный прыжок.

Тема 8. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений

Круговая тренировка как метод физической подготовки. Принципы подбора упражнений для круговой тренировки. «Станции», их количество и регламентация (по времени, по количеству повторений). Типы интервалов отдыха.

Упражнения с внешним отягощением. Динамический, статический и ауксотонический режимы работы. Субъективные и объективные показатели нагрузки.

Тема 9. Силовое комплексное упражнение

Последовательное выполнение серии, включающей упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа; из упора лежа принять положение упор присев (колени между рук) и обратно; из положения лежа на спине, руки на поясе принять положение сед; из полуприседа выполнить выпрыгивания вверх. Каждое упражнение выполняется по 10 повторений. Для лиц женского пола выполняется два упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки на поясе.

Раздел 3. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на занятиях вносят новизну и разнообразие в двигательную деятельность занимающихся, улучшают их внимание и координацию оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на оздоровление и повышение функциональной деятельности организма.

Тема 10. Подвижные игры

Классификация подвижных игр. Выбор водящего. Игры:

с бегом: «Невод», «Салки» (на полусогнутых и согнутых ногах), «Эстафета с бегом»;

с двигательной реакцией «День и ночь»;

с прыжками «Удочка», «Эстафета прыжками»;

с передачами мяча (баскетбольного, волейбольного, набивного) «Гонка мячей» (в кругу, в колонне), «Мяч капитану», «Передачи волейболистов».

Тема 11. Техника игры в волейбол

Правила игры, обучение основным элементам игры: стойки, перемещения, подача (верхняя, нижняя), передача мяча (верхняя, нижняя), прямой нападающий удар, блокирование. Индивидуально-групповые и командные тактические действия.

Тема 12. Техника игры в футбол

Правила игры, обучения основным приемам техники игры, перемещения, удары по мячу, игра в пас, удары по воротам. Индивидуально-групповые и командные тактические действия.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Классификация зимних видов спорта. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь.

Основные задачи: воспитание выносливости, быстроты, решительности и смелости путем тренировки в скоростном передвижении на лыжах на различные дистанции, в меняющихся условиях местности; обучение

способам передвижения на лыжах; общеукрепляющее и закаливающее воздействие на организм занимающегося.

Тема 13. Строевые приемы с лыжами и на лыжах

Построения, перестроения на месте и в движении. Размыкания. Передвижение с лыжами в транспорте, на улице, вдоль дорог.

Тема 14. Способы преодоления спусков и подъемов

Способы преодоления подъемов: скользящим, беговым и ступающим шагом, «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Спуски с гор на лыжах: в основной стойке, в высокой стойке, в стойке «отдыха». Торможение: «плугом», «полуплугом», остановка падением.

Тема 15. Способы передвижения на лыжах

Имитация движений лыжника на месте. Выполнение движения в ходьбе без палок. Классический ход – попеременный двухшажный ход. Свободный ход – передвижение коньковым ходом. Одновременные хода: бесшажный, одношажный. Передвижения по кругу 300, 400 и 500 м, по равнинной и пересеченной местности. Индивидуальная работа над техникой передвижения.

Тема 16. Совершенствование способов передвижения на лыжах

Тактическое распределение сил на дистанции. Применение способов передвижения в зависимости от расположения и рельефа трассы.

Практические занятия по дисциплине «Физическая подготовка» составляют 322 часа (таблица 1).

Очная форма обучения

Таблица 1

№ темы п/п	Наименование темы	Трудоемкость освоения темы дисциплины, ч													
		Общая	Кол-во часов					Формы контроля							Самостоятельная работа
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические (семинарские) занятия	Контроль самостоятельной работы	Экзамены	Зачеты	Курсовые проекты	Курсовая работа	Контрольные работы	Рефераты	Расчетно-графические работы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 семестр															
Раздел 5. Основы теории и методики физической культуры															
17	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста	2	2	2											
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	6	4			4									2
	в т.ч. часов в инт. форме		*2*			*2*									
2	Челночный бег	2	2			2									
3	Бег на средние и длинные дистанции	6	4			4									2
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
4	Кросс. Марш-бросок	8				4									4
Раздел 2. Гимнастика															
5	Строевые приемы на месте и в движении	2	2			2									
6	Общеразвивающие упражнения. Комплексы вольных упражнений	2	2			2									
7	Упражнения на гимнастических снарядах	8	6			6									2
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	8	6			6									2
9	Силовое комплексное упражнение	2	4			4									
Раздел 4. Лыжная подготовка															
13	Строевые приёмы с лыжами и на лыжах	8	4			4									4
14	Способы преодоления спусков и подъемов	8	4			4									4

15	Способы передвижения на лыжах	8	4			4									4
	Итого по 1 семестру	72	48	2		46									24
	в т.ч. часов в инт. форме		*10*			*10*									
2 семестр															
Раздел 4. Лыжная подготовка															
16	Совершенствование способов передвижения на лыжах	12	8			8									4
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры															
10	Подвижные игры	2	2			2									
Раздел 2. Гимнастика															
9	Силовое комплексное упражнение	12	6			6									6
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	10	6			6									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
7	Упражнения на гимнастических снарядах	10	6			6									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
Раздел 1. Легкая атлетика															
3	Бег на средние и длинные дистанции	8	4			4									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
2	Челночный бег	10	6			6									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
1	Бег на короткие дистанции	8	4			4									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
	Итого по 2 семестру	72	42			42									30
	в т.ч. часов в инт. форме		*24*			*24*									
	Итого по 1 курсу	144	90	2		88									54
	в т.ч. часов в инт. форме		*34*			*34*									
3 семестр															
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	6	6			6									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
2	Челночный бег	4	6			6									4
3	Бег на средние и длинные дистанции	6	6			6									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									

4	Кросс. Марш-бросок	4	4			4									4
Раздел 2. Гимнастика															
7	Упражнения на гимнастических снарядах	6	6			6									
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	4	6			6									4
9	Силовое комплексное упражнение	6	6			6									
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
Раздел 4. Лыжная подготовка															
16	Совершенствование способов передвижения на лыжах	12	8			8									4
	Итого по 3 семестру	72	48			48									24
	в т.ч. часов в инт. форме		*16*			*16*									
4 семестр															
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры															
11	Техника игры в волейбол	2	2			2									
Раздел 2. Гимнастика															
9	Силовое комплексное упражнение	12	6			6									6
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	10	6			6									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
7	Упражнения на гимнастических снарядах	10	6			6									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
Раздел 1. Легкая атлетика															
3	Бег на средние и длинные дистанции	10	6			6									4
2	Челночный бег	10	6			6									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
1	Бег на короткие дистанции	10	6			4	2								4
4	Кросс. Марш-бросок	4	4			4									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
	Итого по 4 семестру	72	42			40									30

	в т.ч. часов в инт. форме		*20*			*20*									
	Итого по 2 курсу	144	90			88									54
	в т.ч. часов в инт. форме		*36*			*36*									
5 семестр															
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	10	6			6									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
2	Челночный бег	10	6			6									4
3	Бег на средние и длинные дистанции	6	6			6									
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
4	Кросс. Марш-бросок	4													4
Раздел 2. Гимнастика															
7	Упражнения на гимнастических снарядах	6	6			6									
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	10	6			6									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
9	Силовое комплексное упражнение	10	6			6									4
Раздел 4. Лыжная подготовка															
16	Совершенствование способов передвижения на лыжах	16	12			12									4
	Итого по 5 семестру	72	48			48									24
	в т.ч. часов в инт. форме		*16*			*16*									
6 семестр															
Раздел 4. Лыжная подготовка															
16	Совершенствование способов передвижения на лыжах	16	8			8									4
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры															
12	Техника игры в футбол	2	2			2									
Раздел 2. Гимнастика															
9	Силовое комплексное упражнение	12	8			6	2								4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	8	4			4									4

7	Упражнения на гимнастических снарядах	8	4			4									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
Раздел 1. Легкая атлетика															
3	Бег на средние и длинные дистанции	8	4			4									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
2	Челночный бег	8	4			4									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
1	Бег на короткие дистанции	8	4			4									4
4	Кросс. Марш-бросок	6	4			4									2
	Итого по 6 семестру	72	42			40	2								30
	в т.ч. часов в инт. форме		*16*			*16*									
	Итого по 3 курсу	144	90			88	2								54
	в т.ч. часов в инт. форме		*32*			*32*									
7 семестр															
Раздел 1. Легкая атлетика															
1	Бег на короткие дистанции	12	8			8									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
2	Челночный бег	10	6			6									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
3	Бег на средние и длинные дистанции	12	8			8									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
4	Кросс. Марш-бросок	4	4			4									4
Раздел 2. Гимнастика															
7	Упражнения на гимнастических снарядах	12	8			8									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	8	8			8									
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
9	Силовое комплексное упражнение	10	6			6									4
	в т.ч. часов в инт. форме		*4*			*4*									
	Итого по 7 семестру	72	48			48									24
	в т.ч. часов в инт. форме		*24*			*24*									

8 семестр															
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры															
11	Техника игры в волейбол	2	2			2									
12	Техника игры в футбол	2	2			2									
Раздел 2. Гимнастика															
9	Силовое комплексное упражнение	2													2
8	Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	2	2				2								2
7	Упражнения на гимнастических снарядах	2	2			2									
Раздел 1. Легкая атлетика															
3	Бег на средние и длинные дистанции	2	2			2									
2	Челночный бег	2	2			2									
1	Бег на короткие дистанции	2													2
	Консультация	2	2						2						
	Текущий контроль – зачет с оценкой	16	0,25						0,25						15,75
	Итого по 8 семестру	36	14,25			10	2		2,25						21,75
	Итого по 4 курсу	108	62,25			58	2		2,25						45,75
	Итого по дисциплине	540	332,25	2		322	6		2,25						207,75
	в т.ч. часов в инт. форме		*126*			*126*									

Подготовка к практическим занятиям

Раздел «Легкая атлетика»

Тема 1. Бег на короткие дистанции

Подготовка к практическим занятиям по данной теме заключается в развитии и совершенствовании физических качеств, необходимых для успешного пробегания коротких (спринтерских) дистанций.

В беге на короткие дистанции быстрота получает выражение в относительно независимых формах ее проявления:

– простой двигательной реакции;

– частоте движений;

– резкости (импульсивности) движений – скоростной силе;

– быстроте в комплексном выражении.

Для развития простой двигательной реакции в беге на короткие дистанции применяются различные упражнения, связанные с продвижением обучаемого по сигналу в течение 5–10 секунд. Наиболее применяемые средства – бег по команде с низкого или высокого старта на 20-30 метров с интенсивностью движений 95–100% от максимума. Количество повторений 3–4 раза, отдых между ними около 1 мин. Количество серий – 3–4, отдых между сериями 1–2 мин.

При развитии частоты движений рекомендуется применять следующие упражнения: семенящий бег 30–40 метров, бег на месте в упоре 10–20 секунд, бег под уклон (наклон поверхности 20 градусов) 60–80 метров, бег с помощью тяги 30–60 метров, бег по нанесенным отметкам 30-50 метров, бег по ветру 60–80 метров. Скорость бега во всех случаях на уровне 100% от максимальных возможностей. Интервал отдыха между повторениями равен 3 мин. Количество повторений и серий 3–4, отдых между сериями 8–10 мин.

В качестве средств развития резкости (импульсивности) движений, т.е. скоростно–силовых качеств, можно порекомендовать выполнение бега и прыжковых упражнений с отягощениями. Длина отрезков обычно не превышает 50 метров. Отягощениями могут быть пояс весом 3–7 кг или манжеты на голенях 1–1,5 кг. Скорость преодоления отрезков равна 80–90% от максимальных возможностей. Количество повторений в одной серии 3–4 раза, отдых между сериями 8-10 мин. Кроме этого следует применять бег в гору, по ступеням лестницы и трибун, против ветра, в «упряжке» на протяжении 10–20 секунд. Параметры повторения и отдыха те же.

Развитие быстроты в комплексном ее выражении лучше всего достигается путем применения бега на отрезках 50–80 метров со скоростью 80–95% максимальных возможностей. Количество повторений в одной серии 3–4 раза, отдых между ними 3–5 мин, количество серий 3–5, отдых между сериями 8–10 мин. Этому же будут способствовать упражнения, направленные на развитие частоты движений и скоростно–силовых качеств, применяемых в комплексе с вариацией облегчения и затруднения действий.

Прирост в развитии скоростно-силовых способностей происходит более эффективно при условии чередования 6-8 занятий, направленных на развитие быстроты, с 2–3 занятиями для обеспечения общей физической подготовленности за счет выполнения упражнений силового характера.

Помимо развития основного качества – быстроты, большое значение имеет и уровень развитости скоростной выносливости, без чего невозможны высокие результаты в беге на короткие дистанции. Одним из критериев развития скоростной выносливости в беге является способность пробегать вторую половину дистанции без существенного снижения скорости.

Тема 2. Челночный бег

Подготовка к практическим занятиям по данной теме заключается в приобретении и совершенствовании качеств и умений быстро набирать скорость в стартовом разгоне.

Быстрота как двигательное качество – это комплекс функциональных свойств организма, отражающих скоростные возможности. Чем быстрее нарастает сила, тем больший эффект может быть достигнут в скоростно-силовых упражнениях: бег на короткие дистанции, челночный бег.

Поэтому скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела.

Целенаправленное и высокоэффективное воспитание скоростно-силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигается только тогда, когда вы знаете конкретные требования и характеристики движений. Постоянно ориентируйтесь на них при выборе соответствующих комплексов специальных подготовительных 16 упражнений. В этом случае вы сможете индивидуально подобрать средства, которые отвечают специфике проявляемых вами качеств в тренируемом виде.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки применяются разнообразные упражнения:

– с преодолением собственного веса тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность, а также силовые упражнения, поднятие тяжестей и упражнения на гимнастических снарядах;

– с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и метаниях;

– с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по различному грунту (газон, песок, опилки, тропинки в лесу);

– с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса и вида (манжет весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные

мячи весом 2–5 кг, гантели и гири весом 16–32 кг), в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса – 2-10 кг).

Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции

Подготовка к практическим занятиям по данной теме заключается в развитии и совершенствовании дыхательной, кровеносной и мышечной систем.

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м, 1000 м, 1500 м и 3000 м на длинные дистанции – от 5000 м до 10000 м, которые проводятся на стадионе.

Условно процесс бега можно разделить на старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Основы техники бега являются наиболее консервативными, и они существенно не изменялись на протяжении многих лет. Современные исследования индивидуальной техники среди ведущих спортсменов вносили лишь небольшие изменения. В основном определялось влияние различных факторов на технику бега, работа определенных мышц в процессе создания скорости бега, определялись биомеханические параметры основных характеристик техники бега.

В основе современной техники бега лежит стремление добиться:

1) высокой скорости передвижения; 2) сохранения этой скорости на протяжении всей дистанции при минимуме затрат энергии; 3) свободы и естественности в каждом движении.

В каждом виде бега необходимо говорить об оптимальной длине шага; в беге на средние дистанции она меньше, чем в беге на короткие дистанции, и больше, чем на длинные и сверхдлинные дистанции.

Одними из главных показателей техники бега являются мощность усилий и экономичность движений. Они связаны, с одной стороны, со скоростно-

силовой подготовленностью обучаемого, а с другой – с экономичностью расхода энергетических ресурсов. С увеличением дистанции значение фактора экономичности движений преобладает над значением фактора мощности работы, так как происходит уменьшение длины и частоты шагов. Здесь на первое место выступает способность обучаемого к продолжительной работе оптимальной мощности.

Бег на средние и длинные дистанции начинается со старта. Применяется высокий старт на две команды.

Старт и стартовый разгон. По команде «На старт!» обучаемый занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога ставится на 2–2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40–45 градусов, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМ (общий центр массы) расположен ближе к впереди стоящей ноге. Положение тела должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают положение, противоположное ногам. Взгляд направлен вперед на дорожку, примерно на 3–4 метра вперед.

После команды «Марш!» обучаемый активно начинает бег. Со старта бежит в наклонном положении примерно 10–15 м, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение, при котором наклон туловища равен примерно 5–7 градусам. Здесь главное – за счет быстрого разгона занять место у бровки, чтобы не бежать по второй дорожке, увеличивая свой путь, а затем перейти к более равномерному бегу, соответствующему подготовке.

Бег по дистанции. Техника бега на прямых отрезках дистанции несколько отличается от техники бега на виражах. Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:

– небольшой наклон туловища (4–5 градусов) вперед;

– плечевой пояс расслаблен;

– лопатки немного сведены;

– небольшой естественный прогиб в пояснице;

– голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются.

Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.

Руки в беге согнуты в локтевых суставах под 90 градусов, кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не стоит поднимать плечи. Направления движения рук: 1) вперед–вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины); 2) назад – снаружи, не отводя руку далеко в сторону. Вообще, все движения рук должны приближаться к направлению бега, так как излишние движения рук в стороны приводят к раскачиванию туловища в боковых направлениях, что отрицательно сказывается на скорости бега и приводит к лишним энергетическим затратам. Угол движения плечевой кости будет зависеть от скорости бега, т.е. чем выше скорость, тем движения более энергичны и размашисты. Следует помнить, что движения рук высоко вверх, как спереди, так и сзади, являются ошибкой. Амплитуду колебаний плечевой кости можно определить по движению локтевого сустава: начало движения больше вверх – это граница амплитуды.

Тема 4. Кросс. Марш-бросок

Подготовка к практическим занятиям по данной теме заключается в развитии общей выносливости путем длительного выполнения бегового задания.

Кроссовый бег очень полезен для обучаемых в качестве общеукрепляющего средства. Покрытие, по которому обычно проводится кросс (марш-бросок), неровное, таким образом, мышцы и сухожилия ног испытывают различные усилия, точнее, они получают разнонаправленную нагрузку, чего нельзя добиться, тренируясь на ровной дорожке. Такая нагрузка способствует развитию гибкости и силы. На мягком грунте пятки и носки утопают глубже, что предполагает для голеностопов большую амплитуду движения и, таким образом, улучшает их подвижность. Холмистые трассы кроссовых дистанций имеют и другую ценность. При беге

по холмам появляется дополнительное сопротивление. Бег вверх по холмам развивает мощность и гибкость в голеностопных суставах, что позднее найдет свое выражение в более мощном отталкивании и естественном шаге. Чем круче подъемы, тем больше должны сгибаться мышцы ног и голеностопных суставов.

Обучаемый с большим собственным весом убедится, что такой бег в гору гораздо тяжелее, но нагрузка на мышцы ног позднее обернется прибавкой скорости, мощности и мышечной выносливости, независимо от того, каков рост, вес или величина прилагаемых в данный момент усилий. Следует иметь в виду, что, чем выше вес, тем больше энергии будет потрачено на приподнимание тела для преодоления силы притяжения.

Бег вверх по холмам заставляет выше поднимать колено – одно из самых важных движений для обучаемого, поскольку именно от такого бега зависит длина шагов и скорость. В подобном занятии достаточно эффективно развиваются как белые, так и красные мышечные волокна.

Сбегание размашистым шагом по мягкому грунту также является хорошим упражнением. Оно помогает растягивать мышцы бедра, расслаблять и растягивать другие мышцы и связки, чего нельзя добиться, выполняя ту же нагрузку на твердом грунте. Такой бег частично помогает и улучшить способность к быстрому сокращению мышц ног.

Помимо всего вышесказанного, кроссовый бег прекрасно дисциплинирует, т.к. требует подсознательного контроля своих усилий для выполнения беговой работы более экономично, и это одно из главных достоинств кросса как общеукрепляющего средства подготовки.

Результаты, показанные во время самостоятельных тренировочных занятий, не следует воспринимать слишком серьезно. Трассы, погода и покрытие очень различаются и значительно влияют на результат. Попытка создания графика, основанного на результатах, показанных в кроссовом беге по мере улучшения тренированности, может только ввести в заблуждение и привести к неправильным выводам. Здесь главное – поддерживать заранее определенный темп.

Особенности техники кроссового бега. Для того, чтобы пробежать кроссовую дистанцию, необходима специальная подготовка. Мягкий грунт, разнообразный рельеф местности, преодоление различных препятствий – эти условия будут определять технику кроссового бега. Структура бегового шага в кроссовом беге такая же, как и в беге на средние дистанции. Постановка ног будет зависеть от грунта (трава, песок, асфальт). Основная задача – сохранив скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму. Изменения наклона туловища зависят в основном от рельефа дистанции. На подъеме – наклон туловища увеличивается, нога более выраженно ставится на переднюю часть стопы, более упруго, чем на равнине, при этом уменьшение длины шага компенсируется увеличением частоты шагов. На спуске – туловище занимает вертикальное положение, даже отклоняясь несколько назад, в зависимости от крутизны склона незначительно

увеличивается длина шага, стопа ставится сразу на всю подошвенную поверхность.

Очень высокая скорость бега на спусках может привести к опасным перегрузкам нижних конечностей, поэтому необходимо сохранять оптимальную длину шага и скорость бега. Частота шагов регулируется положением рук, в частности изменением угла их сгибания. На крутых подъемах и спусках можно использовать деревья, кусты, цепляясь за них руками. Горизонтальные препятствия (ямы, канавы, рвы) преодолевают прыжком с ноги на ногу. Вертикальные препятствия можно преодолевать с опорой на руку или на ногу, барьерным шагом (в зависимости от характера препятствия). Важно помнить, что преодоление препятствий обычно сбивает ритм дыхания, который необходимо восстановить и в кратчайшие сроки вернуть свой оптимальный беговой ритм дыхания. Также надо помнить, что на мягком или скользком грунте лучше бежать укороченным шагом, чтобы нога не проскальзывала назад.

Таким образом, кроссовый бег, в отличие от гладкого бега, помимо высокого уровня выносливости требует и разносторонней подготовки в преодолении препятствий, быстрого анализа возникшей ситуации.

Большинство обучаемых имеют тенденцию бежать с напряженным туловищем, пронося руки довольно высоко, и чем больше устают, тем заметнее эти ошибки, тем менее экономичным становится их бег. Бег на пересеченной местности, который заставляет расслабиться и выработать более экономичные движения, очень полезен в таких случаях.

Раздел «Гимнастика»

Тема 5. Строевые приемы на месте и в движении

Подготовка к практическим занятиям включает повторение строевых приемов: построения и перестроения, передвижения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания, которые выполняются согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации.

Тема 6. Общеразвивающие упражнения. Комплексы вольных упражнений

Подготовка к практическим занятиям по данной теме предполагает повторение общеразвивающих упражнений, выполняемых на учебном занятии; изучение комплексов вольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения

– упражнения для мышц рук и плечевого пояса: поднимание прямых рук вперед, вверх, в стороны, назад, одновременно, поочередно, последовательно; то же – с гантелями, палкой, набивными мячами, гирями, штангой; то же – преодолевая сопротивление партнера. Медленное и быстрое сгибание и разгибание рук стоя, сидя, лежа. Сгибание и разгибание рук с гантелями, набивными мячами, штангой. Круговые и рывковые движения руками, с гантелями;

– упражнения для мышц туловища и шеи: наклоны головы и туловища вперед, назад, в сторону. Круговые движения головой и туловищем вправо и влево, круговые движения туловищем с набивным мячом или гантелями, поднятыми вверх;

– упражнения для мышц ног: сгибание и разгибание ног, выпады, выпрыгивания из упора присев, пружинящие движения в приседе, прыжки на месте и с продвижением вперед на одной или двух ногах, то же с отягощением (набивные мячи, гантели, гири);

– упражнения для мышц всего тела: движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону), круговые движения туловищем с подниманием рук вверх, упоры присев и лежа, различные повороты, мост из положения стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью партнера и самостоятельно, комплексы вольных упражнений №1-3 на 16 счетов.

Тема 7. Упражнения на гимнастических снарядах

Подготовка к практическим занятиям по данной теме заключается в вариативном выполнении силовых упражнений (подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, упор углом на брусьях) и постепенном увеличении количества повторений, выполняемых студентом индивидуально за один подход (индивидуальный максимум). Рекомендуемое количество самостоятельных занятий по данной теме от 3 до 7 раз в неделю.

С точки зрения характеристики мышечной работы, силовые упражнения на перекладине и брусьях могут быть выполнены в *динамическом режиме* – работа характеризуется периодическими сокращениями и расслаблениями скелетных мышц с целью перемещения тела или отдельных его частей, а также выполнения определенных рабочих действий; либо в *статическом* – вид мышечной деятельности, характеризуемый непрерывным сокращением скелетных мышц без видимых изменений их длины с целью удержания тела или отдельных частей в определенной позе. Режим мышечной работы может быть и смешанным – *ауксотоническим* или статодинамическим.

При выполнении силовых упражнений на перекладине чаще всего используется хват сверху – ладонь от себя (другие варианты: хват снизу – ладонь к себе; разный хват – одна рука сверху, другая снизу; окрестный хват – руки скрестно). Ширина хвата также может варьироваться: обычный – на ширине плеч, широкий – шире плеч, узкий – уже плеч, сомкнутый – руки вместе.

В случае возникновения барьера в приросте результатов используются различные варианты изменения нагрузки. Только за счет изменения режима мышечной работы, способа хвата и его ширины можно существенно варьировать нагрузку, значительно увеличивая ее за счет перераспределения мышечной работы. Она может быть общей (тотальной), если в ней участвует

более двух третей всей скелетной мускулатуры, региональной – от одной до двух третей и локальной – менее трети всей массы скелетной мускулатуры.

Более подготовленные обучающиеся могут выполнять упражнения по уступами, т.е. по разделениям с 2–3-х секундной фиксацией. Например, при сгибании и при разгибании рук в упоре лежа выполнить две фиксации с полусогнутыми руками.

Регулировать нагрузку можно также использованием различных типов интервалов отдыха на занятии: ординарный – полный (пульс менее 90 уд.мин), жесткий – неполный (пульс – 110-140 уд.мин); а также между занятиями: ординарный (полное восстановление к следующему занятию), жесткий (недовосстановление), суперкомпенсаторный (обеспечивает повышенную работоспособность, наступающую при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов, что позволяет на очередном занятии выполнить более значительную, чем на предыдущем, нагрузку).

Обучающимся с высоким уровнем подготовленности рекомендуется использовать вариативное выполнение упражнений на перекладине и брусьях, чаще разнообразить режимы мышечной работы, способы и ширину хвата и упора, использовать жесткий тип интервалов отдыха между подходами. Например, к вариативному выполнению упражнения в подтягивании на перекладине можно отнести асимметричные подтягивания, при которых во время сгибания рук подбородок находится поочередно над правой и левой кистью.

Тема 8. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений

Самостоятельная работа по данной теме заключается в использовании метода круговой тренировки, который представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений с внешним отягощением, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Вес внешнего отягощения подбирается каждым занимающимся и составляет примерно 80% от индивидуального максимума. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 6–10 «станций». Регламентация деятельности на «станции» может быть определена по количеству повторений или по времени (30 с – 1 мин). На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений и проходит круг от 1 до 3 раз. Количество «станций», кругов и продолжительность либо отсутствие отдыха напрямую зависят от уровня физической подготовленности студентов. Рекомендуемое количество самостоятельных занятий по данной теме – 3 раза в неделю.

Тема 9. Силовое комплексное упражнение

Силовое комплексное упражнение представляет собой поочередное выполнение следующих упражнений:

1. поднимание и опускание туловища в сед из положения «лежа на спине», руки на поясе;

2. сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Каждое из упражнений выполняется по 30 с. Для повышения скоростно-силовых способностей в качестве вариативного выполнения СКУ рекомендуется также выполнять упражнения раздельно, с интервалом отдыха 2 мин по *схеме*. Как видно из предложенной схемы, время, отводимое на выполнение упражнения, не меняется, а количество повторений каждого упражнения увеличивается, то есть возрастает темп выполнения упражнения. Данная схема может быть использована в самостоятельной физической подготовке обучающимися с высоким уровнем физической подготовленности.

1–2 неделя:
1 упр. – 30 повторов за 2 мин;
2 упр. – 30 повторов за 2 мин;
3 упр. – 30 повторов за 2 мин;
4 упр. – 30 повторов за 2 мин.

3–5 неделя:
1 упр. – 40 повторов за 2 мин;
2 упр. – 40 повторов за 2 мин;
3 упр. – 40 повторов за 2 мин;
4 упр. – 40 повторов за 2 мин.

6–8 неделя:
1 упр. – 50 повторов за 2 мин;
2 упр. – 50 повторов за 2 мин;
3 упр. – 50 повторов за 2 мин;
4 упр. – 50 повторов за 2 мин.

9–10 неделя:
1 упр. – 60 повторов за 2 мин;
2 упр. – 60 повторов за 2 мин;
3 упр. – 60 повторов за 2 мин;
4 упр. – 60 повторов за 2 мин.

Схема. Программа увеличения скоростно-силовых способностей

Раздел «Подвижные и спортивные игры»

Тема 10. Подвижные игры

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого индивид готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают индивида к определенным умственным и физическим усилиям.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения обучаемым знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития обучаемого. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры обучаемого. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность в движении, необходимость найти решение двигательной задачи.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития обучаемых. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по-разному способствуют всестороннему развитию, несут в себе разную социальную направленность.

Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, обучаемые максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают обучаемых к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных).

Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.

Играм с мячом отводится особая роль. Известный немецкий педагог Ф.Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга.

В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу» совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.

Подвижные игры с правилами рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм обучаемого.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Тема 11. Техника игры в волейбол

Общие положения

Техника волейбола включает стойки и перемещения, подачи и прием мяча, передачи, нападающие удары и блокирование. Хотя структура отдельных технических приемов кажется довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определенными трудностями:

– кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;

– малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;

– три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача в технической подготовке обучаемых. Выполнение этой задачи будет успешным, если в учебно-тренировочном процессе используются:

а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);

б) целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;

г) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;

д) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для обучаемых без искажения ее сущности.

Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация.

Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков.

При формировании двигательного навыка различают фазы, которые следуют в определенном порядке друг за другом, и их надо рассматривать с физиологической, психологической и методической точек зрения.

1-я фаза – в ней создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение (этап начального разучивания). Сначала упражнение выполняется неверно и приблизительно похоже на конечный вариант. Выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Недостаточное совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений.

Методическая задача и приемы обучения – овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание устранению ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Обучение сконцентрировано по времени, ибо длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Слишком частые повторения упражнения в течение одного занятия нецелесообразны, поскольку это быстро утомляет нервную систему. Изучение сложного технического приема (например, нападающего удара) по частям, а более простых – в целом.

Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

2-я фаза – формирование умения совершенного выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения.

Методическая задача и приемы обучения – детальное изучение двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2-3 дня не снижает эффективности в обучении.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

3-я фаза – стабилизация и автоматизация действия (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы воздействия – дальнейшее совершенствование технических деталей двигательного действия, доведение его до автоматизма; достижение вариабельного навыка (гибкого, подвижного), не поддающегося влиянию помех (шум, свет и др.). Совершенствование мастерства должно идти в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена. Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий.

Тема 12. Техника игры в футбол

Общие положения

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы - это средства ведения игры. От того, насколько полно владеют обучаемые всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяют их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития обучающихся.

К критериям технического мастерства можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1.Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.

2.Эффективность, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.

3. Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения. Диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления использования и совершенствования новых средств ведения игры. Кроме того, на критерии оценки техники оказывает влияние постоянное повышение уровня подготовленности футболистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки с переводами отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений («финтов»).

Футбольный финт-это движения, вследствие которых соперника вводят в заблуждение, обманный приём, исполненный футболистом.

Раздел «Лыжная подготовка»

Тема 13. Строевые приемы с лыжами и на лыжах

Скрепление лыж

Перед построением лыжи скрепляются с палками. По команде «Лыжи – СКРЕПИТЬ» взять лыжи за грузовые площадки и соединить скользящими поверхностями, закрепить носки и пятки скобами (тесьмой), вставить лыжные палки чашками вверх между носок лыж, закрепить тесьмой верхние концы палок с лыжами ниже грузовых площадок:

Строевые приемы с лыжами

По команде «СТАНОВИСЬ» поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги палками к себе, удерживая лыжи правой рукой за верхнюю часть грузовой площадки;

по команде «РАВНЯЯСЬ», поворачивая голову вправо, лыжи прижать к плечу.

по команде «СМИРНО» поставить голову прямо, а руку с лыжами перевести в прежнее положение;

при поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после выполнения поворота опускаются на снег;

по команде «Лыжи на пле–чо» скрепленные лыжи взять на левое плечо палками назад, придерживая левой рукой за нижние концы;

по команде «Лыжи к но–ге» правой рукой взять лыжи выше креплений и перенести их вниз к правой ноге так, чтобы пятки лыж касались носка правой ноги, одновременно левой рукой поддерживать лыжи выше кисти правой руки, затем левую руку опустить, а правой поставить лыжи на снег;

при длительном передвижении в пешем строю лыжи берутся в положение «под руку». По команде «Лыжи под ру–ку» взять правой рукой палки около крепления, а левой - за грузовую площадку лыжи, обращенной вперед, и наклонить верхние концы лыж вперед вниз. Затем, поворачивая лыжи слева направо палками вниз, прижать их локтем правой руки к боку, одновременно энергично опустить левую руку. Носки лыж держать на высоте колен;

лыжи к ноге из положения «под руку» берутся по команде «Лыжи к но–ге». По этой команде взяться за лыжные палки левой рукой снизу около крепления, а правой повернуть лыжи влево палками вверх, поднять носки лыж; удерживая лыжи вертикально, перехватить их правой рукой выше креплений; быстро опустить левую руку, правой рукой плавно и четко поставить лыжи пятками у носка правой ноги.

При передвижении с лыжами у ноги, на плече или под рукой производить движения свободной рукой. По команде "СТОЯ" остановиться и взять лыжи к ноге без дополнительной команды.

Строевые приемы на лыжах

Для постановки на лыжи предварительно производится размыкание строя на интервалы и дистанцию три шага. По команде «На лыжи

СТАНОВИСЬ» взять лыжи в левую руку, правой рукой открепить палки и поставить в снег или положить их кольцами назад с правой стороны: разъединить лыжи и положить их так, чтобы грузовые площадки находились у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть петли и принять строевую стойку на лыжах:

по команде «РАВНЯЯСЬ» («налево–РАВНЯЙСЬ») верхние концы палок прижать к груди и повернуть голову направо (налево);

по команде «СМИРНО» принять строевую стойку на лыжах; по команде «НАЛЕВО» («НАПРАВО»), переставляя на четыре счета лыжи и палки повернуться на 1/4 круга;

по команде "КРУГОМ" поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед вверх, одновременно с перестановкой левой палки назад за пятку правой лыжи повернуть ногу с лыжей налево назад и опустить лыжу на снег. Перенося тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить ее на снег рядом с левой ногой, палки поставить у креплений;

повороты в движении налево и направо производятся так же, как и на месте, с замедлением движения по предварительной команде. Делая поворот, при первом переступании внешнюю по отношению к повороту лыжу приставить к внутренней, а при втором - послать ее вперед для продолжения движения в новом направлении. Поворот кругом в движении выполняется по команде «Кругом–МАРШ». По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной -поворот (выполняется так же, как и на месте);

перемена направления захождением плечом производится, как при повороте на месте, с сохранением скольжения на лыжах.

Для снятия лыж подается команда «Лыжи–СНЯТЬ». По этой команде скрепить палки, поставить (положить) их на снег справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.

Ходьба без палок. Применяется при передвижении как вспомогательное упражнение при обучении. При ходьбе на лыжах без палок движения ног и рук чередуются, как при обыкновенной ходьбе.

Тема 14. Способы преодоления спусков и подъемов

Техника преодоления подъемов

Подъемы в гору на лыжах отличаются друг от друга как по направлению (прямо, по диагонали, «зигзагом»), так и по способу передвижения попеременным двухшажным ходом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Кроме того. Различают подъемы без использования ребер лыж скользящим или ступающим шагом и подъемы, когда одна или обе лыжи ставятся на ребра. К первым относятся подъемы попеременным двухшажным ходом, ко вторым- подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Применение того или иного способа зависит от

длины и крутизны склона, состояния снежного покрова, технической подготовленности лыжника и смазки лыж.

Техника спуска на лыжах

При передвижении на лыжах по пересеченной местности большое значение имеет умение спускаться с гор. В зависимости от крутизны и длины склона, состояния снежного покрова или лыжни, подготовленности лыжника, направления спуска (прямо или по диагонали) применяются спуски с гор с различным положением тела и шириной ведения лыж, а также спуск «лесенкой». По положению тела различают среднюю, высокую и низкую стойки, а также стойку «отдыха». По ширине ведения лыж различают узкое и широкое ведение.

Тема 15. Способы передвижения на лыжах

Попеременный двухшажный ход

Этот ход – один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения.

Одновременный бесшажный ход

Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения.

Коньковые хода

Приступить к изучению коньковых способов передвижения на лыжах следует после овладения основными классическими ходами: одновременным бесшажным, попеременным двухшажным, одновременным одношажным и двухшажным. При изучении коньковых ходов, освоившие технику классических способов передвижения, могут использовать умение отталкиваться руками и согласовывать действия, выполняемые руками и ногами.

Коньковый ход (одновременный двухшажный)

Этим ходом лыжники преодолевают преимущественно подъемы 2-6 градусов, а также равнинные участки при средних и плохих условиях скольжения. При отсутствии лыжной колеи.

В соревнованиях по лыжным гонкам, проводимых свободным стилем, кроме основного двухшажного хода применяются: полуконьковый ход, одновременный одношажный коньковый ход и коньковый ход без отталкивания палками.

Тема 16. Совершенствование способов передвижения на лыжах

Ниже приведен примерный недельный план занятий по данной теме.

Занятие 1. Задача: совершенствование техники скользящего шага, развитие общей выносливости.

Разминка. Медленное передвижение на лыжах с применением различных лыжных ходов, 15 мин (в дальнейшем будет указываться только время).

Основная часть. 1. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, спусков в основной и низкой стойках, подъема попеременным ходом, торможения. 2. Равномерная тренировка, слабой интенсивности, мужчины 15 км, женщины 10 км.

Заключительная часть. Медленное передвижение на лыжах 8 мин (может быть кросс слабой интенсивности 1-1,5 км). Упражнения на гибкость и расслабление с глубоким дыханием без лыж (в дальнейшем будет указываться только время).

Занятие 2. Задача: совершенствование техники скользящего шага и попеременного двухшажного хода, развитие общей выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, спусков в основной, низкой и высокой стойках, подъема «полуелочкой», поворотов. 2. Равномерная тренировка, слабой интенсивности, мужчины 10 км, женщины 8 км.

Заключительная часть 5 мин.

Занятие 3. Задача: овладение техникой одновременного бесшажного хода, развитие общей выносливости, силы рук.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, спусков в основной, низкой и высокой стойках, подъема «полуелочкой» и «елочкой». 2. Переменная тренировка, мужчины (1км слабой интенсивности + ускорение 1,5 км, ЧСС: 160-180 уд/мин) х 3 раза, женщины (500 м слабой интенсивности + ускорение 1 км, ЧСС: 160-180 уд/мин).

Заключительная часть 5 мин.

День отдыха.

Занятие 4. Задача: совершенствование техники спусков и поворотов, развитие общей и силовой выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники одновременного бесшажного и попеременного двухшажного ходов, спусков в основной, низкой и высокой стойках, подъема и «елочкой». 2. Равномерная тренировка на трассе с жестким, сильно пересеченным рельефом, средней интенсивности, мужчины 12 км, женщины 8 км

Заключительная часть 5 мин.

Занятие 5. Задача: совершенствование техники одновременного двухшажного хода, развитие скоростной выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники одновременного двухшажного, спусков в основной, низкой и высокой стойках, подъема и

«елочкой». 2. Переменная тренировка, мужчины (500 м слабой интенсивности + ускорение 500 м, ЧСС: 160 уд/мин + 1 км, ЧСС: 170-190 уд/мин) х 3 раза, женщины (500 м слабой интенсивности + ускорение 1 км, ЧСС: 160-170 уд/мин + 500 м, ЧСС: 180-190 уд/мин) х 3 раза.

Заключительная часть 10 мин.

Занятие 6. Задача: совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие общей и силовой выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, техники одновременного одношажного хода, совершенствование преодоления спусков, ранее изученных подъемов. 2. Равномерная тренировка, слабой интенсивности, мужчины 15 км, женщины 10 км.

Заключительная часть 10 мин.

День отдыха.

Занятие 7. Задача: совершенствование техники одновременных ходов, развитие скоростной выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники одновременных ходов, совершенствование техники преодоления крутых подъемов, поворотов. 2. Переменная тренировка, мужчины (500 м слабой интенсивности + ускорение 500 м, ЧСС: 160 уд/мин + 1,5 км, ЧСС: 170-190 уд/мин) х 3 раза, женщины (500 м слабой интенсивности + ускорение 500 м, ЧСС: 160 уд/мин + 1 км, ЧСС: 180-190 уд/мин) х 3 раза.

Заключительная часть 8 мин.

Занятие 8. Задача: совершенствование техники классических ходов, развитие скоростной выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники ранее изученных ходов, спусков, торможений, поворотов. 2. Повторная тренировка, мужчины выполняют ускорение 1кмх5 раз, ЧСС: 170-190 уд/мин; женщины выполняют ускорение 800 мх3 раза, ЧСС: 170-190 уд/мин, между ускорениями отдых до полного восстановления пульса.

Заключительная часть 8 мин.

Занятие 9. Задача: совершенствование техники ранее изученных классических ходов и горной техники, развитие общей и скоростной выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов, обращая внимание на недостаточно освоенные из ходов и элементы горной техники. 2. Равномерная тренировка на сильно пересеченной трассе, мужчины 15 км, женщины 10 км, средней интенсивности ЧСС: 140-160 уд/мин.

Заключительная часть 8 мин.

Занятие 10. Задача: совершенствование техники классических ходов, развитие скоростной выносливости.

Разминка 15 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, спусков. 2. Повторная тренировка, мужчины выполняют ускорение 2кмх3 раз, ЧСС: 170-190 уд/мин; женщины выполняют ускорение 1 кмх3 раза, ЧСС: 170-190 уд/мин, между ускорениями отдых до полного восстановления пульса.

Заключительная часть 10 мин.

День отдыха.

Занятие 11. Задача: ознакомление с трассой соревнований, настройка на темп прохождения дистанции в условиях соревнований.

Разминка 10 мин.

Основная часть. 1. Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, спусков. 2. Равномерная тренировка на соревновательной лыжне. Передвижение слабой интенсивности, мужчины 35 мин, женщины 25 мин, можно выполнить 2-3 ускорения в темпе предполагаемого прохождения дистанции на соревнованиях, выбрав небольшие отрезки 150-200 м, между ускорениями отдых до полного восстановления.

Заключительная часть 8 мин.

Занятие 12. Задача: участие в соревнованиях.

Разминка. Медленное передвижение на лыжах с применением различных лыжных ходов, кросс, упражнения на гибкость: на все 20мин.

Основная часть. 1. Прохождение дистанции в условиях соревнований, мужчины 10 км, женщины 5 км.

Заключительная часть 15 мин.

Накануне старта проверяется исправность лыж, прочность лыжных палок и надежность креплений, состояние одежды и обуви. С лыж снимается старая смазка, их надо подготовить для смазки в день старта. За день до старта надо вовремя лечь спать, совершив перед сном прогулку.

За 30 мин до старта начинается разминка для разогрева мышц, в которую входят спокойная и равномерная ходьба на лыжах и бег без них. Разминку лучше проводить на лыжах, проверяя качество смазки. За 15-20 мин разминку надо интенсифицировать, так это способствует достижению лучших результатов. В оттепель и гололед ее проводят без лыж. Одежда должна быть теплой и не стеснять движения.

Гонка на лыжах начинается организованно, без суеты. Дистанция преодолевается широким скользящим шагом, сохраняя определенный ритм дыхания, а также применяя разнообразную технику ходов в зависимости от скольжения по снегу и рельефа местности. Скорость передвижения на лыжах рассчитывается так, чтобы всю дистанцию пройти равномерно. Перед финишем прилагается максимум усилий для увеличения скорости и успешного завершения бега.

После финиша необходимо, провести заминку: пройти в слабом темпе 3-5 км, и затем уйти в теплое помещение, не задерживаясь на воздухе, по возможности принять горячий душ, надеть теплую, сухую одежду.

Заключение

Все упражнения, рекомендованные обучающимся для изучения дисциплины и подготовки к практическим занятиям, являются прикладными и содействуют воспитанию физических качеств: общая и специальная выносливость, сила, скоростно-силовые качества. Помимо воспитания физических качеств, подготовка к практическим занятиям создает благоприятные условия для формирования положительных черт характера, закладывает нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, товарищества, взаимопомощи, ответственности, умения заниматься самостоятельно и в коллективе); осуществляет воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание); прививает культуру чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Литература

1. 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 [и др.]. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2018. – 135 с.

2. Могилевская, Т.Е. Гимнастика в физической подготовке будущих специалистов МЧС России [Текст] : учеб. пособие. / Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 98 с.

Дополнительная литература

1. Гареев, Д. Р. Основные правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом для обучаемых Уральского института ГПС МЧС России [Текст] : учебное пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 87 с. ил.

2. Гареев, Д. Р. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом в Уральском институте ГПС МЧС России [Текст] : учеб. пособие / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 93 с.

3. Гимнастика [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с.

4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведени / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 464 с.

5. Лыжный спорт [Текст] **:** учебник для вузов / РГПУ им. А.И. Герцена; ред. В. В. Фарбей, Г. В. Скорохватова. - СПб.: Изд-во РГПУ, 2008.

6. Маркеев, К. С. Структура подготовки команды по футболу [Текст]: учебное пособие / К. С. Маркеев, Д. Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2020. – 103 с. ил.

7. Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава Федеральной противопожарной службы [Текст] : приказ МЧС РФ от 30 марта 2011 г. № 153. – 2011. – 38 с.

8. О внесении изменений в приказ МЧС России от 30.03.2011 г. №153 [Электронный ресурс] : приказ МЧС России от 26 июля 2016 г. № 402. – 2016. – 6 с. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

9. Об организации проведения ежедневных спортивных занятий в образовательных учреждениях МЧС России, соединениях и воинских частях войск гражданской обороны [Электронный ресурс] : приказ МЧС России от 26 апреля 2010 г. №199. – 2010. – 2 с. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

10. Подбор и подготовка инвентаря при самостоятельных занятиях по лыжной подготовке [Текст] : учебно-методическое пособие / Е.В. Кокшаров, Д.Р. Гареев, Э.Ю. Башмаков. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 53 с.

11. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 3- изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 400 с.

12. Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации [Текст] : приказ Министерства обороны Российской Федерации от 11 марта 2006 г. № 111. – 2006. – 75 с.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «интернет», профессиональные базы данных и информационно-справочные системы необходимые для освоения дисциплины

1. Официальный сайт ФКУ «Центр физической подготовки и спорта МЧС России» https://csk.mchs.ru/

2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) – https://www.gto.ru/