



Профессиональное образовательное частное учреждение среднего профессионального образования

**«Высший юридический колледж:
экономика, финансы, служба безопасности»**

Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 32-02-32. Тел./факс: 43-62-22. E-mail: mveu@mveu.ru, mveu.ru

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
по учебной дисциплине**

ОУД. 06 Физическая культура

для специальности

среднего профессионального образования

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Ижевск 2020 г.

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических работ составлены в соответствии с программой требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 - Пожарная безопасность.

Цель изучения дисциплины «Физическая культура» – является формирование у студентов теоретических знаний в области физической культуры и приобретение студентами практических навыков выполнения основных видов деятельности физической культуры.

Раздел 1. Теоретическая часть

Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов

Физическая культура как учебная дисциплина среднего и профессионального образования. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорта.

Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижения человека жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.

Физическая культура - это часть общей культуры общества. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения. В понятие физической культуры входят общественная и личная гигиена быта и труда, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание.

В настоящее время физкультурное движение охватывает в той или иной мере всех людей и имеет непосредственную связь с общей культурой общества. На занятиях физической культурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но воспитывают нравственные и волевые качества. Возникающие во время тренировок и соревнований ситуации закаляют характер спортсменов, учат их правильному отношению к окружающим.

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание физического и психического здоровья. Здоровье является важнейшей ценностью человека. Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья: «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Слагаемые здорового образа жизни - это: гигиена, правильный режим дня, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

Соблюдение режима дня - залог здоровья и нормальной работы всех систем организма. Режим дня приучает к организованности и дисциплине.

Если ежедневно заниматься умственным или физическим трудом в одни и те же часы, организм как бы «подводится» к повышенной работоспособности именно в эти часы нагрузок.

Здоровый образ жизни включает все известные формы занятий физической культуры: урочные, внеурочные.

Урок - основная форма учебных занятий в физическом воспитании. На уроках физической культуры упражнения могут быть различного типа. Различают: учебный урок (преобладает обучение новым физическим упражнениям); тренировочный урок (преобладают упражнения, направленные на совершенствование усвоенных двигательных умений и развитие двигательных качеств); учебно-тренировочный и контрольный (проверка усвоенных знаний, умений, навыков, уровня развития двигательных качеств).

Из разнообразных внеурочных форм физических упражнений в практике физического воспитания наиболее широко используются самостоятельные занятия, состязания, экскурсии и походы, массовые подвижные игры.

Чтобы повысить результаты тренировок, нужно соблюдать правила гигиены. Занятия должны проводиться систематически, физическая нагрузка увеличиваться постепенно. Спортивная одежда и обувь должны также отвечать гигиеническим правилам.

Тема 1.3 Спорт в физическом воспитании студентов

Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Международное спортивное движение.

Студенческий спорт - составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений.

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт.

Можно выделить следующие организационные особенности студенческого спорта:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине

"Физическая культура" (элективный курс в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном учебном отделении);

- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;

- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (учебные зачетные соревнования, внутри- и вневузовские соревнования по избранным видам спорта).

Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала ознакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

Во многих вузах функционируют спортивные секции по различным видам спорта, в которых занимаются студенты курса спортивного совершенствования. Финансовые возможности, региональные и природно-климатические условия не всегда позволяют вузу культивировать большинство видов спорта на уровне специализированных спортивных секций. И все же, согласно статистическим данным, почти в каждом российском вузе работают не менее 15-17 спортивных секций и клубов, где студенты занимаются легкой атлетикой, лыжными видами спорта, различными видами спортивных единоборств, водными видами спорта, гимнастикой и акробатикой. В любом вузе развиваются какие-либо из игровых видов спорта.

Студенты-спортсмены, входящие в группы высшего спортивного мастерства краевого или областного уровня, в составы сборных команд краев, областей или сборных команд России среди юниоров, молодежи, взрослых, часто проходят подготовку в системе учебно-тренировочных сборов. В таких условиях для спортсменов создаются все необходимые условия для восстановления после тренировочных нагрузок. Сюда входит сбалансированное питание, хорошие бытовые условия, восстановительные процедуры (сауна, массаж). На таких тренировочных сборах спортсмены ежедневно находятся под наблюдением спортивного врача и малейшие отклонения в состоянии спортсмена фиксируются и устраняются.

Несмотря на значительные временные и энергетические затраты на тренировки, студенты-спортсмены, имея более высокую общую работоспособность, могут практически не отставать от своих сокурсников по освоению дисциплин учебной программы. Они легче переключаются с одного вида деятельности на другой, психологически более устойчивы к стрессовым ситуациям. В итоге подавляющее большинство студентов-спортсменов проходят полный курс обучения в вузе и получают высшее образование.

Студенческие спортивные соревнования

Спортивные соревнования - одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Без участия в них нет спорта, нет воспитания спортсмена.

Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа "от простого к сложному", т.е. от внутривузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским и т.д. до международных студенческих соревнований.

Внутривузовские спортивные соревнования включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами отделений, между отделениями. На первых этапах внутривузовских соревнований может участвовать каждый спортсмен вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.

Международное спортивное движение. Важную роль в организации межвузовских соревнований играет общественное объединение студентов и сотрудников высших учебных заведений - Российский студенческий спортивный союз (РССС), созданный в 1993 г.. Он призван консолидировать усилия всех причастных к студенчеству организаций в развитии физкультурно-оздоровительной работы и студенческого спорта. Российский студенческий спортивный союз устанавливает и поддерживает международные студенческие спортивные связи, являясь коллективным членом Международной федерации университетского спорта. По результатам студенческих соревнований, проводимых РССС, определяются составы команд студентов на международные соревнования. Самыми значимыми международными студенческими соревнованиями являются Всемирные студенческие игры, которые называются универсиадой. Всемирные студенческие игры проводятся один раз в два года: каждый нечетный год - летние и каждый четный год - зимние.

Спортивные успехи студентов становятся не только их личным достижением, но и достоянием вуза, в котором они обучаются, что, безусловно, поддерживает престиж высшего учебного заведения. Студенты-спортсмены России успешно выступают и на официальных

международных стартах. Так, в составе олимпийской сборной России в Лиллехаммере (1994 г.) было около 75% студентов.

Раздел 2.

Легкая атлетика

Тема 2.1. Кросс(бег по пересеченной местности)

Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и на уклон. Бег на средние дистанции (1 км, 3 км, 5 км). Кросс, кросс-поход (кросс 3-5 км, кросс-поход 6-10 км).

Тема 2.2 Бег на короткие дистанции

Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.

Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м, челночный бег 10х10 м), техника бега: низкий старт, стартовый разбег, финиширование, специальные упражнения бегуна. Контрольный бег в условиях соревнований.

Тема 2.3 Прыжок в длину с разбега

Специальные упражнения прыгуна в длину. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги».

Тема 2.4 Метание гранаты

Держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.

Практические занятия по легкой атлетике.

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции.
1. Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта.
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.
3. Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.
4. Бег по пересеченной местности
5. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега.
6. Обучение, закрепление, совершенствование техники метания гранаты.
7. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
8. Развитие физических качеств:
 - воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;
 - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
 - воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;
 - воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки

Длина и частота шагов - компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый - длина ног, а второй - скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий - вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

План по развитию скорости бега

Вводная и подготовительная части

1. Бег в медленном темпе - 6 - 8 мин.
2. Бег с преодолением различных препятствий - 3-5 мин.
3. Упражнения в движении:
 - а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) - 10-20 м;
 - б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд - 15-20 м;
 - г) подскоки на левой ноге с продвижением вперёд - 15-25 м.
4. Специальные беговые упражнения:
 - а) бег с высоким подниманием бедра;
 - б) семенящий бег;
 - в) прыжкообразный бег (2 серии по 15 м с переходом на бег с ускорением по 15-20 м).
5. Упражнения на гибкость и растягивание.

Основная часть

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).
2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).
3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).
4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).
5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6-8 м. Цель - круг, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).
6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6-8 раз).
7. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть 1-2 мин. и снова повторить.

Заключительная часть

1. Бег в медленном темпе - 3-5 мин.
2. Упражнения на расслабление.

Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подводщие упражнения

Обычно прыгун перед прыжком способом «перешагивания» располагается справа или слева от стоек под углом 35 - 40°, в зависимости от того, какая у него толчковая нога (отталкивание выполняется дальней от планки ногой).

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» состоит из четырёх фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. Ускоряющийся разбег с 7-9 шагов завершается отталкиванием ноги с пятки на носок по линии разбега. При этом перед отталкиванием предпоследний шаг удлиняется, а последний укорачивается, что позволяет вывести таз и продвинуть тело на толчковую ногу. Руки на замахе отводятся назад через стороны, и из этого положения выполняется быстрое движение маховой ноги вверх с выносом согнутых в локтевых суставах рук вверх. В полёте некоторое время прыгун сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлёта, выполняет быстрое движение маховой ногой вдоль планки. Сначала маховая нога переносится через планку, а затем, после опускания её за планку - толчковая, при этом туловище наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением с повёрнутой стопой наружу, и это помогает повернуть туловище при переходе через планку в сторону планки и отвести таз за неё. Приземляться нужно на маховую ногу, с последующей постановкой толчковой ноги. Перед выполнением прыжков в высоту с разбега надо подготовить место для приземления - уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагались вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу учащемуся, который выполняет прыжок. Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо

представить технику прыжка в целом. Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (50 - 60 см).

Подводящие упражнения:

1. Полуприседания и приседания.
2. Приседание на одной ноге в положении «Пистолетик».
3. Движения маховой ногой, стоя у гимнастической стенки.
4. Упражнение «Мячик» (прыжки из низкого приседа вверх- вперёд).
5. Выполнение маха ногой и руками с подскоком вверх из и. п., стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены назад.
6. Прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой.
7. Прыжок вверх в сочетании с маховой ногой из и.п., стоя на согнутой маховой ноге, толчковая впереди на пятке, руки отведены назад.
8. Прыжки через препятствия разной высоты.
9. Переход через планку с места, стоя в и. п. на толчковой ноге.
10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с одного шага разбега.
10. То же (последовательно) с трёх, пяти, семи, девяти шагов разбега.

Техника выполнения упражнений.

Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных достижений, выделяют следующие группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, прыжки, метания и др.). Характерная особенность этих видов - кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить спортсмену возможность в процессе решения двигательной задачи развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, при полноценном использовании внутренних и внешних сил, действующих на его тело.

2. Виды с преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.). Техника направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий.

3. Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе (спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках и др.). Техника здесь приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивного достижения. Физическая подготовка тут играет подсобную роль и служит лишь для совершенствования техники движений.

4. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера} при переменных условиях двигательной деятельности (баскетбол, футбол, волейбол и др.). Техника призвана решать ряд следующих сложных задач: повышение эффективности использования максимальных усилий, экономизации рабочих усилий, повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы.

Условно различают три этапа в построении процесса освоения двигательного действия:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью первого этапа освоения двигательного действия является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, второго - довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а третьего - обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

Раздел 3

Волейбол

Тема 3.1 *Техника владения мячом*

Поддачи, передачи, нападающие удары

Тема 3.2 *Защита*

Стойки и перемещения, приёмы мяча, блокирование, страховка

Тема 3.3 *Тактика нападения*

Подача мяча, нападающий удар, обманные движения

Тема 3.4 *Поддачи*

Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача.

Практические занятия по волейболу

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещения в стойке волейболиста;
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники подачи мяча:
3. нижняя прямая подача;
4. верхняя прямая подача;
5. боковая подача.
6. Обучение, закрепление, совершенствование техники приема мяча.
7. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи мяча
8. Обучение, закрепление, совершенствование техники Нападающего удара.
9. Обучение, закрепление, совершенствование техники блокировки нападающего удара.
10. Страховка у сетки. Расстановка игроков.
11. Тактика игры в защите, в нападении.
12. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.
13. Групповые и командные действия игроков.
14. Учебная игра.

Раздел 4

Гимнастика

Тема 4.1 *Акробатика*

Перекаты: вперёд, назад. Кувырки вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком.

Тема 4.2 *Спортивная гимнастика*

Упражнения на перекладине: потягивание, размахивания в висе. Подъёмы: силой из виса в упор, переворот из виса в упор. Упражнения на брусьях: размахивания в упоре на предплечьях. Кувырок вперёд из седа ноги врозь.

Тема 4.3 *Опорные прыжки*

Практические занятия по гимнастике

Прыжок согнув ноги, ноги врозь через козла в ширину и длину. Прыжок через коня в длину. Практические занятия. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты. Перекладина высокая: подтягивание в висе. Совершенствование гимнастических элементов.

Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений по акробатике. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты. Перекладина высокая: подтягивание в висе. Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений по акробатике. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.

Раздел 5

Лыжная подготовка

Тема 5.1 *Техника передвижения на лыжах*

Попеременно двухшажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности.

Тема 5.2 *Техника подъёмов*

Подъёмы: скользящим шагом, ступающим шагом лесенкой и ёлочкой.

Тема 5.3 *Техника спусков*

Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск лесенкой

Тема 5.4 *Торможение и повороты*

Практические занятия по лыжной подготовке

Подводящие упражнения и наиболее простые способы передвижения на лыжах: 1. Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. 2. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. 3. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. 4. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета. 5. Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. 6. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. 7. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. 8. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов. 9. То же с выполнением различных заданий при спуске (приседать, поочередно переносить вес тела, не отрывая и отрывая от снега лыжу, с различными положениями рук и т. д.). 10. Бег на лыжах на небольшой пологий подъем.

Изучение техники владения способами передвижения на лыжах и совершенствование в ней: работа над развитием выносливости, быстроты, воспитание волевых качеств; повышение работоспособности.

Задачи: 1) овладение общими основами лыжной техники; 2) изучение способов передвижения на лыжах; 3) изучение специально-прикладных упражнений; 4) совершенствование способов передвижений на лыжах; 5) овладение умением использовать приемы лыжной техники в прикладных целях и в усложненных условиях; 6) повышение работоспособности организма – развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости; 7) воспитание волевых качеств (смелости, настойчивости, воли к победе и т. д.); 8) работа над тактикой движения на лыжах. Основные средства: Упражнения общего и специального характера; способы передвижения на лыжах – ходы, переходы, подъемы, спуски, торможения, повороты, прыжки на лыжах с трамплина; приемы строевой подготовки и специально-прикладные упражнения; совершенствование изученных способов и

применение их в различных условиях – в гонках, во время прохождения трасс слалома на различных склонах, в прыжках с трамплина, освоение тактики соревнований, изучение и освоение тактики; различные методы спортивной тренировки.

Раздел 6.

Боевые приемы борьбы

Тема 6.1

Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки

Техника безопасности на занятиях, страховка и самостраховка.

Общие развивающие, подготовительные и специальные упражнения

Тема 6.2

Удары и защита от ударов

Болевые точки и уязвимые места на теле человека. Стойки, передвижения, ударные поверхности руки, ноги. Удары рукой.

Удары ногой. Комбинации ударов руками и ногами. Защита от ударов.

Тема 6.3

Задержание и сопровождение

Задержание: загиб руки за спину сзади, загиб руки за спину скручиванием руки внутрь, загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину нырком, загиб руки за спину замком.

Сопровождение: загибом руки за спину, рычагом руки через предплечье, дожимом кисти.

Тема 6.4

Освобождение от захватов и обхватов

Освобождение от захватов рук: за запястья, кисти, рукава одежды. Освобождение от захвата ног. Освобождение от захватов и обхватов туловища (с руками и без рук) спереди, сзади.

Освобождение от удушающих захватов спереди, сзади, сбоку.

Тема 6.5

Действие против вооруженного и невооруженного правонарушителя

Уход с линии атаки. Блокирование или захват. Контратака. Сопровождение

Тема 5. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (боевые приемы борьбы)

Практические занятия по боевым приемам борьбы

Общие развивающие, подготовительные и специальные упражнения:

- общие развивающие упражнения в движении и на месте. Ходьба, бег различными способами, упражнения для различных групп мышц с отягощениями и без них, парные упражнения, упражнения на гибкость и увеличение подвижности суставов;
- упражнения для мышц шеи: движения на мосту вперед, назад в стороны, движения вперед-назад, в сторону из упора ноги врозь, вставание на мост и выход в стойку (с помощью партнера и самостоятельно), забегание и перевороты на «мосту»;
- акробатические упражнения: группировки, кувырки вперед, назад, с прыжка, через плечо, перевороты (боком, разгибом);
- специально-подготовительные упражнения: самостраховка и страховка (группировка, перекаты, падения вперед, назад, на бок, падения через партнера, стоящего на четвереньках, через руку партнера), элементарные технические действия (стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия, подготовка к броскам, к освоению техники ударов руками, ногами и защиты от ударов).

Броски, удержания, болевые удушающие приемы:

- броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок захватом ног спереди, сзади;
- удержания: сбоку, поперек, верхом, со стороны головы;

- болевые приемы: рычаг локтя через бедро, ущемление ахиллово сухожилия;
- удушающие приемы: удушающий прием плечом и предплечьем сзади.

Удары и защита от ударов:

- болевые точки и уязвимые места на теле человека, стойки, передвижения, ударные поверхности руки, ноги;
- удары рукой (кулаком, ребром ладони, локтем): прямой, сверху, снизу, сбоку, назад, в сторону наотмашь;
- удары ногой (носком, подъемом стопы, подошвенной частью стопы, пяткой, наружным сводом стопы, коленом): вперед, в сторону, сбоку, назад.
- комбинации ударов руками и ногами;
- защита от ударов: подставками рук, ног (блокирование), отбивами, остановками, уходами, уклонами, нырками, перемещениями.

Освобождение от захватов и обхватов:

- освобождение от захватов рук: за запястья, кисти, рукава одежды.
- освобождение от захвата ног.
- освобождение от захватов и обхватов туловища (с руками и без рук) спереди, сзади.
- освобождение от удушающих захватов спереди, сзади, сбоку.

Задержание и сопровождение:

- задержание: загиб руки за спину сзади, загиб руки за спину скручиванием руки внутрь, загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину нырком, загиб руки за спину замком;
- сопровождение: загибом руки за спину, рычагом руки через предплечье, дожимом кисти;

Раздел 7

Ритмическая гимнастика

Тема 7.1 Строевые, специальные упражнения для согласования с музыкой

Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки)
Строевые упражнения: перестроения, размыкания. Согласование движений с музыкой.
Регулировать скорость и силу мышечного напряжения.

Тема 7.2 Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки. Упражнения с предметами (палки, набивные мячи). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка)

Практические занятия по ритмической гимнастике

Общеразвивающие упражнения

1. Подготовительные упражнения. Основные исходные упражнения.
2. Комплекс акробатических упражнений на полу.
3. Комплекс производственной гимнастики.
4. Общеукрепляющий комплекс для мышц нижних конечностей.
5. Подготовительный комплекс для мышц нижних конечностей.
6. Общеукрепляющий комплекс для мышц верхних конечностей.
7. Подготовительный комплекс для мышц верхних конечностей.
8. Общеукрепляющий комплекс для мышц пресса.
9. Подготовительный комплекс для мышц пресса.
10. Общеукрепляющий комплекс для мышц спины и туловища.
11. Подготовительный комплекс для мышц спины и туловища.
12. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода.
13. Организация и проведение похода выходного дня.
14. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

Раздел 8

Атлетическая гимнастика

Тема 8.1 *Работа на тренажёрах*

Упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гириями и др.) Упражнения с партнёром: наклоны, сгибание и разгибание рук, приседание.

Тема 8.2 *Общая физическая подготовка*

Лёгкая атлетика. Гимнастика, подвижные игры. Специальная силовая подготовка.

Практические занятия по атлетической гимнастике

Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.

Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.

Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, набивными мячами.

Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.

Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.

Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.

Практические занятия по атлетической гимнастике

1. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса.
3. Упражнения с набивными мячами 3 кг и 5 кг.
4. Упражнения с бодибарами.
5. Прыжки со скакалкой.
6. Комплекс упражнений для развития гибкости.
7. Развитие физических качеств:

- воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой ;
 - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
 - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
 - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.
8. На каждом занятии выполняется разученный комплекс упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.
 9. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.
- Влияние упражнений на развитие телосложения.

упражнения на гимнастической стенке и перекладине:

- подтягивание;
- висы на согнутых руках со статическим удержанием;
- выход силой;
- подъем переворотом.

Упражнения у гимнастической стенки:

- сгибание и разгибание рук в упоре с различным положением ног (на 2 рейке, 3 –ей и т.д.) и рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади.

Упражнения в движении:

- ходьба в упоре лежа;
- ходьба у упоре сзади («каракатица»)
- передвижение по кругу в упоре лежа

Упражнения на месте:

- в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с поочередным отведением ноги назад-вверх;
- тоже с разгибанием рук;
- в упоре стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук, локти в стороны;
- сгибание и разгибание рук на 4 счета (со статическим удержанием).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на гимнастической стенке:

- поднимание ног в висе;
- поднимание ног в висе до касания перекладине;
- статическое удержание согнутых ног в коленях по углом 90 гр. (с мячом 1 кг.);
- «ножницы» (горизонтальные и вертикальные).

Упражнения на гимнастических матах:

- поднимание туловища из различных исходных положений с отягощением и без отягощения;
- поднимание туловища и статическое удержание;
- поднимание ног из различных исходных положений (с отягощением);
- поднимание ног и статическое удержание;
- поднимание туловища из положения лежа на спине с различным положением рук;
- статическое удержание.

Объем и интенсивность нагрузки зависит от возраста и подготовленности студентов.

10. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.

11. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.

Базовые упражнения для развития различных мышечных групп

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3
Для развития мышц брюшного пресса		
1 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вернуться в и.п. (рис.2,1)	25 раз	Следить, чтобы поясница оставалась прижатой к полу
2 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену. Затем правым плечом - к левому (рис.2,2)	по 10 раз в каждую сторону	Локти держать в стороны
3.И.п. - лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать скрещенные ноги (рис.2,3)	10 раз	Опуская ноги, делать вдох, поднимая - выдох
4.И.п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вертикально вверх. Согнуть ноги в коленях (голень полу), положить на пол	20 раз	Следить, чтобы голень была параллельна полу

попеременно слева и справа (рис.2,4)		
5.И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Делать вращательные движения ногами вперед и назад (рис.2,5)	30 с	Фиксировать спину и поясницу, прижимая их к полу
6.И.п. - упор, сидя сзади. Согнутые ноги подтянуть к груди, затем выпрямить и опустить, не касаясь ими пола (рис.2,6)	20 раз	Опускать ноги медленно
Для развития мышц ног, таза и поясницы		
1.И.п. - упор на коленях. Поднять одну ногу до уровня одной линии с позвоночником. Выполнять небольшие махи вверх прямой ногой (рис.2,7)	20 раз с левой и правой ноги	Поясница не должна прогибаться. Ощущать напряжение в мышцах
2. И.п. - упор на одном колене, другая прямая нога назад. Согнуть ногу под углом 90° и выпрямить (рис.2,8)	20 раз с правой и левой ноги	Делать акцент на разгибание, колено вниз
3.И.п. - упор на одном колене, другая нога отведена в сторону. Согнуть ногу и вновь выпрямить (рис.2,9)	20 раз с правой и левой ноги	Прямая нога отведена под углом 90° к туловищу.
1	2	3
4.И.п. - упор на коленях. Подтянуть одну ногу вперед к груди, затем разогнуть, забросив ее назад (рис.2,10)	10 раз с каждой ноги	Ногу разгибать с усилием
5.И.п. - лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх и опустить (рис.2,11)	30-40 раз с каждой ноги	Нога движется в одной плоскости с туловищем
6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты, стопами упираются в пол. Приподнять таз и затем вернуться в и.п. (рис.2,12)	30 раз	Животом тянуться вверх
7. И.п. - лежа на спине, ноги подняты вверх, слегка согнутые в коленях. Выполнять разведение и сведение ног (рис.2,13)	30 раз	Акцент на сведение
8. И.п. - упор, сидя сзади. Махи вверх правой ногой, затем левой (рис.2,14)	20 раз с каждой ноги	Выполнять махи вверх, ощущая напряжение в мышцах
9. И.п. - стойка, ноги шире плеч, руки на бедрах. Выполнить полуприсед, задержаться на 20 секунд, затем вернуться в и.п. (рис.2,15)	10 раз	Спину держать прямо, следить за осанкой
Для развития мышц спины		
1.И.п. - лежа на животе,	20 раз	В и.п. расслаблять мышцы плеч и

руки под подбородком. Поднять руки вверх; прогибаясь в пояснице, отвести назад плечи и голову и вернуться в и.п. (рис.2,16)		шеи
2.И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Правой рукой потянуться вдоль туловища и наклониться вправо, затем в другую сторону	20 раз	Плечи и голову приподнять вверх и прогнуться
3.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять ноги на 45° от пола и выполнить движение - ноги врозь - ноги скрестно (рис. 2,17)	10 раз	Не задерживать дыхание
4.И.п. - лежа на животе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Разгибая левую руку и сгибая левую ногу, прогнуться и коснуться правой рукой носка левой ноги. Вернуться в и.п. Выполнить в другую сторону (рис.2,18)	10 раз в каждую сторону	Прогибаясь, поднимать голову вверх
1	2	3
Для развития мышц рук		
1.И.п. - о.с. Выпад назад одной ногой, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сжать в кулаки. Вернуться в и.п. Тоже с другой ноги (рис.2,19)	20 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
2.И.п. – о.с. Руки в стороны, кисти на себя, бег на месте, руками выполнять малые круги вперед и назад	30 с	Руки в локтях не сгибать
3.И.п. - упор, лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, 10-12 раз принять упор лежа прогнувшись. Сгибая руки, вернуться в и.п. (рис.2,20)	10-12 раз	В и.п. - голову опустить вниз, в положении прогнувшись голову поднять вверх
4.И.п. - упор, лежа. Сгибание рук	10-12 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
5. И.п. - упор, сидя сзади. Сгибание рук одновременно и поочередно (рис.2,21)	20 раз	Следить за осанкой, локти направлены назад

Правильно организованные занятия физическими упражнениями накладывают заметный отпечаток на внешний облик человека. Те люди, которые с детства занимаются различными физическими упражнениями, отличаются красивым, соразмерно развитым телом.

Вопрос о пропорциях тела издавна интересует учёных. Ещё в древности считали, что пропорциональным следует считать телосложение, при котором ширина разведённых рук равняется росту тела. Высота головы должна, по мнению некоторых учёных,

укладываться в длине тела взрослого человека восемь раз, ширина плеч - составлять четверть роста, окружность груди - равняться удвоенной окружности талий.

Занятия тем или иным видом спорта накладывают свой отпечаток на формы тела. Бегуны на средние и длинные дистанции худощавы, стройны, с нерезко выраженной мускулатурой, с хорошо развитой грудной клеткой. Прыгуны обычно обладают высоким ростом, относительно небольшим весом, тонким строением скелета, значительной окружностью бёдер при сравнительно небольшой их длине. Пловцы характеризуются высоким или средним ростом, хорошей подвижностью грудной клетки и высокой жизненной ёмкостью лёгких. Они имеют правильно и равномерно развитое тело с мягкими, нерезко выраженными линиями мускулов. Чтобы иметь хорошее телосложение, надо регулярно заниматься физическими упражнениями.