



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы
для обучающихся по направлению подготовки
38.03.04 Государственное муниципальное управление профиль
«Управление в кризисных ситуациях» (уровень бакалавриата)

Екатеринбург
2021

Составитель:

Гареев Д.Р., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Уральского института ГПС МЧС России.

Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по организации самостоятельной работы / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2021. – 35 с.

В методических рекомендациях освещены темы, обязательные для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», предлагается конкретный практический материал по выбору эффективных средств и методов для проведения самостоятельных учебно-тренировочных занятий, а также представлены инструкции по охране труда, знание которых крайне необходимо при проведении подобного рода занятий. Рекомендации предназначены для студентов Уральского института ГПС МЧС России, а также всех желающих грамотно использовать физические упражнения с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности.

Методические рекомендации адресованы обучающимся по направлению подготовки 38.03.04 Государственное муниципальное управление профиль «Управление в кризисных ситуациях» (уровень бакалавриата) для организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Методические рекомендации одобрены на заседании методической секции «Физическая культура».

© Уральский институт
ГПС МЧС России», 2021

Оглавление

Введение	4
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	4
Тема 1. Бег на короткие дистанции	6
Тема 2. Челночный бег	7
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции.....	8
Тема 4. Кросс. Марш-бросок.....	10
РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА.....	12
Тема 5. Строевые приемы на месте и в движении.....	14
Тема 6. Общеразвивающие упражнения. Комплексы вольных упражнений ...	16
Тема 7. Упражнения на гимнастических снарядах.....	19
Тема 8. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений	25
Тема 9. Силовое комплексное упражнение	26
РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	27
Тема 10. Подвижные игры.....	29
Тема 11. Техника игры в волейбол.....	31
Общие положения	31
Тема 12. Техника игры в футбол	33
Заключение.....	34
Список литературы	34

Введение

Физическая подготовка является основой физического воспитания и спорта. В рамках обучения в образовательных организациях МЧС России физическая подготовка студентов имеет первостепенное значение и прикладной характер. От уровня физической подготовленности (как результата процесса физической подготовки) будущих специалистов МЧС России зависит обороноспособность нашей страны.

Физическая подготовка – целенаправленное выполнение физических упражнений, педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков с учетом требований производства, вида деятельности (военного дела, вида спорта и т.п.).

По своему содержанию методические рекомендации соответствуют содержанию рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению подготовки 38.03.04 Государственное муниципальное управление профиль «Управление в кризисных ситуациях» (уровень бакалавриата).

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Инструкция по охране труда при организации и проведении учебных занятий по легкой атлетике.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются обучаемые прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике обучаемые обязаны соблюдать правила поведения, установленный Распорядок дня в Уральском институте ГПС МЧС России для переменного состава.

1.3. На занятиях по легкой атлетике обучаемые должны избегать воздействия следующих опасных факторов, способных привести к травме:

- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- нахождение в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При получении травмы обучаемый обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который докладывает об этом руководству кафедры, института и сообщает врачу.

1.5. Обучаемые обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятий по легкой атлетике и правила личной гигиены.

1.6. Обучаемым запрещается:

- приносить на занятия по легкой атлетике колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- надевать на занятия по легкой атлетике предметы, способные привести к травме (кольца, цепочки, крестики и т.п.), а также жевать жевательную резинку;

- самостоятельно, без команды выполнять задание;
- трогать без разрешения преподавателя спортивное снаряжение;
- толкать друг друга, кидать друг в друга различные предметы.

1.7. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике;

- перед началом занятия по легкой атлетике переодеться в установленную спортивную одежду и обувь в соответствии с сезоном и погодными условиями;

- выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении занятий по легкой атлетике.

1.8. Обучаемые, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности, с последующими дисциплинарными мерами наказания.

2. Требования безопасности перед началом учебного занятия по легкой атлетике.

2.1. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении учебных занятий по легкой атлетике;

- перед началом занятия по легкой атлетике переодеться в установленную спортивную одежду и обувь;

- выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении учебных занятий по легкой атлетике.

3. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике

3.1. Обучаемые обязаны:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку;

- соблюдать достаточную дистанцию, исключить резкую остановку во избежание столкновений с другими обучаемыми;

- при беге по пересечённой местности учитывать возможность преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием наиболее рациональной техники бега;

- по ровным участкам местности, бежать свободным широким (маховым) шагом;

- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;

- выполнять требования охраны труда при проведении занятий по легкой атлетике.

3.2. Обучаемым запрещается:

- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- производить метания без разрешения преподавателя, оставлять без присмотра спортивный инвентарь;
- стоять справа от метаемого, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя;
- подавать снаряд для метания друг другу броском;
- жевать жевательную резинку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Обучаемый обязан:

- при плохом самочувствии прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом преподавателю;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, который должен оказать первую медицинскую помощь и, при необходимости, отправить обучаемого 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 преподавателю.

5. Требования безопасности и гигиены по окончании занятий легкой атлетикой

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

5.2. Снять спортивную обувь и одежду;

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

Тема 1. Бег на короткие дистанции

На занятиях по данной теме предполагается развитие и совершенствование 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 часто 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, 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 90 - 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 60–70% 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% от максимальных возможностей. Количество повторений в одной серии: 3–4, 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

На занятиях по данной теме необходимо приобрести и совершенствовать качества и умения 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 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

Обучение 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, работу 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 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 кпереди 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

Обучение 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.

Обучаемые с большим собственным весом убедятся, 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 обучаемых, 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 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 2. ГИМНАСТИКА

Инструкция по охране труда при организации и проведении учебных занятий по гимнастике.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по гимнастике допускаются обучаемые, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике обучаемые обязаны соблюдать правила поведения, установленный Распорядок дня Уральского института ГПС МЧС России для переменного состава.

1.3. При проведении занятий по гимнастике обучаемые должны избегать воздействия следующих опасных факторов, способных привести к травме:

- выполнение упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также выполнение упражнений без страховки;
- выполнение упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также с влажными ладонями;
- выполнение гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При получении травмы обучаемый обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который докладывает об этом руководству кафедры, института и сообщает врачу.

1.5. Обучаемые обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятий по гимнастике и правила личной гигиены.

1.6. Обучаемым запрещается:

- приносить на занятия по гимнастике колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- надевать на занятия по гимнастике предметы, способные привести к травме (кольца, цепочки, крестики и т.п.), а также жевать жевательную резинку;

- самостоятельно, без команды выполнять задание;

- трогать без разрешения преподавателя спортивное снаряжение;

- толкать друг друга, передавать различные предметы броском.

1.7. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике;

- перед началом занятия по гимнастике переодеться в установленную спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой;

- выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении занятий по гимнастике.

1.8. Обучаемые, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности, с последующими дисциплинарными мерами наказания.

2. Требования безопасности перед началом учебного занятия по гимнастике.

2.1. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении учебных занятий по гимнастике;

- переодеться в установленную спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой;

- выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении учебных занятий по гимнастике.

3. Требования безопасности во время занятий по гимнастике

3.1. Обучаемым обязаны:

- соблюдать требования преподавателя и правила поведения на занятии;

- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.2. Обучаемым запрещается:

- выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя, а также без страховки;

- выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными руками;

- стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучаемым;

- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;

- жевать жевательную резинку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Обучаемый обязан:

- при плохом самочувствии, а также при появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю;

- при получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, который должен оказать первую медицинскую помощь и, при необходимости, отправить обучаемого 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 преподавателю.

5. Требования безопасности и гигиены по окончании занятий гимнастикой.

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Тема 5. Строевые приемы на месте и в движении

На занятиях по данной теме необходимо ознакомиться с основными строевыми приемами, используемыми на занятиях по физической подготовке.

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.

Общие положения:

1. Строй – установленное размещение обучаемых для их совместных действий в пешем порядке.

2. Шеренга - строй, в котором обучаемые размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

3. Фланг - правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

4. Фронт - сторона строя, в которую обучаемые обращены лицом.

5. Тыльная сторона строя - сторона, противоположная фронту.

6. Интервал - расстояние по фронту между обучаемыми.

7. Дистанция - расстояние в глубину между обучаемыми.

8. Ширина строя - расстояние между флангами.

9. Глубина строя - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего обучаемого) до последней шеренги (позади стоящего обучаемого).

10. Двухшереножный строй - строй, в котором обучаемые одной шеренги расположены в затылок обучаемым другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего обучаемого). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя названия шеренг не изменяются.

Ряд - два обучаемых, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за обучаемым первой шеренги не стоит в затылок обучаемый второй шеренги, такой ряд называется неполным.

При повороте двухшереножного строя кругом обучаемый неполного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу.

11. Одношереножный и двухшереножный строи могут быть сомкнутыми или разомкнутыми.

В сомкнутом строю обучаемые в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями.

В разомкнутом строю обучаемые в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

12. Колонна - строй, в котором обучаемые расположены в затылок друг другу.

13. Направляющий - обучаемый, движущийся головным в указанном направлении. По направляющему соотнобразуют свое движение остальные обучаемые.

Замыкающий - обучаемый, движущийся последним в колонне.

14. Управление строем осуществляется командами и приказами, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером, а также передаются с помощью технических и подвижных средств.

Команды и приказания могут передаваться по колонне через командиров подразделений и назначенных наблюдателей.

15. Команда разделяется на предварительную и исполнительную; команды могут быть и только исполнительные.

Предварительная команда подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует командир.

По всякой предварительной команде обучаемые, находящиеся в строю, принимают строевую стойку, в движении переходят на строевой шаг, а вне строя поворачиваются в сторону начальника и принимают строевую стойку.

Исполнительная команда подается после паузы, громко, отрывисто и четко. По исполнительной команде производится немедленное и точное ее выполнение.

С целью привлечь внимание подразделения или отдельного обучаемого в предварительной команде при необходимости называется наименование подразделения или звание и фамилия обучаемого.

Голос при подаче команд должен соразмеряться с шириной и глубиной строя, а доклад произносится четко, без резкого повышения голоса.

16. Команды, относящиеся ко всем подразделениям, принимаются и немедленно исполняются всеми командирами подразделений.

При передаче команды сигналом предварительно подается сигнал «ВНИМАНИЕ», а если команда относится только к одному из подразделений, то подается сигнал, указывающий номер этого подразделения.

Готовность к принятию команды сигналом обозначается также сигналом «ВНИМАНИЕ».

Получение сигнала подтверждается его повторением или подачей соответствующего сигнала своему подразделению.

17. Чтобы отменить или прекратить выполнение приема, подается команда «ОТСТАВИТЬ». По этой команде принимается положение, которое было до выполнения приема.

18. При обучении допускаются выполнение строевых приемов и движение по разделением, а также с помощью подготовительных упражнений.

19. Построение подразделений производится по команде «СТАНОВИСЬ», перед которой указывается порядок построения.

Например: «Отделение, в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ».

По этой команде обучаемые должны быстро занять свое место в строю, набрать установленные интервал и дистанцию, принять строевую стойку.

Тема 6. Общеразвивающие упражнения. Комплексы вольных упражнений

На учебных занятиях по данной теме предполагается повторение общеразвивающих упражнений и 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.

Комплексы вольных упражнений

УПРАЖНЕНИЕ 1. Комплекс первый.

Исходное положение - строевая стойка.

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

"Три" - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

"Четыре" - разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

"Пять" - соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах, локти в стороны.

"Шесть" - встать, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжаты в кулак.

"Семь" - присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

"Восемь" - прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

"Девять" - разгибая левую руку и отводя ее в сторону до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

"Десять" - повернуть туловище прямо, левую руку на пояс.

"Одиннадцать" - разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

"Двенадцать" - повернуть туловище прямо, правую руку на пояс.

"Тринадцать" - резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

"Четырнадцать" - выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

"Пятнадцать" - резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

"Шестнадцать" - выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Комплекс второй.

Исходное положение - строевая стойка.

"Раз-два" - с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

"Три" - опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Четыре" - сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

"Пять" - толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Шесть" - сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

"Семь" - толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

"Восемь" - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

"Девять" - резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

"Десять" - выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

"Одиннадцать" - не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

"Двенадцать" - не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет "десять", только с поворотом туловища направо.

"Тринадцать" - не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

"Четырнадцать" - выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

"Пятнадцать" - прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны ладонями внутрь.

"Шестнадцать" - прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Комплекс третий.

Исходное положение - строевая стройка.

«Раз-два» - поднимаясь на носки, движением вперед медленно поднять прямые руки вверх в стороны ладонями внутрь, потянуться

«Три» - опуская руки вперед, упор присев, колени и носки вместе.

«Четыре» - выпрямляя (выбрасывая) ноги назад, упор лежа.

«Пять» - сгибая руки, высоко поднять левую ногу, голову повернуть влево.

«Шесть» - выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо.

«Семь» - сгибая руки, высоко поднять правую ногу, голову повернуть направо.

«Восемь» - выпрямляя руки, опустить ногу, голову держать прямо.

«Девять» - толчком ног упор присев.

«Десять» - выпрямляясь, подпрыгнуть как можно выше вверх и встать в положение ноги врозь, руки за голову, пальцы сжать в кулаки, локти отвести до отказа назад.

«Одиннадцать» - наклонить туловище влево, ноги прямые.

«Двенадцать» - наклонить туловище вправо, ноги прямые.

«Тринадцать» - выпрямиться и отклонить туловище до отказа назад, руки разогнуть в стороны, ноги прямые.

«Четырнадцать» - наклонить туловище вперед до касания руками земли, ноги прямые.

«Пятнадцать» - выпрямляясь, подпрыгнуть вверх, приземляясь на носки с быстрым переходом на обе ступни, принять положение полуприседа, руки вперед в стороны ладонями внутрь, колени врозь.

«Шестнадцать» - вставая, опустить руки и принять строевую стойку.

Тема 7. Упражнения на гимнастических снарядах

На учебных занятиях по данной теме предполагается вариативное выполнение силовых упражнений (подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, упор углом на брусьях) и постепенное увеличение количества повторений, выполняемых курсантом индивидуально за один подход (индивидуальный максимум).

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 курсанты могут выполнять упражнения уступами, т.е. по разделениям с 2–3-х секундной фиксацией. Например, при сгибании и при разгибании рук в упоре на брусьях 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).

Курсантам 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.

Для увеличения индивидуального максимума в выполнении силовых упражнений на перекладине и брусьях рекомендуем использовать примерные программы, рассчитанные на 10 недель (табл. 2-7). В таблицах представлены программы, рассчитанные на средний уровень подготовленности курсанта. В первом подходе указано количество повторений, составляющее **80%** от индивидуального максимума. Так, если максимум в подтягивании на перекладине составляет 12 повторений, то для большей эффективности упражнение рекомендуется выполнять с 4-5-й

недели приведенной программы. Все упражнения на перекладине и брусьях выполняются в среднем темпе, без рывков и махов. Максимальное время отдыха между подходами 2 минуты.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание на перекладине (для мужчин). Вис, ноги прямые, сомкнуты, носки оттянуты; сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Каждый повтор выполняется из фиксированного исходного положения. Запрещается наклон головы назад, а также выполнение движений рывком и махом.

Таблица 1

Примерная программа
по увеличению количества подтягиваний на перекладине

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
подход	Количество повторений									
1	8	8	9	9*	10	10	11	11	11	12
2	6	7*	7	7	7 p	7	8	8 a	9	9
3	5	6	6	7*	7 p	7	7	7	8 o	8
4	5	5*	5	6	6	6	7	7	8	8
5	5	5	5	5*	5	6*	5 p	5	7	7*o
6	4 a	4*	5	5	5	5*	5 p	5	–	–
Всего	33	35	37	39	40	41	43	43	43	44

Примечание: * хват снизу; p – разный хват; a – асимметричные подтягивания; o – окрестный хват.

При планировании последующих занятий необходимо уменьшать количество подходов, но постепенно увеличивать количество повторов в подходе. Например 3x17, где 3 – это количество подходов, а 17 – повторов упражнения.

Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.(для девушек)). Вис лежа, ноги прямые, сомкнуты, носки оттянуты; сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис лежа. Каждый повтор выполняется из фиксированного исходного положения. Запрещается наклон головы назад, а также выполнение движений рывком.

Таблица 2

Примерная программа
по увеличению количества подтягиваний, в висе лежа (перекладина
на высоте 90 см.)

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
подход	Количество повторений									
1	8	8	9	9	10	10	11	11	11	12
2	6	7	7	7	7	7	8	8	9	9
3	5	6	6	7	7	7	7	7	8	8
4	5	5	5	6	6	6	7	7	8	8
5	5	5	5	5	5	6	5	5	7	7
6	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
Всего	33	35	37	39	40	41	43	43	48	49

Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, ноги прямые, сомкнуты, носки оттянуты; поднять ноги к перекладине до касания перекладины и опустить их вниз.

Таблица 3

Примерная программа
по увеличению количества подъемов ног к перекладине

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
подход	Количество повторений									
1	6	6	7	3	4	4 *	4 *	4	6	4 *
2	4	5	5	4	4	4	5	5	6	8
3	4	4	5	5	5	8	8	5	7	8
4	3	4	4	7	7	6	8	6 *	8	8
5	2	2	3 *	5	4	4	5	8	8	8 *
6	1	2 *	2	4 *	4	4	3 *	8	—	—
Всего	20	23	26	28	28	30	33	36	35	36

Примечание: * фиксация положения вис углом 7-40 с в заключительном повторе.

Каждый раз перед началом выполнения упражнений фиксируется положение вис. Маховые движения, рывки и сгибание ног при выполнении упражнения запрещаются.

Упражнение в поднимании ног к перекладине является подводящим к выполнению упражнения «подъем переворотом» и содействует укреплению крупных мышц тела, включая прямые, косые мышцы живота и передние зубчатые мышцы.

Подъем переворотом. Вис хватом сверху, ноги прямые, сомкнуты, носки оттянуты; сгибая руки, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируется, опускание в вис выполняется произвольным способом.

Упражнение подъем переворотом выполняется строго с партнером, осуществляющим, в зависимости от уровня подготовленности курсанта, помощь или страховку. При повышении уровня подготовленности подъем выполняется без касания ногами и туловищем снаряда.

Таблица 4

Примерная программа по увеличению количества подъемов переворотом										
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
подход	Количество повторений									
1	4	4	5	5	5	5	6	6	7	7
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4
3	1*	2	2	1*	2	3	2	3	3	1*
4	2	1*	1*	2	2	1*	2	2	1*	3
Всего	9	9	10	11	12	12	13	14	15	16

Примечание: * фиксация положения вис углом 7-40 сек. после переворота.

Подъем силой на перекладине. Вис хватом сверху, ноги прямые, сомкнуты, носки оттянуты; сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем – другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

Подъем силой поочередно на одну, затем на другую руку, рекомендуется выполнять, равномерно распределяя нагрузку, как на правую руку, так и на левую. Предпочтительнее выполнять данное упражнение на обе руки одновременно.

Таблица 5

Примерная программа по увеличению количества подъемов силой на перекладине										
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подход	Количество повторений									
1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	5
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4
3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3
4	1	1	1	2	1	1	2	2	3	3

Всего	6	7	8	9	9	10	12	13	14	15
-------	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Силовое комплексное упражнение (СКУ) на перекладине.

Поочередное выполнение упражнений:

1. Подтягивание.
2. Подъем переворотом.
3. Подъем силой.
4. Поднимание ног к перекладине.

Каждое из упражнений СКУ выполняется по 1 повторению. Таким образом, одна серия включает 4 повторения.

СКУ на перекладине является хорошим средством атлетической подготовки, разносторонне воздействует на различные мышечные группы тела, содействует воспитанию силовой выносливости и значительному повышению уровня физической подготовленности. Выполнение СКУ на перекладине требует обязательного наличия страхующего напарника либо страховочных петель на обеих руках.

В самостоятельных занятиях СКУ на перекладине рекомендуется включать до 2 раз в неделю. Количество серий, выполняемых без интервалов отдыха, постепенно увеличивать до 5 раз.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Упор, ноги прямые, сомкнуты, носки оттянуты; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью. Запрещается выполнение движения махом.

Таблица 6

Примерная программа
по увеличению количества сгибаний-разгибаний рук
в упоре на брусьях

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8*	9	10*
подход	Количество повторений									
1	14	16	18	12	22	22	18	10	23	6**
2	10	9	8**	16	15	11	18	10	23	10
3	14	18	18	20	14	15	18	10	22	6**
4	10	9	8**	16	13	12	18	8	max	10
5	14	16	18	12	12	16	18	6**	—	10
6	10	9	8**	10	11	13**	—	6**	—	12
Всего	72	77	78	86	87	89	90	50	>90	54

Примечание: * выполнение упражнения с внешним отягощением 5-10 кг,

** выполнение упражнения «уступами».

Угол в упоре на брусьях. Упор на брусьях, ноги прямые, сомкнуты, носки оттянуты; поднять прямые ноги, отвести их над жердями брусьев, привести и медленно опустить. Запрещается выполнение движения махом.

Упражнение рекомендуется включать в конце тренировочного занятия.

Таблица 7

Примерная программа
по увеличению количества повторений упражнения угол в упоре на брусьях

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Подход	Количество повторений									
1	10	15	15	8	16	16	6	17	14	17
2	10	10	13	15	13	14	8	14	17	16
3	10	10	11	8	11*	11	10	14	9*	17
4	10	9	9	13	9	10	12	12	12	16*
5	10	9	8	9*	8	8*	13	9*	14	
6	10	7	8	11	8*	7	17			
Всего	60	60	64	64	65	66	66	66	66	66

Примечание: * фиксация положения угол в упоре 10-30 сек в заключительном повторе.

Тема 8. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений

На занятиях по данной теме предполагается использование 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 «станциях» может быть определена по количеству повторений или по времени (30 сек – 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 обучаемых. Пример комплекса упражнений (табл. 8).

Таблица 8

Комплекс упражнений для круговой тренировки

№	Название упражнения	Количество повторений упражнения	Количество «кругов»
1.	Приседания	20	Зависит от уровня физической подготовленности
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	
3.	Выпады на месте (по 10 повторений на каждую ногу)	20	
4.	Тяга гантелей в наклоне (по 10 повторений на каждую руку)	20	
5.	Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине.	20	
6.	Сидя попеременное сгибание рук с гантелями	10	
7.	Лежа на наклонной скамье подъем туловища	10-12	
8.	Стоя подъем на носки (без отягощения)	12	

Тема 9. Силовое комплексное упражнение

Силовое комплексное упражнение (для мужчин) – поочередное выполнение упражнений:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
2. Упор лежа - упор присев прыжком (колени во время упора присев – между рук).
3. Лежа на спине, руки на поясе, принять положение сед.
4. Выпрыгивания из полуприседа, руки за головой.

Каждое из четырех упражнений SKU выполняется по 10 повторений. Таким образом, одна серия включает 40 повторений.

Силовое комплексное упражнение (для женщин):

Первые 30 секунд из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног при возвращении в исходное положение до касания пола лопатками), затем без паузы для отдыха следующие 30 секунд, повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний (ноги вместе, тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

В таблице 9 приведена примерная программа по увеличению индивидуального максимума в выполнении серий SKU.

Таблица 9

**Примерная программа
по увеличению количества серий СКУ**

Неделя	1	2	3	4	5*	6	7	8	9*	10
подход	Количество серий									
1	1	2	2	3	1	4	4	5	2	6
2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1
3	1	1	2	2	1	3	1	2	2	1
4	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2
5	1	1	2		1				2	1
6	1	1			2					
Всего	6	7	8	9	9	10	10	10	10	11

Примечание: для девушек рекомендуется выполнять каждое упражнение в СКУ по 5 повторений

РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

*Инструкция по охране труда
при организации и проведении учебных занятий по подвижным и
спортивным играм*

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по подвижным и спортивным играм допускаются обучаемые, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по подвижным и спортивным играм обучаемые обязаны соблюдать правила поведения, установленный Распорядок дня в Уральском институте ГПС МЧС России для переменного состава.

1.3. При проведении занятий по подвижным и спортивным играм (футбол, волейбол и др.) возможно воздействие на обучаемых следующих опасных факторов, способных привести к травме:

- столкновения;
- нарушения правил проведения игры;
- падения на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. При получении травмы обучаемый обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который докладывает об этом руководству кафедры, института и сообщает врачу.

1.5. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по подвижным и спортивным играм;
- перед началом занятия по подвижным и спортивным играм переодеться в установленную спортивную одежду и обувь в зависимости

от места проведения занятия и в соответствии с сезоном и погодными условиями;

- избегать: травм при столкновениях; падений на мокром, скользком полу или площадке; нарушений правил проведения игры;

- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены;

- выполнять требования охраны труда и правил для обучаемых при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.

1.6. Обучаемым запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- надевать на занятия предметы, способные привести к травме (кольца, цепочки, крестики и т.п.), а также жевать жевательную резинку;

- иметь распущенные волосы (девушкам), а также иметь ногти длиной более 2 мм;

- открывать окна без разрешения преподавателя; толкать друг друга; кидать друг в друга различные предметы;

- трогать без разрешения преподавателя спортивное оборудование и инвентарь.

1.7. Обучаемые, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности, с последующими дисциплинарными мерами наказания.

2. Требования безопасности перед началом учебного занятия по подвижным и спортивным играм.

2.1. Обучаемые обязаны:

- пройти инструктаж по охране труда на занятиях по подвижным и спортивным играм;

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

- выполнять требования охраны труда и правила для обучаемых на занятиях по спортивным и подвижным играм.

- приступать к основной нагрузке только после разминки.

3. Требования безопасности во время занятий по подвижным и спортивным играм.

3.1. Обучаемые обязаны:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде преподавателя;

- строго выполнять правила проведения игр;

- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

- сгруппироваться при падении;

- внимательно слушать и выполнять все команды и распоряжения преподавателя.

3.2. Обучаемым запрещается:

- организовывать спортивные игры в отсутствие преподавателя;
- принимать участие в подвижных и спортивных играх без спортивной одежды и обуви;
- нарушать требования охраны труда во время подвижных и спортивных игр.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Обучаемый обязан:

- при плохом самочувствии, при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить игру и сообщить об этом преподавателю.

- при получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, который должен оказать первую медицинскую помощь и, при необходимости, отправить обучаемого в медицинскую часть или в ближайшее лечебное учреждение в сопровождении офицера;

5. Требования безопасности и гигиены по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

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 варибельного 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, характеризующую 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 (резанные 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.

Заключение

Все упражнения, рекомендованные обучающимся для организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт», являются прикладными и содействуют воспитанию прикладных физических качеств: общая и специальная выносливость, сила, скоростно-силовые качества. Помимо воспитания физических качеств, физическая подготовка 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.

Список литературы

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – М. : Кнорус, 2013. – 240 с.
2. Дзержинская, Л. Б. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для студентов высш.учеб.заведений ф-ов заоч.обучения / Л. Б. Дзержинская, И.В. Прохорова, Г.А. Дзержинский — М. : Издательство Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. — 120 с.
3. Могилевская, Т. Е. Организация самостоятельной работы по физической культуре [Текст] : метод. рекоменд. / Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2019. – 51 с.
4. Могилевская, Т. Е. Гимнастика в физической подготовке будущих специалистов МЧС России [Текст] : учебное пособие / Т. Е. Могилевская. – Екатеринбург : Уральский институт ГПС МЧС России, 2020. – 98 с.
5. 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>.
6. 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>.
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. Физическая культура. Специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства [Электронный ресурс] : методические рекомендации по организации тренировочного процесса / Д. Р. Гареев. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2016. – 32 с. Режим доступа: [http: //10.97.170.7](http://10.97.170.7).