

Брестский государственный технический университет

В.Н. Кудрицкий

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО
ОБОРУДОВАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Рекомендовано Научно-методическим центром
учебной книги и средств обучения Министерства
образования Республики Беларусь в качестве
пособия для студентов высших учебных заведений.**

Брест 2001

УДК 769
ББК 65.9(2)31-21
К12

Рецензенты:

Кафедра физического воспитания и спорта Белорусского технологического университета (зав. кафедрой, доцент, кандидат педагогических наук В.А. Пасичниченко).

Зав. кафедрой физического воспитания и спорта Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина, доцент, кандидат педагогических наук Э.А. Моисейчик.

В.Н. Кудрицкий

К12 Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов. – Брест: БГТУ, 2001. – 110 с.

В пособии предлагается методика использования нестандартного оборудования, круговой тренировки в процессе учебных занятий студентов подготовительного и основного учебных отделений. Приводятся чертежи и краткое описание нестандартного оборудования. Дается краткая характеристика профессиональных движений и двигательной активности работников разных профессий и приводятся примерные комплексы упражнений, направленные на профессионально-прикладную физическую подготовку студентов.

Данное пособие рекомендуется студентам ВУЗов и специалистам в области физического воспитания.

ISBN 985-6584-34-5

© Кудрицкий В.Н., 2001
© Издательство БГТУ, 2001

ВВЕДЕНИЕ

В связи с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1999 года в Республике Беларусь объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла. Поэтому на современном этапе развития общества "Физическая культура" имеет целью решать очень важные, жизненные для человека задачи:

- укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, поддержание уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности и совершенствование психологомоторных способностей, обеспечивающих высокую производительность профессионально-технических действий, умений и навыков;

- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации потребностей в двигательной активности и физическом совершенствовании на производстве, в быту и семье, рациональной организации свободного времени с творческим освоением всех ценностей физической культуры, как компонента общей культуры будущего высококвалифицированного специалиста;

- совершенствование методики подготовки студентов по вопросам профессионально-прикладной физической подготовки студентов путем использования в учебном процессе тренажеров, нестандартного спортивного оборудования (1).

Такой подход государства к развитию физической культуры создает предпосылки широкого внедрения ее в повседневную жизнь студенческой молодежи.

Изучив состояние физического воспитания студентов высших учебных заведений, нами была выявлена низкая двигательная активность занимающихся на учебных занятиях. Низкий уровень двигательной активности студентов объясняется тем, что двухчасовые занятия, проводимые по общепринятой методике не обеспечивают оптимальной физической подготовленности студентов, необходимой им для выполнения требуемых программой нормативов. По нашему мнению одним из недостатков учебного процесса является нерациональное построение учебных занятий, заключающееся в низкой плотности и интенсивности. Кроме того, еще не получило широкого распространения внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию студентов основного и подготовительного отделения применение тренажеров и нестандартного спортивного оборудования,

направленных на развитие основных физических качеств и профессионально-прикладных навыков. В этом мы видим резервы, за счет которых возможно повысить тренировочный эффект учебных занятий (25).

В практике физического воспитания студентов, в большинстве своем, совершенствование физических качеств и двигательных навыков осуществляется традиционными средствами, что не позволяет в полной мере использовать более эффективные методы при организации учебных занятий.

Проблема совершенствования процесса подготовки студентов основного и подготовительно-о учебных отделений к сдаче нормативов по физической подготовке студентов требует своего решения. Основным направлением учебного процесса является рационализация процесса на основе комплексного применения тренажеров и дополнительного оборудования в сочетании с традиционными средствами и методами путем повышения плотности и интенсивности учебных занятий.

В практике физического воспитания студентов, в большинстве своем, совершенствование физических качеств и двигательных навыков осуществляется традиционными средствами, что не позволяет в полной мере использовать более эффективные методы при организации учебных занятий.

Для совершенствования качества организации учебного процесса мы рекомендуем использовать в учебных занятиях различное нестандартное спортивное оборудование и тренажеров как на спортплощадке, так и в спортивных залах. Этому и посвящено данное пособие.

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Изучение физического развития и физической подготовленности студентов в нашей стране началось в большей степени в послевоенные годы. К числу первых исследований, посвященных этой проблеме, следует отнести работы: Б.М. Гзовского (12), В.Н. Коваленко (16), А.М. Панина (29), П.В. Пряткина (30). В перечисленной литературе авторы утверждают, что значительная часть молодежи, поступающая в вузы, имеет недостаточно высокий уровень физического развития и физической подготовленности.

Анализ материалов, полученных многими исследователями, изучающими физическое развитие и физическую подготовленность студентов при поступлении в институт, позволяет сделать выводы, что абитуриенты, принятые в вуз, имеют слабое физическое развитие и физическую подготовленность, которая выражается, в первую очередь, в недостаточном развитии силовых, скоростно-силовых качеств, качеств быстроты и выносливости (20,25,28,29,30).

Во многих работах, связанных с изучением динамики физической подготовленности студентов за время обучения в вузе, авторы определяли этот уровень на студентах разных курсов (2,17,31). Такая методика проведения исследования давала малообъективные сравнительные показатели в физическом развитии и физической подготовленности студентов.

Выясняя динамику физического развития студентов отдельных вузов Республики Беларусь, многие авторы применяли комплексные исследования, включающие соматометрические и физиометрические показатели. Изучалось 11 показателей физического развития студентов. При оценке полученных данных авторы подчеркивали что, в первую очередь, необходимы индивидуальные особенности физического развития и они зависят от состояния здоровья, физической активности и социальных условий (18,19,22).

Зависимость физического развития студентов от социальных условий подтверждают некоторые данные сравнения результатов физического развития студентов с аналогичными показателями, полученными в 1887 г. при изучении физической подготовки студентов одного из старейших вузов - Харьковского университета. Результаты сравнения говорят о следующем: современные студенты превосходят своих сверстников, живших в конце XIX в., в росте на 6,1 см, в весе - на 5,5 кг, окружности грудной клетки - на 6,1 см, спирометрии - на 871 см³ (12).

Проведенные исследования физического развития студентов вузов Республики Беларусь и сравнение их с показателями физического развития студентов вузов других республик, обладающих различными климатогеографическими условиями,

показали существенное влияние комплекса экологического и других факторов на положительный сдвиг физического развития студентов за время обучения в вузе. Приведенные данные свидетельствуют о том, что студенты Беларуси превосходят по показателям роста, веса и окружности грудной клетки представителей Ашхабада, Брянска, Томска и Еревана, а по жизненной емкости легких и становой силе уступают лишь студентам Ашхабада (12).

Исследования, проведенные по выявлению динамики физического развития студентов по годам обучения, позволяют судить о положительном влиянии физического воспитания на физическое развитие и физическую подготовленность студентов в течение всего периода обучения в вузе (2,35). Об этом свидетельствует, как отмечают авторы, достоверное снижение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, увеличение окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, веса тела, кистевой и становой динамометрии.

Физическая подготовленность человека, которая в известной мере зависит от физического развития, является одним из важнейших показателей приспособляемости организма к трудовой деятельности.

Анализ данных, полученных в результате исследования физической подготовленности студентов вузов разных городов Беларуси, отражает низкий уровень развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств и координации движения занимающихся. Результаты исследований показывают, что в таких упражнениях, как бег на 100 и 1000 м, прыжки в длину с разбега, метание гранаты и подтягивание на перекладине, показатели студентов ниже контрольных нормативов.

Динамика физической подготовленности студентов вузов Беларуси за время обучения на I-IV курсах позволяет судить о росте всех параметров физической подготовленности, за исключением гибкости. Авторы подчеркивают, что на первом году обучения у студентов заметно изменились результаты в беге на 60 и 100 м, прыжках в длину с разбега: наименее - в глубине наклона вперед, количестве подтягиваний в висе, метании гранаты и в беге на 1000 м. Такая неравномерность в развитии отдельных физических качеств, как отмечают авторы, объясняется тем, что в процессе занятий недостаточное внимание уделяется силовой подготовке, воспитанию выносливости, гибкости, обучению техники метания гранаты (12).

На втором курсе изменились результаты в беге на 60 и 100 м, прыжках в длину с разбега. Результаты таких упражнений, как бег на 1000 м, подтягивание в висе остались на прежнем уровне. Показатели гибкости ухудшились по сравнению с первым курсом. Кроме этого, прирост результатов на втором курсе значительно уменьшился по сравнению с первым. Такое же явление наблюдается на третьем и

четвертом курсах, причем в ряде упражнений - бег на 100 м, метание гранаты, глубина наклона вперед - результаты значительно ухудшились (12).

В работах по исследованию физической подготовленности студентов Брестского государственного университета им.А.С.Пушкина авторы раскрыли динамику физической подготовленности студентов за трехлетний период обучения в университете (13). В своих заключениях авторы пришли к выводу, что результаты по физической подготовленности студентов улучшаются по всем видам испытаний на I и II курсах. Эти же результаты ухудшаются на третьем курсе. Были выявлены также сезонные колебания физической подготовленности студентов. Так, осенью все показатели ниже, чем весной, когда студенты пройдут курс обучения и совершенствования. И в этом случае авторы не предлагают пути и методы совершенствования учебного процесса с целью эффективного влияния физического воспитания на развития физических качеств студентов.

В изученной литературе нам не удалось обнаружить исследований, посвященных разработке средств и эффективных методических приемов с целью улучшения учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Авторы в своих работах раскрыли вопрос динамики физического развития и физической подготовленности студентов в процессе занятий физическим воспитанием в вузе. Они показали некоторые стороны процесса воздействия средствами физического воспитания на развития основных физических качеств. Однако, в работах не была сделана попытка выявить причины малоэффективного воздействия физического воспитания на развитие основных физических качеств, особенно основного и подготовительного отделения.

В изученных работах мы не обнаружили рекомендаций по распределению средств физического воспитания для развития основных физических качеств необходимых студентам для выполнения контрольных нормативов, установленных нормами физического воспитания вузов Республики Беларусь.

Стремясь восполнить этот пробел, а также учитывая важность и актуальность проблемы, мы избрали в качестве предмета исследования пути совершенствования средств и методов физического воспитания студентов основного и подготовительного отделений с целью планомерного развития физических качеств и двигательных навыков занимающихся.

Большой интерес для теории и практики физического воспитания представляет работа А.В. Коробкова (41), в которой говорится, что формирование гармонично развитой мышечной системы и создание фундамента максимального развития скоростных качеств и ловкости должно проводиться регулярно. Иначе формирование произвольной двигательной деятельности будет носить стихийный характер и, главное, степень совершенствования названных физических качеств будет делом случая.

РОЛЬ ТРЕНАЖЕРОВ И НЕСТАНДАРТНОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ

В настоящее время подготовка студентов к выполнению задач, поставленными программой по физическому воспитанию требует совершенствования методики построения учебных занятий. Значительную роль в решении этих задач играет вопрос целенаправленного использования тренажеров и различного нестандартного спортивного оборудования.

Практический опыт специалистов в области физического воспитания и спорта показал эффективность применения тренировочных устройств и тренажеров общего и локального воздействия в спортивной практике (3,4,32).

Анализ результатов экспериментальных исследований позволяет выявить принципиально новые пути повышения специальной физической подготовки спортсменов за счет широкого использования различных вариантов динамического и статического режимов работы мышц. Однако, применение в учебно-тренировочном процессе таких дополнительных средств как штанга, гири, набивные мячи, гантели, амортизаторы и т.д. не позволяет в достаточной мере моделировать необходимые сочетания работы мышц в условиях сопряженности развития физических качеств (5,6,7,8).

Успешное решение этой проблемы во многом зависит от разработки и внедрения в учебный процесс тренировочных устройств, тренажеров и специального дополнительного оборудования, направленного на развитие как физических качеств, так и двигательных навыков, профессионально-прикладного характера (9,24).

Использование в учебном процессе тренажеров, тренировочных устройств и дополнительного оборудования - одно из перспективных направлений для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов основного и подготовительного отделения. В этом случае появляется реальная возможность в короткие сроки значительно увеличить объем и интенсивность учебных занятий. Это создает благоприятные условия для целенаправленной подготовки студентов к выполнению контрольных нормативов в более короткие сроки. Ряд авторов в своих работах указывает на то, что применение в учебном процессе тренировочных устройств и тренажеров дает возможность эффективно воздействовать на нервно-мышечный аппарат занимающихся путем локального воздействия на отдельные мышечные группы (37). Кроме того, на таких занятиях будет увеличиваться плотность за счет ликвидации простоев и многократного повторения упражнений, учебный процесс будет иметь ярко выраженный эмоциональный характер (25,27).

В последнее время в практике физического воспитания и спорта наряду с традиционными средствами все чаще используются различные тренировочные

устройства, тренажеры и дополнительное оборудование. По мнению ряда авторов значительную роль в рационализации управления процессом становления и совершенствования структуры движений могут сыграть технические средства обучения (32,33). При помощи технических средств, как отмечает автор, возможно создать условия для упорядочения режимов работы мышц, улучшения мышечной координации и устранения явлений излишней активности мышц, непосредственно не участвующих в работе.

Среди технических средств можно выделить особый класс тренажеров и тренировочных устройств, создаваемых специально для того, чтобы осуществить моделирование и программирование в лабораторных условиях.

Технические средства обучения условно можно классифицировать на группы:

- для обучения и совершенствования спортивной техники;
- для тренировки физических качеств;
- для сопряженного совершенствования двигательных качеств и навыков (26,36,28,39).

Такое распределение и внедрение технических средств в учебно-тренировочный процесс, по мнению авторов, будет перспективным в организации учебно-тренировочного процесса на самом эффективном уровне, где потери времени и усилий будут минимальными.

В настоящее время в практику физического воспитания студентов шире начинают внедряться технические средства обучения для получения информации непосредственно во время выполнения тренировочных и соревновательных заданий, для измерения динамики функционального состояния различных систем организма, а также для получения экспресс-оценки различных показателей организма (27,32,34).

Широкое применение в учебно-тренировочном процессе находят тренажеры, осуществляющие программирование двигательных заданий (32), а также тренажеры, с помощью которых осуществляется более быстрая и целенаправленная тренировка двигательных качеств и умений (38,39,40).

Наряду с отдельными техническими средствами в физическое воспитание студентов начинает внедряться вычислительная техника.

В Минском радиотехническом университете разработана подсистема АСУ, которая позволяет образовать конкретную математическую модель "Студент-спортсмен" (10).

Изучение состояния вопроса на основе литературных данных белорусских и зарубежных авторов, а также передового опыта работы по физическому воспитанию показывают, что необходимо разрабатывать и внедрять в практику новые, более эффективные технические средства обучения, расширяющие творческие возможности преподавателя в процессе учебно-тренировочных

занятий с целью эффективного воздействия их на развитие основных физических качеств студентов (21,23,11).

Использование тренажеров, тренировочных устройств и дополнительного оборудования получило наибольшее практическое распространение при решении вопросов обучения и совершенствования спортивной техники (14,15).

Вопросы улучшения физической подготовленности студентов на основе широкого использования в учебном процессе технических средств обучения и дополнительного оборудования в настоящее время изучены недостаточно (26).

Поэтому, для лучшей организации учебного процесса по физическому воспитанию со студентами подготовительного и основного отделений рекомендуется шире использовать дополнительное оборудование и нестандартный спортивный инвентарь. Спортивное оборудование нестандартного типа можно устанавливать на открытых площадках и в спортивных залах. Учитывая значительную высоту оборудования и специфику выполнения упражнений на нем, необходимо соблюдать строгую дисциплину, технику безопасности, порядок очередности в выполнении упражнений, обратив особое внимание на страховку, помощь и самостраховку.

На открытых площадках лучше устанавливать оборудование нестандартного типа, на которых можно выполнять различные упражнения группами занимающихся. В спортивных залах лучше размещать нестандартное оборудование малых размеров, крепящееся к стене и предназначенное для индивидуального пользования.

Ниже приводится некоторое дополнительное оборудование и примерные физические упражнения, направленные на совершенствование физических качеств и профессиональных навыков и умений.

Комбинированная лестница состоит из секций с последовательно расположенными одной вертикальной и двух, стоящих навстречу друг к другу наклонных лестниц, а за ними шест. Дальнейшее наращивание лестниц продолжается до нужной длины (рис. 1).

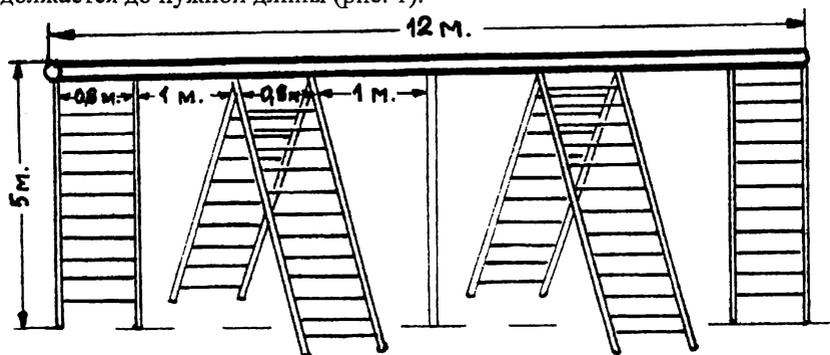


Рисунок 1. Комбинированная лестница

Конструктивные особенности лестницы позволяют широко использовать ее для выполнения физических упражнений занимающимися разного возраста, пола и физической подготовленности.

На большом количестве реек, установленных на комбинированной лестнице, можно выполнять различные захваты, упираться ногами и руками, выполнять большое число движений руками, туловищем, ногами, выполнять сгибания и разгибания, наклоны вперед и назад, повороты и лазания вверх и вниз.

Упражнения, выполняемые на комбинированной лестнице, направлены на развитие суставной гибкости, силы и скоростно-силовых качеств, выносливости, вестибулярной устойчивости, привыкание к высоте.

Примерные упражнения, выполняемые на комбинированной лестнице

Упр.1. Из положения стоя, лицом к наклонной лестнице, подняться вверх, в верхней ее части переступить на противоположную наклонную лестницу, повернуться кругом и спуститься по другой наклонной лестнице вниз.

Упр.2. Из положения стоя, лицом к наклонной лестнице, подняться вверх, в верхней ее части повернуться кругом и опуститься по другой наклонной лестнице в полуприседе.

Упр.3. Из положения приседа лицом к вертикальной лестнице, подняться в приседе, перейти на шест и опуститься вниз.

Упр.4. Из положения стоя лицом к наклонной лестнице, подняться вверх, перейти на вертикальную лестницу и опуститься вниз.

Упр.5. Из положения стоя, лицом к шесту, подняться по шесту вверх с помощью рук и ног, перейти на наклонную лестницу и спуститься вниз.

Лестница с изменяющимся наклоном состоит из одной длинной секции, выпуклой стороной обращенной вверх. Поперечные рейки лестницы имеют фигурное строение, выгнутой стороной обращены вниз (рис. 2). На данном дополнительном оборудовании можно выполнять перемещения из различных исходных положений.

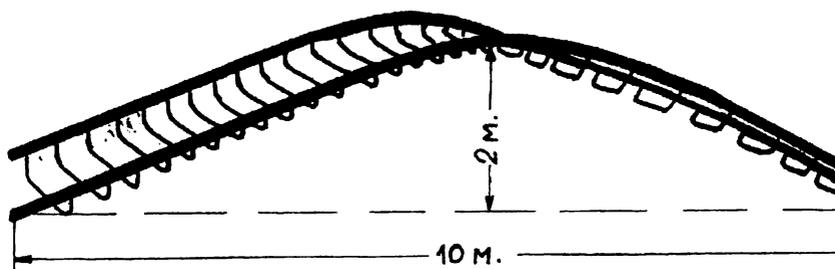


Рисунок 2. Лестница с изменяющимся наклоном

Упражнения, выполняемые на данном приспособлении, способствуют воспитанию и совершенствованию у занимающихся силы, смелости, ловкости,

вестибулярной устойчивости и координации движений.

Примерные упражнения, выполняемые на лестнице с изменяющимся наклоном.

Упр.1. Из положения упора присев на лестнице, подъем и опускание с помощью ног и рук.

Упр.2. Из положения стоя на лестнице, руки за голову подъем и опускание по лестнице.

Упр.3. Из положения стоя на лестнице, руки на поясе подъем и опускание по лестнице.

Упр.4. Из положения приседа на лестнице подъем и опускание с помощью рук и ног.

Упр.5. Из положения полуприседа на лестнице подъем, при опускании руки за голову.

Упр.6. Из положения приседа на лестнице подъем и опускание без помощи рук.

Фигурная лестница представляет собой волнообразную конструкцию с двумя возвышенностями (рис.3).

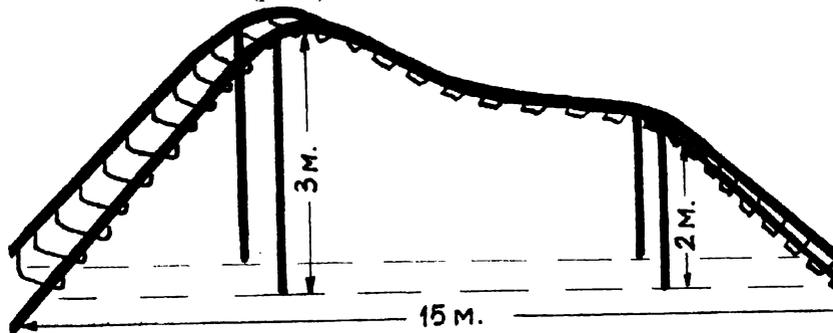


Рисунок 3. Фигурная лестница

Поперечные рейки лестницы фигурно выгнуты вниз. Лестница устанавливается возвышенностями кверху.

Конструктивные особенности большой фигурной лестницы позволяют выполнять различные физические упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростно-силовой подготовки, выносливости, смелости, решительности, ориентации в пространстве и вестибулярной устойчивости.

Примерные упражнения, выполняемые на фигурной лестнице

Упр.1. Из положения приседа на лестнице пройти до верхней ее части при помощи рук и ног, при опускании руки в упоре сзади.

Упр.2. Из положения приседа на лестнице пройти до верхней ее части с помощью рук и ног, сделать 2-3 остановки и на каждой остановке выполнить 2-4 приседания, опуститься вниз.

Упр.3. Стоя внутри лицом к лестнице, подняться до верхней ее части с помощью рук и ног, повернуться кругом и в висе на руках опуститься.

Упр.4. Стоя внутри лицом к лестнице, подняться до верхней ее части с помощью рук и ног, повернуться кругом в висе. при опускании сделать 2-3 остановки и на каждой выполнить 2-4 подтягивания на руках.

Упр.5. Из положения сидя спиной к лестнице, руки в упоре сзади, подняться по лестнице до верхней ее части, повернуться кругом, прийти в положение присев и спуститься вниз.

Упр.6. Из положения стоя на лестнице, руки в стороны, пройти ее по всей длине.

Удлиненные параллельные брусья изготавливаются из металлических труб (рис.4).

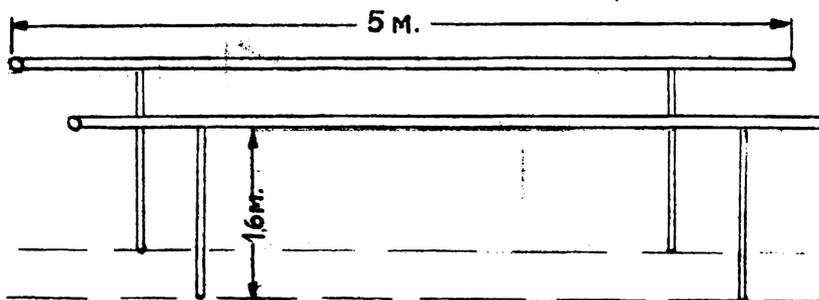


Рисунок 4. Удлиненные параллельные брусья

На этом снаряде можно выполнять различные гимнастические упражнения, такие как перемещение в упоре на руках, кувырки.

Упражнения, выполняемые на брусьях, способствуют развитию и совершенствованию координации движения, силы мышц, быстроты мышечных сокращений, развитию подвижности в суставах, умению напрягать и сокращать отдельные мышечные группы, выполнять движения различными частями тела.

Примерные упражнения, выполняемые на удлиненных параллельных брусьях.

Упр.1. Из размахиваний в упоре на махе сзади согнуть руки, махом вперед выпрямить.

Упр.2. То же, что и в упражнении №1, только на махе вперед согнуть руки, махом назад выпрямить.

Упр.3. Из упора, поочередно переставляя руки, с продвижением вперед пройти по всей длине жердей.

Упр.7. Из упора, передвигаясь по всей длине жердей, сделать 2-3 остановки, на каждой выполнить 4-6 сгибаний и разгибаний рук.

Упр.8. Из упора, одновременно отталкиваясь руками с продвижением вперед, пройти по всей длине брусьев.

Упр.9. Из седа ноги врозь выполнить кувырок вперед.

Упр.10. Из упора на предплечьях силой поочередно выйти в упор.

Круговая горизонтальная лестница изготавливается из металлических труб. Поперечные рейки располагаются по всему кругу. Устанавливается она на вертикальных стойках (рис.5).

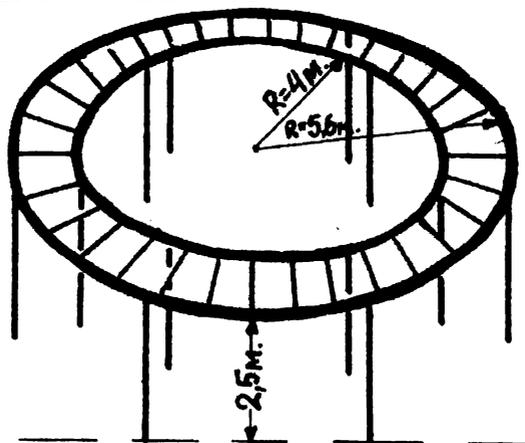


Рисунок 5. Круговая горизонтальная лестница

Упражнения, выполняемые на данном оборудовании, способствуют развитию силы мышц, силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты мышечных сокращений и ловкости.

Примерные упражнения, выполняемые на круговой горизонтальной лестнице.

Упр.1. Из виса на круговой лестнице, перехватывая руками, пройти 1-2 раза по всему кругу.

Упр.2. Из виса на круговой лестнице, перехватывая руками через одну-две рейки, пройти 2-4 раза по всему кругу.

Упр.3. Из виса на круговой лестнице, выполнить сгибание и разгибание рук.

Упр.4. Из виса на круговой лестнице выполнить маятникообразные движения ногами вправо и влево.

Упр.5. Из виса на круговой лестнице выполнить поднимание и опускание прямых ног.

Упр.6. Из виса по круговой лестнице хватом снизу выполнить вис прогнувшись.

Трехсекционная гимнастическая стенка состоит из вертикальных секций, при помощи которых она монтируется. Конструктивные особенности стенки дают возможность широко использовать ее для выполнения различных физических упражнений занимающимися, имеющими неодинаковую степень физической подготовленности. Наличие на стенке большого количества реек позволяет одновременно заниматься большому количеству студентов и выполнять разнообразные захваты, выполнять большое число движений руками, ногами и туловищем (рис.6).

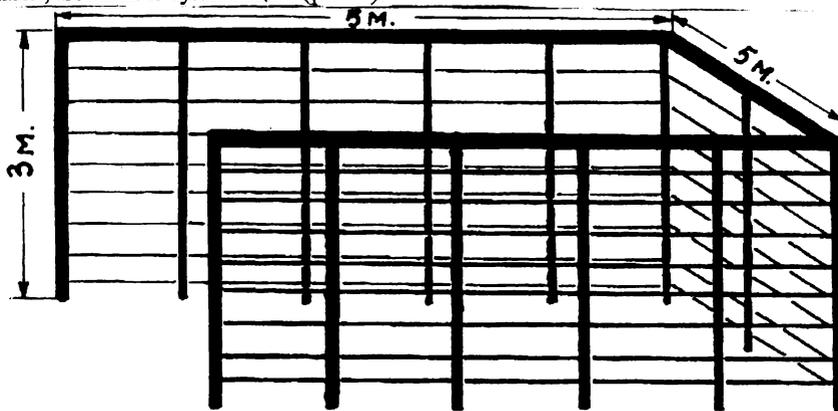


Рисунок 6. Трехсекционная гимнастическая стенка

Упражнения, выполняемые на данном оборудовании, способствуют развитию и совершенствованию у студентов силы, скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации движений, быстроты, ловкости и выработке правильной осанки.

Примерные упражнения, выполняемые на трехсекционной гимнастической стенке.

Упр.1. Из упора лежа ногами к гимнастической стенке, упираясь ногами о рейку стенки на различной высоте, сгибание и разгибание рук.

Упр.2. Стоя лицом к стенке, руки хватом за рейку на высоте плеч, подскоки на одной и обеих ногах.

Упр.3. Из положения лежа на спине зацепиться носками за рейку, руки за голову, поднять туловище, затем медленно опустить.

Упр.4. Из положения лежа на спине, взяться, руками за рейку, поднять ноги до касания реек.

Упр.5. Из виса лицом к стенке на верхней рейке подтянуться и перейти в упор.

Упр.6. Из виса спиной на стенке на верхней рейке, поочередно поднимать прямые ноги до положения угла, фиксировать с последующим возвращением в исходное положение.

Упр.7. Из виса на стенке на верхней рейке медленно поднимать и опускать ноги.

Упр.8. Из виса лицом к стенке одновременно разводить ноги в стороны, прогибая спину и отводить голову назад.

Горизонтальная лестница изготавливается из доски и металлических труб и состоит из горизонтальной и двух наклонных частей (рис.7).

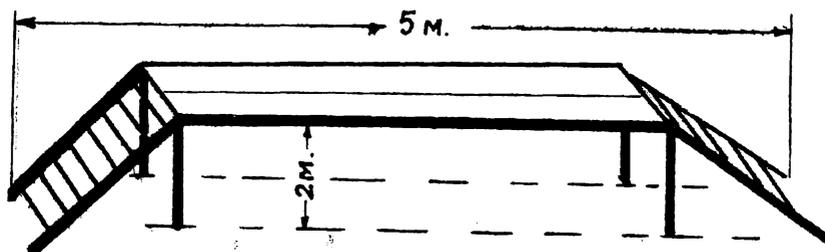


Рисунок 7. Горизонтальная лестница

Монтируется на вертикально установленных стойках. Упражнения, выполняемые на низкой горизонтальной лестнице, способствуют развитию и совершенствованию смелости, ориентации в пространстве и вестибулярной устойчивости.

Примерные упражнения, выполняемые на горизонтальной лестнице.

Упр.1. Из положения стоя пройти по всей длине лестницы.

Упр.2. Из положения стоя на лестнице, руки за голову, пройти лестницу по всей длине.

Упр.3. Из положения полуприседа на лестнице, руки на поясе, пройти лестницу по всей длине.

Упр.4. Из положения приседа на лестнице, руки на коленях, пройти лестницу по всей длине.

Упр.5. Из положения стоя на лестнице, проходя по лестнице, сделать две-три остановки, на каждой остановке выполнить 5-7 приседаний.

Упр.6. Из положения стоя на лестнице, в руках набивной мяч, пройти лестницу по всей длине.

Упр.7. Из положения стоя на лестнице, гимнастическая палка на плечах, пройти лестницу по всей длине.

Упр.8. Из положения стоя на лестнице, руки с гантелями внизу, пройти лестницу по всей длине.

Упр.9. Из положения стоя на лестнице, руки с гантелями в стороны, пройти лестницу по всей длине.

Упр.10. Из положения стоя на лестнице, руки с гантелями вверх, пройти лестницу по всей длине.

Удлиненная гимнастическая скамейка изготавливается из досок (рис.8). С одной стороны гимнастической скамейки на расстоянии 50-70 см

устанавливается труба на высоте 20 см от поверхности площадки, которая служит для зацепа ног при выполнении упражнений.

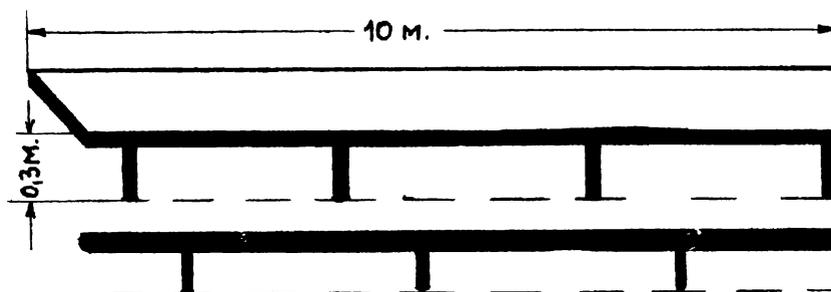


Рисунок 8. Удлиненная гимнастическая скамейка

На этой скамейке можно выполнять различные общеразвивающие и специальные упражнения силового, скоростно-силового характера для рук, ног, туловища, упражнения на растягивание мышц ног, спины и передней поверхности туловища.

Примерные упражнения, выполняемые на удлиненной гимнастической скамейке.

Упр.1. Из упора лежа, руки на скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упр.2. Из упора лежа, носки ног на скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упр.3. Сидя на скамейке, ноги зацепить за трубу, руки за голову, сгибание и разгибание туловища.

Упр.4. Из упора лежа, бедрами на скамейку, ноги зацеплены за трубу, туловище наклонено вперед, руки за голову, прогибание туловища назад с поворотами поочередно в правую и левую стороны.

Упр.5. Стоя поперек, ноги врозь, скамейка между ног, руки на пояс, подскоками с продвижением вперед пройти по всей длине скамейки.

Комбинированная перекладина изготавливается из металлических труб и имеет различную высоту (рис.9).

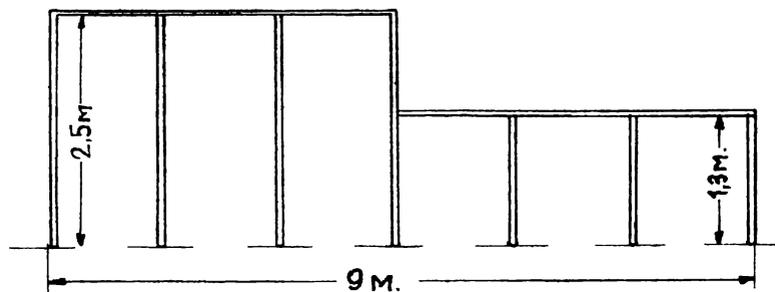


Рисунок 9. Комбинированная перекладина

Упражнения, выполняемые на перекладине, способствуют развитию силы, скоростно-силовой подготовке, силовой выносливости, укреплению мышечных связок, ловкости, подвижности в суставах, ориентации в пространстве.

Примерные упражнения, выполняемые на комбинированной перекладине.

Упр.1. Из виса стоя на низкой перекладине махом одной и толчком другой ноги, переворот в упор, опуститься в и.п.

Упр.2. Из виса стоя, силой переворот в упор, опуститься в и.п.

Упр.3. Из виса, сгибание и разгибание рук (подтягивание).

Упр.4. Из виса, поднять прямые ноги до касания носками перекладины.

Упр.5. Из виса, подтягиваясь, выйти силой в упор на правую, затем на левую руки, сгибая руки, опуститься в вис.

Упр.6. Из виса, поднимая ноги между рук, переход выкрутом вис сзади.

Удлиненное бревно изготавливается из трубы большого диаметра или деревянного бруса (рис.10).

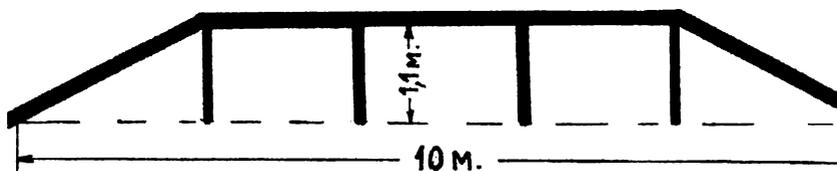


Рисунок 10. Удлиненное бревно

Упражнения, выполняемые на бревне, способствуют развитию равновесия и координации движений, смелости, ориентации в пространстве, умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.

Примерные упражнения, выполняемые на удлиненном бревне

Упр.1. Ходьба по бревну на носках или приставными шагами прямо, левым и правым боком.

Упр.2. Пробегание по бревну в медленном темпе.

Упр.3. Ходьба по бревну, руки в стороны.

Упр.4. Ходьба по бревну в полуприседе, руки на поясе.

Упр.5. Ходьба по бревну правым и левым боком.

Тредбан простейший изготавливается из металлических стержней, труб и состоит из колеса - барабана и дуг для опоры руками (рис.11).

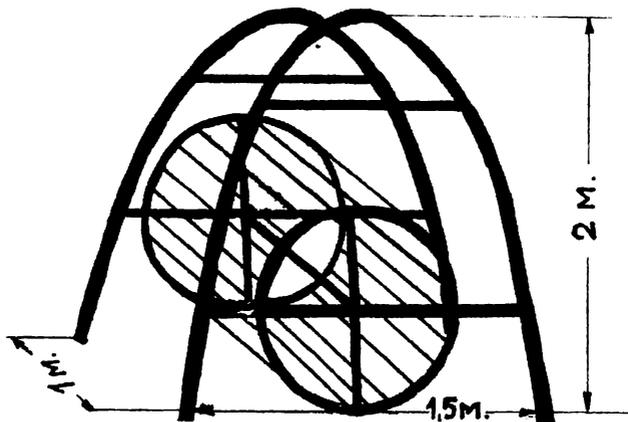


Рисунок 11. Тредбан простейший

На тредбане можно выполнять упражнения в ходьбе, беге с различной скоростью. Это дополнительное оборудование предназначено для развития быстроты движений и ловкости.

Примерные упражнения, выполняемые на тредбане

Упр.1. Из исходного положения стоя на барабане, руками взяться за дуги, медленная ходьба вперед.

Упр.2. Из исходного положения стоя на барабане, руками взяться за дуги, медленная ходьба назад.

Упр.3. Из исходного положения стоя на барабане, руками взяться за дуги, бег в среднем темпе вперед.

Упр.4. Из исходного положения стоя на барабане, руками взяться за дуги, бег в быстром темпе назад.

Упр.5. Из исходного положения, стоя на барабане, руками взяться за дуги, бег подскоками вперед и назад.

Для спортивных залов предлагается простейшее дополнительное оборудование, направленное на совершенствование как физических качеств, так и профессиональных навыков и умений.

Съемная гимнастическая доска изготавливается из обычной гимнастической скамейки (рис.12).

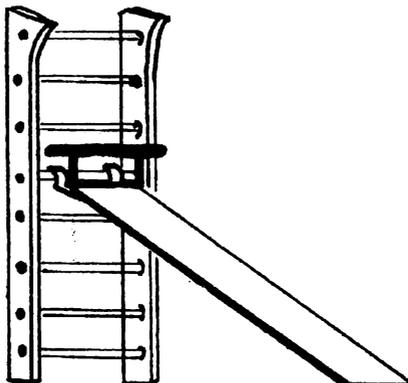


Рисунок 12. Съемная гимнастическая доска

На одном из ее концов крепится зацеп, а ниже зацепа монтируется ручка, за которую можно держаться руками или зацепиться носками ног. Специальная гимнастическая доска крепится на специальную вертикальную стойку, прикрепленную к стене и имеющую в верхней части горизонтальные рейки, закрепленные на разном расстоянии друг от друга. Съемную горизонтальную доску можно закреплять к любым из указанных тренажеров, имеющих горизонтальные рейки на высоте от 0,2 м до 1 м.

Для выполнения упражнений доску при помощи зацепов устанавливают в рабочее положение под наклоном на нужной высоте, а свободный конец доски опускается на пол или на землю.

Выполняемые упражнения на специальной доске способствуют развитию силы, скоростно-силовым качествам, выносливости и быстроты.

Примерные упражнения, выполняемые на гимнастической доске.

Упр.1. Из положения лежа на доске, хват руками за ручки, поднятие и опускание прямых ног.

Упр.2. Из положения лежа на доске, хват руками за ручки, поднять прямые ноги до касания ими доски за головой.

Упр.3. Из положения лежа на груди, хватом руками за ручки, выполнить сгибание и разгибание рук (подтягивание).

Упр.4. Из положения лежа на спине, носками ног зацепиться за ручки, руки за голову, выполнить поднятие и опускание туловища.

Устройство для установки гантелей. Для удобства в работе с гантелями весом от килограмма и выше необходимо устанавливать их непосредственно в спортивном зале. С этой целью делаются специальные полки с гнездами, куда помещаются гантели (рис.13).

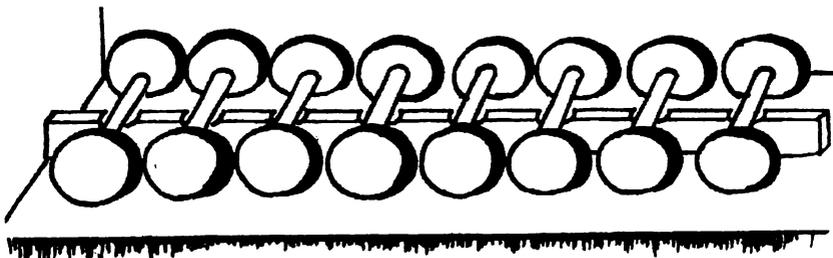


Рисунок 13. Устройство для установки гантелей

Упражнения, выполняемые с гантелями, способствуют развитию и совершенствованию силы, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.

Примерные упражнения, выполняемые с гантелями.

Упр.1. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями обращены вперед, выполнить сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упр.2. Стоя ноги врозь, руки с гантелями согнуты, кисти к плечам, ладони обращены внутрь, выполнить поднятие гантелей вверх.

Упр.3. Стоя ноги врозь, руки с гантелями вдоль туловища, гантели хватом сверху, выполнить поочередно поднятие и опускание прямых рук вверх.

Упр.4. Стоя ноги врозь, руки с гантелями внизу, выполнить поднятие и опускание прямых рук через стороны вверх.

Упр.5. Стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки с гантелями опущены вниз, выполнить поднятие прямых рук в стороны.

Упр.6. Стоя ноги врозь, руки с гантелями опущены, ладони обращены к бедрам, выполнить приседание, руки вперед.

Приспособление для закрепления резиновых эспандеров изготавливается из металлической трубы, которое крепится к стенке (рис. 14).

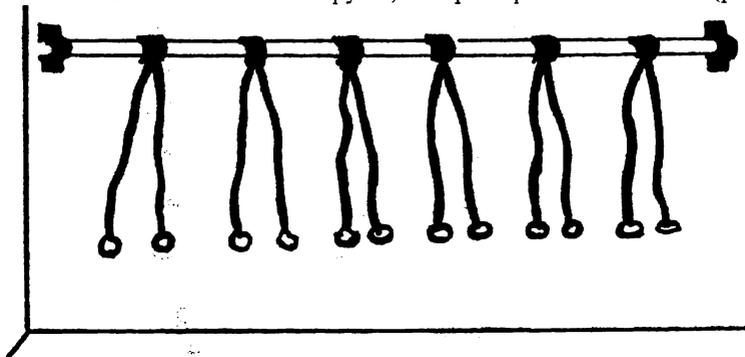


Рисунок 14. Приспособление для закрепления резиновых эспандеров

Упражнения, выполняемые с резиновыми эспандерами, способствуют развитию и совершенствованию скоростно-силовой подготовки, быстроты, подвижности в суставах, выносливости и гибкости.

Примерные упражнения, выполняемые с резиновыми эспандерами.

Упр.1. Стоя ноги врозь, руки с ручками эспандера впереди, ладонями вниз, выполнить отведение прямых рук вперед - назад.

Упр.2. Стоя ноги врозь, руки с ручками эспандера впереди, ладонями внутрь, выполнить отведение прямых рук в стороны.

Упр.3. стоя спиной к тренажеру, ноги врозь, руки с ручками эспандера вверху, ладонями вперед, выполнить отведение прямых рук влере.

Упр.4. Стоя спиной к тренажеру, ноги врозь, руки с ручками эспандера вверху, выполнить круги руками вперед.

Упр.5. Стоя спиной к тренажеру, ноги врозь, руки с ручками эспандера вверху, выполнить наклоны вперед прямыми руками.

Упр.6. Стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки с ручками эспандера вверху, выполнить круги руками вниз - назад.

Приспособление для развития силы кистей изготавливается из металлических уголков, труб и подшипников (рис.15). Приспособление легко устанавливается и снимается с гимнастической стенки. Это приспособление используется в учебном процессе для развития и совершенствования силы кистей у студентов. На тренажере упражнения выполняются следующим образом: из положения стоя, ноги врозь, руки хватом за "ворота", поочередно вращая кистями "ворота", поднять отягощение. После подъема отягощения таким же способом медленно опустить его. Вес отягощения рекомендуется подбирать для каждого занимающегося индивидуально.

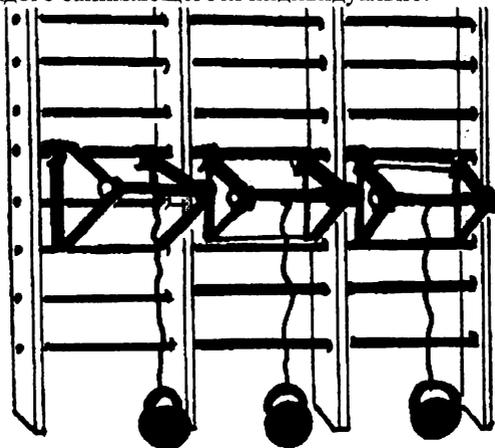


Рисунок 15. Приспособление для развития силы кистей

Съемная перекладина изготавливается из металлических уголков и труб и представляет собой маленькую переносную конструкцию, которая зацепами устанавливается на любой высоте гимнастической стенки (рис.16).

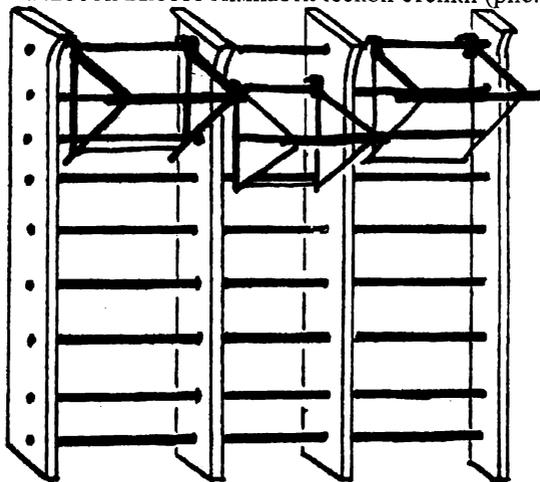


Рисунок 16. Съемная перекладина

Упражнения, выполняемые на съемной перекладине, направлены на развитие силы, скоростной и силовой выносливости.

Примерные упражнения, выполняемые на съемной перекладине.

Упр.1. Из виса на перекладине хватом снизу выполнить сгибание и разгибание рук.

Упр.2. Из виса на перекладине спиной к гимнастической стенке выполнить поднимание и опускание прямых ног.

Упр.3. Из виса на перекладине, голова опущена вниз, выполнить сгибание и разгибание рук.

Упр.4. Из виса на перекладине выполнить маятникообразные движения туловищем вправо и влево.

Упр.5. Из виса на перекладине спиной к гимнастической стенке выполнить поднимание прямых ног до касания носками рук.

Упр.6. Из виса на перекладине спиной к гимнастической стенке, ноги под углом 90° , выполнить разведение и сведение ног.

Ступенчатая тумба изготавливается из металлических уголков и досок. Она легко переставляется и предназначена для развития быстроты движений, выносливости и ловкости (рис.17).

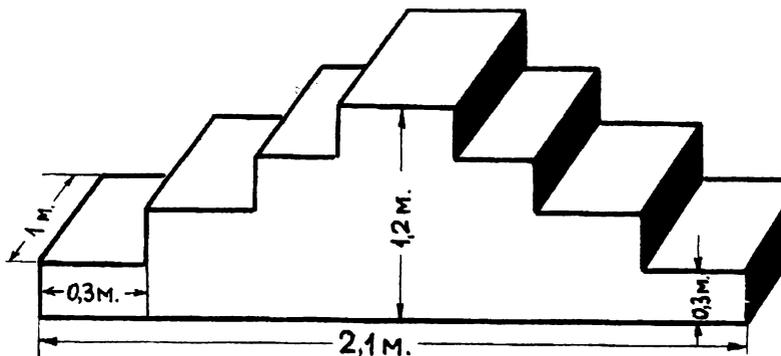


Рисунок 17. Ступенчатая тумба

Примерные упражнения, выполняемые на ступенчатой тумбе.

Упр.1. Прохождение по тумбе в различном темпе.

Упр.2. Пробегание по тумбе в различном темпе с подскоками на одной ноге.

Упр.3. Прохождение по тумбе в приседе, руки на коленях.

Упр.4. Прохождение по тумбе подскоками на двух ногах, руки на поясе.

Упр.5. Прохождение по тумбе подскоками на правой и левой ноге. Руки на поясе.

Упр.6. Поочередно, отталкиваясь левой и правой ногой, выполнять насоки и сосоки на одной и двух ногах.

Упр.7. Прохождение по тумбе в медленном темпе спиной вперед.

Упр.8. Прохождение по тумбе приставным шагом правым боком.

Упр.9. Прохождение по тумбе приставным шагом левым боком.

Упр.10. Подниматься по тумбе спиной вперед, опускаться лицом вперед в быстром темпе.

Упр.11. Подниматься по тумбе в быстром темпе, опускаться по тумбе – спиной вперед в медленном темпе.

Упр.12. Подниматься по тумбе подскоками на двух ногах, руки на поясе, опускаться по тумбе приставным шагом левым и правым боком.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Круговая тренировка как метод упражнения в процессе совершенствования двигательных навыков и воспитания физических качеств нашла широкое применение при организации учебно-тренировочных занятий.

Как правило, основу круговой тренировки составляет циклическое повторение комплекса физических упражнений, направленного на всестороннюю физическую подготовку занимающихся.

Круговая тренировка является одним из простых и доступных методов физического воспитания, не требующая специальных помещений и оборудования для ее организации. Комплекс физических упражнений, подобранный на высоком профессиональном и методическом уровне, составляет основу и содержание круговой тренировки. Как правило, комплексы упражнений, выполняемые по методу круговой тренировки, рекомендуется подбирать без предметов и с предметами в количестве 6-8 упражнений, направленных на общую и профессионально-прикладную физическую подготовку. Каждое упражнение выполняется на заранее отведенном месте спортивной площадки, которое условно называют станцией. Количество таких станций будет определяться числом упражнений, включенных в данный комплекс. На каждой станции занимающиеся выполняют одно указанное упражнение, как правило, направленное на развитие одной мышечной группы. Количество повторений упражнения, вес отягощений, интенсивность его выполнения устанавливается индивидуально в зависимости от показателей максимального теста, а также физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Учитывая то, что физические упражнения по методу круговой тренировки рекомендуется выполнять самостоятельно, с этой целью в комплексы включены несложные упражнения.

Рекомендуется также при разработке комплекса круговой тренировки подготавливать карточки, в которых необходимо схематически обозначать порядок выполнения упражнений на каждой станции, примерное количество их повторений, порядок перехода от одной станции к другой и давать разъяснение на развитие каких мышечных групп направлены предлагаемые физические упражнения.

В спортивных залах на спортивных площадках, где организована самостоятельная работа по выполнению физических упражнений методом круговой тренировки рекомендуется вывешивать красочно оформленные таблички с указанием порядкового номера упражнения и полного его описания с методическими указаниями.

Для комплексного воспитания физических качеств советуем при организации учебного процесса применять различные варианты круговой тренировки. Это дает возможность целенаправленно развивать выносливость, если круговую тренировку проводить по методу непрерывного упражнения, или развивать силовую и скоростно-силовую выносливость, если ее проводить

по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, или развивать силу, быстроту и гибкость, если круговую тренировку проводить по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха.

При введении круговой тренировки в учебные занятия ее можно организовывать в подготовительной и основной части урока. С этой целью при планировании круговой тренировки в подготовительной части урока подбираются комплексы физических упражнений, выполняемые без предметов, направленные на подготовку организма занимающихся к предстоящей работе в основной ее части урока.

На выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки лучше отводить 8-10 минут, а упражнения рекомендуется выполнять по методу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями по методу круговой тренировки обязательно предварительно сделайте разминку, выполнив 8-10 упражнений общего воздействия типа зарядки, а затем переходите к выполнению специального комплекса упражнений, используя для этого гантели, штангу, эспандеры и различное дополнительное спортивное оборудование.

Рекомендации по тренировке силы на учебных занятиях студентами подготовительного и основного отделений.

Для укрепления мышечного аппарата мы рекомендуем выполнять физические упражнения в динамическом, статическом, собственно-силовом и скоростно-силовом режимах работы.

Силу измеряют по показателям максимального мышечного напряжения, необходимого для выполнения определенной физической работы. Прежде чем определить метод тренировки, необходимо знать, какой вид силы надо развивать. Если занимающиеся ставят перед собой цель развивать максимальную силу, то здесь целесообразно применять круговую тренировку по повторному методу, если же ставить цель развить скоростно-силовую способность человека, рекомендуем применять круговую тренировку по интервальному методу и, наконец, для развития силовой выносливости необходимо использовать тренировку по непрерывному методу.

При самостоятельных занятиях по развитию силы, с использованием метода круговой тренировки рекомендуется занимающимся выполнять упражнения поочередно на определенных, заранее запланированных станциях. Предложенные упражнения рекомендуется выполнять определенное число раз или за установленный отрезок времени. Последовательность выполнения упражнений на станциях, вид отягощений, число повторения упражнений, будут зависеть от поставленной цели занятия.

При организации занятий занимающимся рекомендуется вести самоконтроль за своим самочувствием. Для этого мы советуем измерить частоту пульса перед началом тренировки, сразу после тренировочной нагрузки и через минуту после выполнения физической работы.

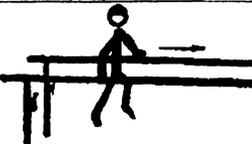
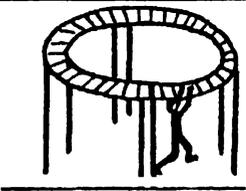
Если в процессе занятий не наблюдается ухудшения общего самочувствия и нет снижения результатов, это говорит о хорошей работоспособности и правильной организации тренировочного процесса. Рекомендуем, прежде чем приступить к выполнению комплекса упражнений по методу круговой тренировки, сделать пробежку, затем выполнить 6-8 общеразвивающих упражнений типа зарядки, а затем приступить к выполнению основной задачи тренировки. Рекомендуется при воспитании физических качеств на начальном этапе тренировочного процесса выполнять комплексы физических упражнений без предметов. По мере укрепления мышечного и костного аппарата через 6-8 занятий можно приступать к выполнению комплекса физических упражнений с отягощениями или на спортивных снарядах, тренажерах и дополнительном спортивном оборудовании.

**Примерный комплекс упражнений без предметов,
направленный на развитие силы**

1.	Описание упражнений	Методические советы	Рисунки
	Из и.п. сед руки сзади, поднять ноги в угол, затем медленно их опустить в исходное положение	Упражнение рекомендуется выполнять в среднем темпе 10-12 раз	
	Из и.п. упор лежа, сгибая и разгибая руки, выполнить отжимание	Упражнение лучше выполнять в среднем темпе 10-20 раз	
	Из основной стойки приседание поочередно на правой и левой ноге	Упражнение советуем выполнять в медленном темпе 8-10 приседаний на каждой ноге	
	Из и.п. лежа на спине, руки за голову поднять и опустить туловище	Упражнение рекомендуется выполнять в медленном темпе 16-20 раз	
	Из и.п. лежа на спине сесть, поднимая ноги в угол	Упражнение выполняется в среднем темпе 8-12 раз	
	Из и.п. лежа на спине, прогибаясь, приподняться, опираясь на затылок и пятки	Упражнение лучше выполнять в медленном темпе 10-12 раз	
	Из о.с. руки на поясе приседание на двух ногах	Упражнение лучше выполнять в медленном темпе 8-12 раз, пятки от пола не отводить	

1	2	3	4
8.	Из и.п. упор сидя углом, опираясь предплечьями, левая нога чуть выше правой, выполнять встречные движения ногами	Упражнение советуем выполнять в медленном и среднем темпе 12-16 раз	

Примерный комплекс упражнений, выполняемый с отягощениями и на дополнительном оборудовании, направленный на развитие силы

Описание упражнений	Методические советы	Рисунки
1. Из и.п. стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	Упражнение рекомендуем выполнять в медленном темпе 8-10 раз	
2. Из и.п. стоя, ноги шире плеч, гири в правой и левой руках на уровне плеча, выжимание гири	Упражнение лучше выполнять с гирей весом 16 или 24 кг в среднем темпе 6-8 раз	
3. Из и.п. ноги врозь, штанга на плечах, руки удерживают гриф штанги широким хватом, приседание со штангой	Спину держать прямо	
4. Из положения стоя, лицом к наклонной лестнице, подняться вверх, в верхней части повернуться кругом и опуститься по шесту	Рекомендуем подниматься по лестнице и спускаться по шесту в среднем темпе	
5. Из упора на брусьях, поочередно переставляя руки, с продвижением вперед, пройти по всей длине жердей	Упражнение рекомендуем выполнять в среднем темпе	
6. Из виса на круговой лестнице, перехватывая руками рейки, пройти по всему кругу	Упражнение лучше выполнять в среднем темпе в течение 20 сек.	

1	2	3	4
7.	Из положения сидя на скамейке, ноги закреплены, руки за голову, сгибание и разгибание туловища	Наклоны лучше выполнять в медленном темпе 30-40 раз	
8.	Из виса на перекладине, прогибаясь, силой выйти в упор на правую, затем на левую руку, сгибая руки, опуститься вниз	Упражнение советуем выполнять в среднем темпе 6-8 раз	

Для выполнения упражнений, направленных на развитие силы методом круговой тренировки, предлагаем схему расположения станций (рис. 18, 19).

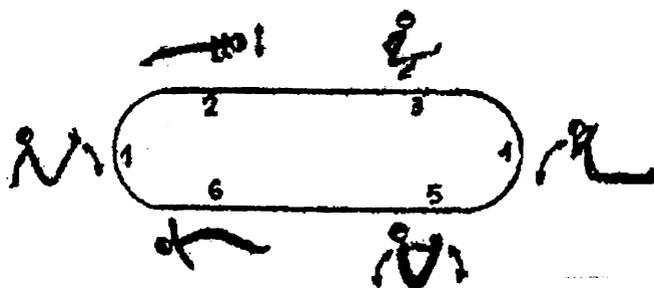


Рисунок 18.

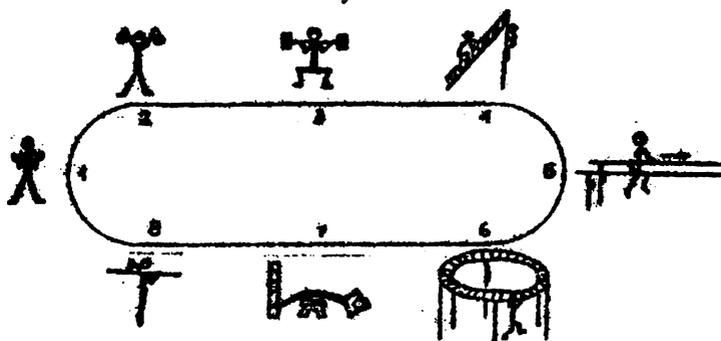


Рисунок 19.

Рекомендации по тренировке быстроты на учебных занятиях студентами подготовительного и основного отделений

При организации самостоятельных занятий по развитию быстроты движений рекомендуется всесторонне повышать функциональные возможности организма, связанные с проявлением высокой реакции и скоростных качеств.

Метод повторного упражнения считается самым эффективным при развитии быстроты, а средствами ее воспитания рекомендуются физические упражнения, которые можно выполнять в максимально-быстром темпе.

Скоростные упражнения лучше всего подбирать не стандартного типа, а выполнять их во время проведения игровых эстафет, подвижных и спортивных игр.

Для достижения результатов в увеличении скорости движения необходимо придерживаться двух принципов организации тренировки. Во-первых, рекомендуется в учебный процесс включать упражнения, выполняемые с максимальной скоростью и, во-вторых, упражнения скоростно-силового характера.

Если при первом варианте построения тренировки добиться повышения скоростных показателей не так-то легко, то при втором варианте, развивая скоростно-силовые возможности мы можем достичь высоких результатов и в увеличении скорости.

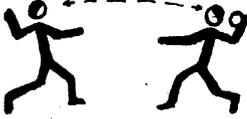
При развитии быстроты рекомендуется скоростно-силовые упражнения выполнять в сочетании с собственно-силовыми с полной амплитудой движения. К таким упражнениям можно отнести толкание и метание различных предметов, выпрыгивание с низкого приседа, перемещение отягощений на расстояние. Для эффективной организации учебного процесса, направленного на развитие быстроты, советуем строить занятия по методу круговой тренировки.

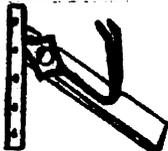
**Примерный комплекс упражнений без предметов,
направленный на развитие быстроты**

	Описание упражнений	Методические советы	Рисунки
1.	Из основной стоки бег на месте, высоко поднимая бедра	Упражнение выполнять в быстром темпе, 10-20 сек	
2.	Из и.п. низкого приседа выпрыгивание вверх	Упражнение лучше выполнять в среднем и быстром темпе сериями по 10-12 прыжков	
3.	Из и.п. лежа на спине беговые движения ногами	Упражнение выполнять в среднем темпе 10-12 сек	
4.	Из и.п. стоя ноги на ширине плеч выполнять имитацию движения руками как при беге	Упражнение рекомендуется выполнять в быстром темпе 10-20 сек	
5.	Из и.п. лежа на спине выполнять сгибание туловища в тазобедренном суставе, до седа согнувшись	Упражнение лучше выполнять в быстром темпе сериями по 10-12 раз	

6.	Из и.п. упор присев по сигналу выполнить ускорение на 10-20 м	Упражнение выполнять в максимально быстром темпе сериями по 4-6 раз	
7.	Из и.п. сед руки в стороны, поднимая ноги, хлопок в ладони под ними	Упражнение советуем выполнять в быстром темпе 10-12 раз	
8.	Из и.п. стоя лицом к стенке на расстоянии 0,5 м сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах, толчком о стенку	Упражнение рекомендуем выполнять в быстром темпе 15-20 сек	

Примерный комплекс упражнений, выполняемый с предметами и на дополнительном оборудовании, направленный на развитие быстроты

Описание упражнений		Методические советы	Рисунки
1.	Из и.п. стоя на двух параллельных скамейках в глубоком приседе, гири в опущенных руках, выпрыгивание вверх	Упражнение лучше выполнять в среднем темпе без остановок по 10-12 прыжков в подходе	
2.	Из и.п. стоя поперек гимнастической скамейки прыжки на одной и двух ногах через скамейку с продвижением вперед	Упражнение рекомендуем выполнять без остановок в среднем и быстром темпе по 15-20 прыжков	
3.	Из и.п. стоя лицом к тумбе напрыгивание и спрыгивание с тумбы	Упражнение советуем выполнять в среднем темпе по 10-20 прыжков	
4.	Из и.п. стоя лицом к партнеру, набивной мяч вверх в правой руке, передача мяча партнеру попеременно правой и левой рукой	Упражнения рекомендуем выполнять в быстром темпе сериями по 20-39 передач	
5.	Из и.п. стоя на тредбане руками взяться за ручки, в беге вращать барабан тредбана	Упражнение лучше выполнять в максимально быстром темпе в течение 10-12 сек	

1	2	3	4
6.	Из и.п. стоя лицом к ступенчатой тумбе, в быстром темпе пройти по тумбе подскоками на двух ногах	Упражнение советуем выполнять в быстром темпе в течение 15-20 сек	
7.	Из и.п. лежа на наклонной доске, хватом руками за ручки, поднимание и опускание прямых ног	Упражнение рекомендуем выполнять в быстром темпе 15-20 раз	
8.	Из виса на гимнастической стенке на верхней рейке поочередно поднимать прямые ноги до положения угла, с последующим возвращением в исходное положение	Упражнение советуем выполнять в среднем и быстром темпе 20-30 раз	

Для выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты методом круговой тренировки, предлагаем схему расположения станций (рис. 20,21).

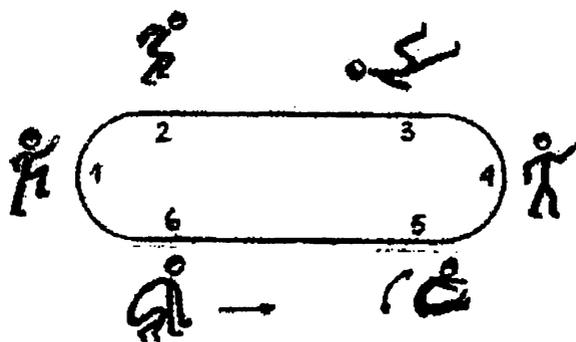


Рисунок 20.

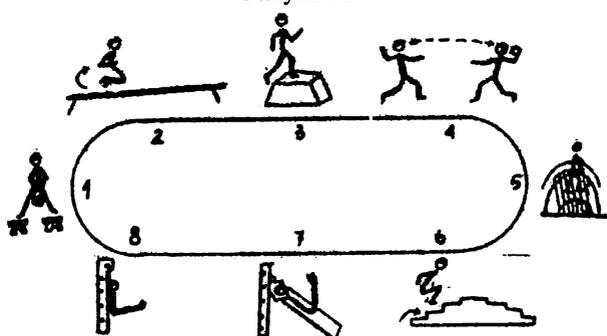


Рисунок 21.

Рекомендации по тренировке выносливости на учебных занятиях со студентами подготовительного и основного отделений

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению при продолжительных физических нагрузках. При самостоятельных занятиях по методу круговой тренировки для развития общей выносливости рекомендуем в тренировочном процессе постепенно увеличивать физическую нагрузку. Здесь можно использовать бег в чередовании с ходьбой, кроссы, длительный бег небольшой интенсивности, выполняемые при помощи равномерного метода, который является самым эффективным при развитии выносливости.

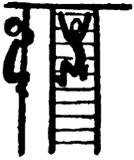
Общая выносливость является базой для развития специальной выносливости, под которой следует понимать выносливость к определенному виду деятельности. В зависимости от того, какой вид специальной выносливости необходимо развить, мы рекомендуем включать в тренировку различные упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса и веса партнера, в висах, упорах, на удержание и фиксацию тех или иных поз с дополнительным отягощением или без него, динамического характера, направленные на укрепление плечевого пояса и мышц брюшного пресса, упражнения, направленные на развитие прыгучести и быстроты. При самостоятельных занятиях советуем использовать упражнения в беге с препятствиями и бег в гору. Только в результате систематических и регулярных тренировок путем постепенного увеличения времени занятий за счет повторения упражнений, выполняемых на станциях по методу круговой тренировки, можно добиться хороших результатов при воспитании выносливости.

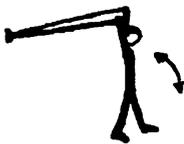
Примерный комплекс упражнений без предметов, направленный на развитие выносливости

1.	Описание упражнений	Методические советы	Рисунки
	Из и.п. упор лежа сгибая руки, правую отвести назад, вернуться в и.п., а затем левую отвести назад	Упражнение лучше выполнять в среднем темпе 12-16 раз	
	Из и.п. лежа на спине, руки внизу, ноги поднять до касания головы	Упражнение советуем выполнять в среднем и быстром темпе 15-20 сек	
	Из и.п. упор присев толчком ног прийти в упор лежа	Упражнение рекомендуем делать в среднем темпе 15-20 сек	
	Из и.п. партнеры стоят лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах, выполнить пружинящие наклоны с преодолением сопротивления партнера	Упражнение следует выполнять с полным прогибом в пояснице в среднем темпе 15-20 сек	

1	2	3	4
5.	Из и.п. партнеры стоят спиной друг к другу, руки в захвате под локтями, выполнить наклоны с подниманием партнера на спину	Упражнение советуем выполнять в среднем темпе в течение 15-20 сек	
6.	Из и.п. партнеры стоят лицом друг к другу в широкой стойке, руками упираются в плечи друг друга, выполняя движение вперед стараются преодолеть сопротивление партнера	Упражнение лучше выполнять в быстром темпе в течение 15-20 сек	
7.	Из основной стойки упор присев на правой ноге, левую в сторону, затем то же на левой ноге	Упражнение лучше выполнять в среднем темпе 15-20 сек. Свободную ногу не сгибать в колене	
8.	Из и.п. основная стойка руки на поясе прыжки на носках с продвижением вперед затем назад	Упражнение следует выполнять в среднем темпе 15-20 сек	

Примерный комплекс упражнений, выполняемый с предметами и на дополнительном оборудовании, направленный на развитие выносливости

	Описание упражнений	Методические советы	Рисунки
1.	Из и.п. стоя ноги на ширине плеч, штанга в руках на груди, выполнить толчок штанги	Упражнение советуем выполнять в среднем темпе 6-8 раз, вес штанги 40-50 кг	
2.	Из и.п. в упоре на брусьях выполнить сгибание и выпрямление рук	Упражнение лучше выполнять в среднем темпе 10-12 раз, ноги не сгибать в коленях	
3.	Из положения лицом к песту подняться по песту вверх с помощью рук и ног, перейти на вертикальную лестницу и опуститься	Упражнение рекомендуем выполнять в быстром темпе, 20-30 сек	

1	2	3	4
4.	Из положения стоя спиной к тренажеру, ноги врозь, руки с ручками эспандера вверху, выполнить наклон вперед с прямыми руками	Упражнение следует выполнять в среднем темпе 15-20 сек, ноги и руки прямые	
5.	Из положения стоя, ноги врозь, руки хватом за "ворот", поочередно вращая кистями "ворот" поднять отягощение, затем таким же способом отягощение опустить	Упражнение советуем выполнять в среднем и быстром темпе 15-20 сек.	
6.	Из виса на перекладине хватом сверху выполнить сгибание и разгибание рук	Упражнение следует выполнять в среднем темпе 10-12 раз, туловище держать прямо	
7.	Из и.п. стоя ноги врозь, руки с гантелями опущены, ладони обращены к бедрам, выполняя приседание, руки вперед	Упражнение следует выполнять в среднем темпе 10-12 раз, туловище держать прямо	
8.	Из и.п. лежа на спине, набивной мяч в руках вверху, выполнить сгибание и опускание туловища	Упражнение лучше выполнять в среднем темпе 15-20 сек, ноги закреплены, туловище держать прямо	

Для выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости, методом круговой тренировки, предлагаем схему расположения станций (рис.22,23).

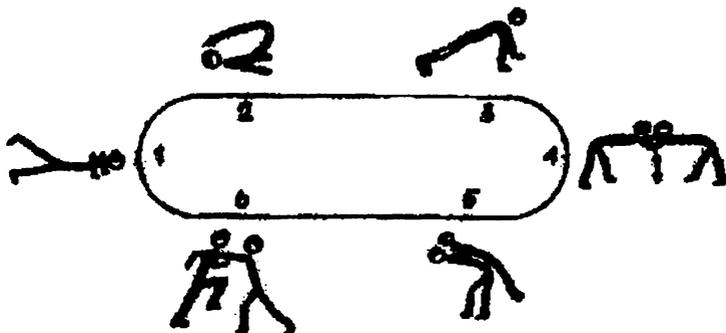


Рисунок 22.

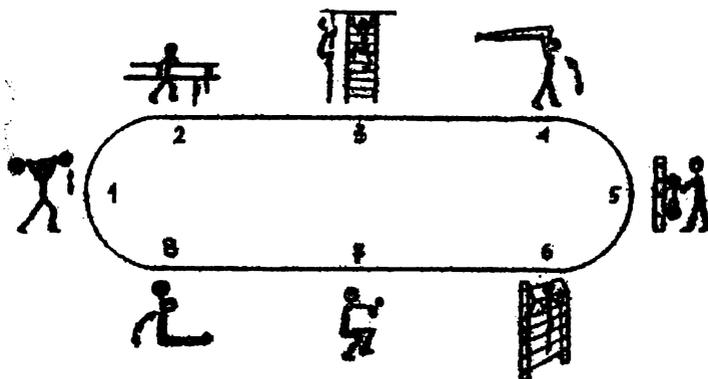


Рисунок 23.

Рекомендации по тренировке ловкости на учебных занятиях со студентами подготовительного и основного отделений

Ловкость определяется способностью занимающегося быстро овладевать движениями и умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развивать ловкость необходимо при занятии любым видом спорта и особенно при выполнении сложных упражнений.

Для развития и совершенствования ловкости рекомендуется использовать самые разнообразные упражнения из спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, гимнастики и акробатики. Следует также учесть, что при выполнении сложных координационных движений требуются не только большие физические усилия, но и значительные нервные напряжения. Поэтому при развитии этого сложного физического качества необходимо вначале выполнять простые, а затем сложные упражнения. Развивать ловкость лучше в начале основной части занятия после выполнения упражнений на гибкость.

Для воспитания ловкости, как способности быстро и целенаправленно перестраивать двигательную деятельность, рекомендуется выполнять физические упражнения, связанные с быстрым реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Однако надо учитывать, что упражнения, направленные на воспитание ловкости, ведут к быстрому утомлению занимающихся. Поэтому советуем при выполнении комплекса упражнений, направленного на развитие ловкости, использовать интервалы отдыха для полного восстановления организма занимающегося.

**Примерный комплекс упражнений без предметов,
направленный на развитие ловкости**

№ п/п	Описание упражнений	Методические советы	Рисунки
1.	Из и.п. наклон вперед, ноги врозь, руки на поясе выполнить поочередно круг туловищем влево, затем вправо	Упражнение лучше выполнять в медленном темпе 8-12 раз	
2.	Из и.п. основная стойка выполнить наклон вперед, руки назад	Упражнение рекомендуется выполнять в среднем темпе 15-20 сек	
3.	Из и.а. упор присев, выполнить перекал назад	Упражнение советует выполнять в среднем темпе в группировке 10-15 сек	
4.	Из и.п. основная стока, выполнить прыжок вверх с поворотом на 180 или 360 градусов	Упражнение следует выполнять с небольшого приседа 10-15 сек. Приземляться необходимо одновременно на обе ступни	
5.	Из и.п. полуприседа, руки назад выполнить серию прыжков прогнувшись со взмахом рук вверх	Упражнение рекомендуем выполнять в среднем 10-15 сек	
6.	Из и.п. основная стока, руки в стороны выполнить взмах правой, руки вперед коснуться кистями носка. Затем упражнение выполнить с другой ноги	Упражнение лучше выполнять в среднем темпе 15-20 сек	
7.	Из и.п. основная стока, руки на поясе, мах левой в сторону, хлопок в ладоши над головой, затем то же с другой ноги	Упражнение советуем выполнять в среднем темпе 8-10 раз	
8.	Из и.п. основная стока, руки в стороны согнуть правую вперед, захватив голень руками, поднять бедро к груди, затем то же другой ногой	Упражнение лучше выполнять в среднем темпе 15-20 сек	

Примерный комплекс упражнений, выполняемый с предметами и на дополнительном оборудовании, направленный на развитие ловкости

№ п/п	Описание упражнений	Методические советы	Рисунки
1.	Из и.п. основная стойка, набивной мяч спереди, выполнять прыжки вперед и назад через мяч	Упражнение следует выполнять в быстром темпе, 15-20 сек	
2.	Из и.п. полуприсед, набивной мяч сзади. Выполнять бросок мяча через голову вперед и ловить его перед собой	Упражнение лучше выполнять в быстром темпе 15-20 сек, при броске мяча выпрямлять ноги	
3.	Из положения стоя на лестнице с изменяющимся наклоном, руки на поясе подъем и опускание по лестнице	Упражнение рекомендуем выполнять ходьбой в быстром темпе. Пройти лестницу 2-3 раза	
4.	Из положения стоя на горизонтальной лестнице, проходя ее, сделать две-три остановки, на каждой выполнить 6-8 приседаний	Упражнение следует выполнять в среднем темпе, выполняя приседание руки на поясе. Пройти лестницу 2-3 раза	
5.	Из и.п. стоя на бревне, руки на поясе, ходьба по бревну на носках правым и левым боком	Упражнение лучше выполнять в среднем темпе 15-20 сек. Рекомендуем менять положение рук	
6.	Из виса на перекладине, силой выполнить переворот в упор, затем опуститься в и.п.	Упражнение советуем выполнять в среднем темпе 6-8 раз	
7.	Из виса на круговой лестнице, перехватывая руки через одну-две рейки, пройти по всему кругу	Упражнение рекомендуем выполнять в быстром темпе 15-20 сек	
8.	Из седа ноги врозь на брусках, руки в упоре впереди. Выполнить серию кувырков вперед	Упражнение лучше выполнять в среднем темпе. Кувырки выполнять по всей длине брусков	

Для выполнения упражнений, направленных на развитие ловкости методом круговой тренировки, предлагаем схему расположения станций (рис. 24,25).

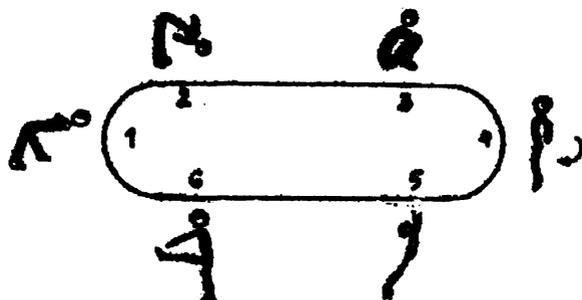


Рисунок 24.

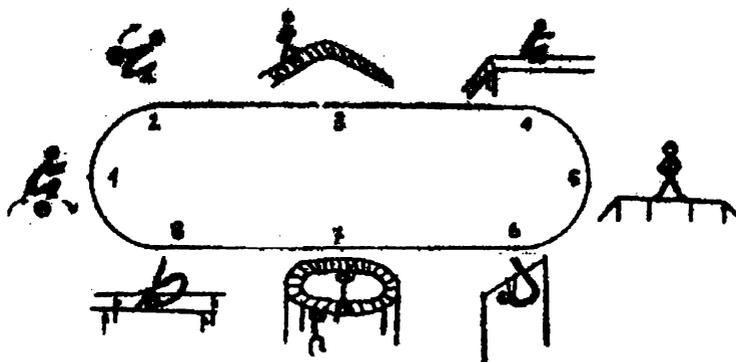


Рисунок 25.

Рекомендации по тренировке гибкости на учебных занятиях со студентами подготовительного и основного отделений

Гибкость - это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата. Поэтому развивать это качество следует до такой степени, чтобы обеспечить беспрепятственное выполнение необходимых движений.

Для развития гибкости следует подбирать упражнения на растягивание мышц и связок, выполняемые пружинисто, с постепенным увеличением темпа; амплитуды и продолжительности работы.

Особое внимание при развитии гибкости рекомендуется обращать на подвижность в пояснице, позвоночнике, тазобедренном, коленном, голеностопном, плечевом и локтевом суставах.

Для развития гибкости необходимо подбирать упражнения, выполняемые с увеличенной амплитудой движения: пружинистые наклоны из основной стойки, наклоны из положения сидя; маховые движения руками и ногами. Эти упражнения можно выполнять с отягощениями и без отягощений.

Эффективность развития гибкости полностью зависит от количества повторений, поэтому это требование является для всех занимающихся главным. Упражнения, направленные на развитие гибкости следует выполнять регулярно, их можно включать в комплексе утренней зарядки, а второй раз выполнять на тренировках. Прежде чем приступить к выполнению упражнений на гибкость рекомендуется хорошо размяться и только после этого следует тренироваться.

**Примерный комплекс упражнений без предметов,
направленный на развитие гибкости**

№ п/п	Описание упражнений	Методические советы	Рисунки
1.	Из и.п. выпад правой вперед, левая сзади, руки в упоре многократные наклоны вперед, поочередно меняя положение ног	Упражнение лучше выполнять в медленном темпе 15-20 сек постепенно увеличивая наклон туловища вперед	
2.	Из и.п. сидя, правая нога впереди, левая согнута в тазобедренном и коленном суставах, отведена в сторону, руки на поясе, наклоны туловища назад и вперед	Упражнение рекомендуем выполнять в медленном темпе 10-15 сек со сменой положения ног	
3.	Из и.п. сидя в положении полушпагата, левая впереди, многократные наклоны туловища к левой, пальцами рук касаться пола за стопой левой ноги	Упражнение советуем выполнять в медленном темпе 15-20 сек, постепенно увеличивая амплитуду движения	
4.	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч, наклон туловища назад до касания руками пяток	Упражнение лучше выполнять в медленном темпе 15-20 сек	
5.	Из и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в упоре возле головы поднимать туловище в положение "мостик"	Упражнение выполняется в медленном темпе, повторяя 4-6 раз	

1	2	3	4
6.	Из и.п. сед ноги врозь, руки в стороны выполнить пруживающие наклоны поочередно к левой ноге, касаясь руками носка, вперед, касаясь руками пола, к правой ноге, касаясь руками носка	Упражнение выполняется в медленном темпе с глубоким наклоном туловища вперед	
7.	Из и.п. лежа на животе, ноги фиксированы, руки за голову, прогнуться в пояснице, руки в стороны	Упражнение лучше выполнять в среднем темпе 10-15 сек. В момент прогиба в пояснице положение туловища фиксировать	
8.	Из и.п. лежа на спине, руки внизу, поднять ноги вертикально вверх, руки на поясе	Упражнение советуем выполнять в медленном темпе, повторяя 6-8 раз	

Примерный комплекс упражнений, выполняемый с предметами и на дополнительном оборудовании, направленный на развитие гибкости

№ п/п	Описание упражнений	Методические советы	Рисунки
1.	Из и.п. правой или левой ногой в упоре на рейку гимнастической скамейки наклоны туловища вперед	Упражнение выполняется медленно 10-12 раз с полной амплитудой движения	
2.	Из и.п. сидя на гимнастическом коне, ноги вытянуты вперед, руки подняты вверх, наклонять туловище назад и вперед	Упражнение лучше выполнять в среднем темпе 15-20 сек до полного прогибания в пояснице	
3.	Из и.п. вис на перекладине быстро коснуться прямыми ногами перекладины выше хвата рук, медленно опустить ноги	Упражнение рекомендуем выполнять в быстром темпе при подъеме ног	
4.	Из и.п. лежа на гимнастическом коне, ноги закреплены, поднимание рук и туловища до полного прогибания в пояснице	Упражнение лучше выполнять медленно 8-12 раз добиваясь полного прогибания в пояснице	

1	2	3	4
5.	Из и.п. стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога в упоре на рейку выше головы наклоны туловища к правой ноге	Упражнение советуем выполнять очень медленно 10-12 раз с постепенным увеличением наклона туловища к правой ноге, руками держаться за рейку	
6.	Из и.п. упор присев на одной ноге, другая нога прямая сзади, руки впереди, кисти на ширине плеч толчком одной и махом другой выполнить стойку на руках с опорой стопами ног о стенку	При выполнении стойки рекомендуем прогнуться в пояснице и медленно возвращаться в исходное положение	
7.	Из и.п. вис на гимнастических брусках поднимание и опускание ног в висе прогнувшись	Упражнение рекомендуем выполнять в медленном темпе 6-8 раз добиваясь полного прогиба в пояснице	
8.	Из и.п. лежа на спине, опираясь на согнутые ноги, руки в стороны, мяч в левой руке, поднимая туловище прогибаясь передать под туловищем мяч в правую руку	Упражнение советуем выполнять в среднем темпе 15-20 сек. При передаче мяча под туловищем, необходимо добиваться полного прогибания в пояснице	

Для выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости методом круговой тренировки предлагаем схему расположения станций (рис. 26,27).

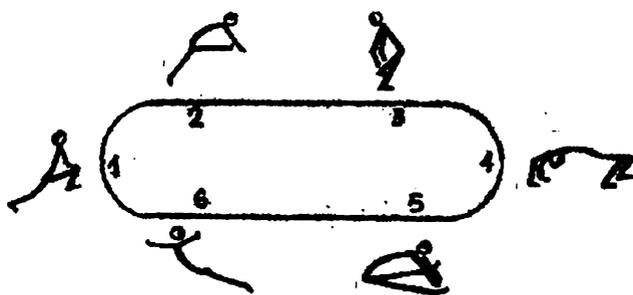


Рисунок 26.

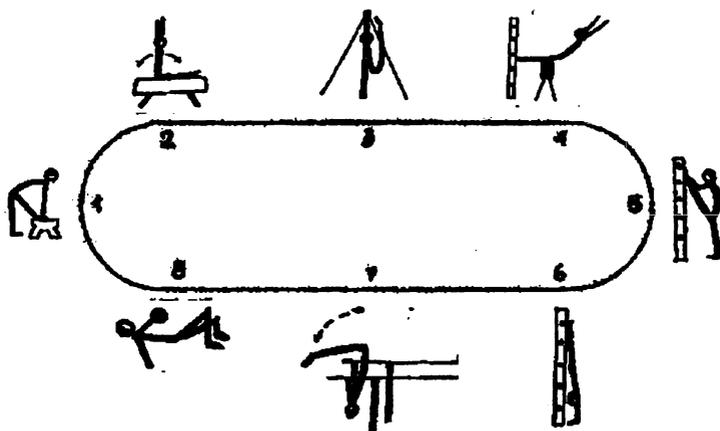


Рисунок 27.

Методические советы

1. Самостоятельные занятия по методу круговой тренировки необходимо начинать после разминки.
2. Подбирать комплекс физических упражнений для круговой тренировки необходимо из простых упражнений, направленных на общее развитие занимающихся.
3. Для более рационального использования метода круговой тренировки, направленного на развитие физических качеств, рекомендуем организовать самостоятельные занятия для желающих студентов во внеучебное время.
4. Для повышения эффективности тренировочного процесса советуем широко использовать гантели, гири, штангу.
5. После прохождения каждой станции рекомендуется интервал отдыха, направленный на восстановление функций организма после физической нагрузки.
6. Советуем подбирать отягощения для выполнения упражнений в зависимости от физического развития и физической подготовленности занимающихся.
7. Каждый студент, занимаясь самостоятельно, должен повышать свой теоретический уровень и знания в области физической культуры для более правильной организации учебно-тренировочного процесса.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РАБОТНИКОВ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ

В условиях перестройки высшей школы кафедрам физического воспитания необходимо особое внимание уделять профессионально-прикладной физической подготовке студентов.

Основой содержания ППФП является воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям будущей профессии. ППФП является составной частью процесса физического воспитания студентов и проводится с целью подготовки будущих специалистов к производственной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка планируется на всем протяжении обучения в вузе и проводится в форме теоретических и практических занятий на всех учебных отделениях в процессе работы по физическому воспитанию, в оздоровительно-спортивных лагерях и на производственной практике.

Основными задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются:

1. Сообщение сведений о характере будущей деятельности, о возможных профессиональных заболеваниях и их профилактике, об использовании в целях профилактики средств физической культуры и спорта.
2. Формирование и совершенствование прикладных умений и навыков.
3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
4. Подготовка к специфическим условиям труда.
5. Воспитание специальных волевых качеств.

Для развития профессионально-прикладных качеств необходимо в учебном процессе применять упражнения для развития силы, быстроты, скоростной и силовой выносливости, координации движений, развития и совершенствования функций зрительного анализатора, воспитание волевых и психических возможностей занимающихся.

Одной из распространенных форм занятий по прикладной физической подготовке в высших учебных заведениях является комплексный урок, в основную часть которого включают общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профессионально-прикладную физическую подготовку студентов в зависимости от условий труда специалиста на производстве.

Содержание разделов учебного материала и средства по профессиональной физической подготовке необходимо разрабатывать для каждой профессии или группа профессий. С этой целью прежде чем кафедрам физического воспитания организовать работу в вузах по ППФП для этого необходимо изучить, какие физические качества и двигательные навыки необходимо развивать у студентов в процессе учебных занятий и какие средства и методы лучше использовать для эффективной работы в этом направлении. Изучив характер труда по избранной

специальности, можно за счет внедрения простых и доступных для всех вузов средств физического воспитания эффективно решать вопрос подготовки студентов к трудовой деятельности.

Предлагаем характеристики разных групп профессий и примерные комплексы физических упражнений, направленных на профессионально-прикладную физическую подготовку занимающихся.

Профессиональная деятельность педагога характеризуется постоянным эмоциональным и нервным напряжениям, заболеванием голосового аппарата, утомлением зрительного анализатора и длительным пребыванием на ногах.

Комплекс упражнений.

Упр.1. Наклоны туловища вперед и назад, руки на поясе.

Упр.2. Из исходного положения лежа на спине, руки вдоль туловища поднимание ног до касания ими пола за головой и опускание их в исходное положение.

Упр.3. Продвижение прыжками на одной ноге. Быстрые отталкивания правой ногой с приземлением на правую, бедро поднимается как можно выше.

Упр.4. Бег с высоким подниманием бедра.

Упр.5. Бег с преодолением сопротивления. Два занимающихся упираются руками в плечи друг друга, стремясь в беге преодолеть сопротивление.

Упр.6. Беговые движения ногами на стойки на лопатках.

Упр.7. В упоре на брусьях поднимание и опускание ног в быстром темпе.

Упр.8. Из положения лежа на гимнастическом козле, ноги закреплены, поднимание туловища и рук до полного прогибания в пояснице.

Упр.9. Из положения ноги на ширине плеч наклоны туловища назад до касания руками пяток.

Упр.10. Из положения лежа на спине руки за голову, повороты туловища вправо и влево с фиксированными ногами.

Упр.11. Из основной стойки, стоя лицом к стенке на расстоянии 10-12 м, броски теннисного мяча в цель.

Упр.12. Из стойки ноги врозь, баскетбольный мяч перед грудью, передача мяча партнеру двумя дугами в среднем и быстром темпе.

Профессиональная деятельность работников сельского хозяйства сопровождается длительным пребыванием их в любую погоду на поле, длительной ходьбой, проявлением силовой выносливости. Особое внимание при физической подготовке в сельскохозяйственных вузах следует обращать на закаливание, воспитание у студентов общей силовой выносливости.

Комплекс упражнений.

Упр.1. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку с захлестыванием голени назад.

Упр.2. Сгибание и разгибание ног в голеностопном суставе, стоя на возвышенности со штангой на плечах.

Упр.3. Прыжки через набивные мячи с продвижением вперед.

Упр.4. Стоя правым боком к гимнастической скамейке, прыжки через нее, сгибая ноги.

Упр.5. Прыжки вверх с поворотом на 180 и 360°.

Упр.6. Напрыгивание и спрыгивание с тумбы разной высоты.

Упр.7. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5-6 м. Передавая баскетбольный мяч, они сближаются до 1 м, затем расходятся, не прекращая передачи мяча.

Упр.8. Партнеры располагаются в низком приседе на линии круга лицом друг к другу. Передвижение по кругу в низком приседе и передача баскетбольного мяча друг другу.

Упр.9. В стойке ноги врозь лицом друг к другу передавать баскетбольный мяч двумя руками различными способами.

Упр.10. Стоя спиной друг к другу, партнеры передают набивной мяч двумя руками сбоку по кругу.

Упр.11. Бег по ступенькам лестницы в быстром темпе.

Упр.12. Бег из положения упора присев спиной вперед. По сигналу встать, повернуться кругом и сделать рывок на 10-15 м.

Профессиональная деятельность медицинских работников характеризуется длительным пребыванием тела в специфическом положении, статическим напряжением больших групп скелетных мышц, значительным напряжением зрительного, тактильного, двигательного анализаторов, эмоциональным, психологическим и нервным напряжением.

Комплекс упражнений.

Упр.1. Из положения стоя, левая нога вперед, руки опущены вниз, пальцы левой захватывают концы эспандера, середина которого проходит под стопой левой ноги, растягивая эспандер, левую руку поднять вперед, затем медленно опустить вниз. То же правой рукой.

Упр.2. Из положения стоя, левая нога вперед, руки вверх, пальцы левой захватывают концы эспандера, середина которого закреплена за рейку гимнастической стенки, растягивая эспандер, левую руку опустить вперед, затем медленно поднять ее вверх.

Упр.3. Из стойки ноги врозь, лицом к гимнастической стенке, руки впереди, пальцы захватывают концы эспандера, середина которого закреплена за рейку гимнастической стенки, выполнить круговые движения одновременно двумя руками.

Упр.4. Из положения лежа на спине, руки вверх, пальцы захватывают концы эспандера, середина которого закреплена за рейку гимнастической стенки, натягивая эспандер прямыми руками вперед и медленно вернуться в исходное положение.

Упр.5. Из стойки ноги врозь, руки вперед, пальцы захватывают гриф средним хватом сверху, вращая гриф, правую руку с грифом опустить вниз, а левую поднять вверх-вперед.

Упр.6. Из основной стойки, руки внизу, пальцы правой захватывают гриф штанги по центру, поднимание руки через стороны вверх; над головой гриф штанги передать в левую руку, медленно опустить руки вниз.

Упр.7. Из положения руки за спину, бег с захлестыванием голени назад и продвижение вперед.

Упр.8. Бег приставными шагами, поочередно правым и левым боком.

Упр.9. Прыжки с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге на 10-15 м.

Упр.10. Из положения упор присев спиной в сторону бега по сигналу пробежать 10-15 м.

Упр.11. Из положения лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руками взяться за голени сзади, прогибаясь в пояснице, поочередно выполнить перекал назад и вперед.

Упр.12. Из положения стоя, согнув правую ногу с захватом голени двумя руками сзади, подтянуть голень к бедру, стараясь пяткой коснуться ягодицы.

Профессиональная деятельность инженерно-строительных работников характеризуется значительным динамическим и статическим мышечным напряжением, проявлением выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств и развитием вестибулярного аппарата.

Комплекс упражнений.

Упр.1. Ходьба на носках по узкой части перевернутой скамейки.

Упр.2. Перешагивание через горизонтальную гимнастическую палку вперед с выкрутом ее назад.

Упр.3. Прыжки через набивные мячи с продвижением вперед.

Упр.4. Ходьба по прямой линии, из разных исходных положений, руки в стороны, набивной мяч на голове.

Упр.5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.

Упр.6. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.

Профессиональная деятельность инженерно-технических работников, бухгалтеров, экономистов характеризуется умственным напряжением, однообразной рабочей позой, ограниченной двигательной активностью.

Комплекс упражнений.

Упр.1. Сидя на скамейке в упоре сзади, выполнять движения прямыми ногами - "ножницы".

Упр.2. Броски баскетбольного (волейбольного) мяча в цель с расстояния 3-5 метров по сигналу.

Упр.3. Из положения высокого старта челночный бег с ускорением до середины на отрезках прямой.

Упр.4. Из положения высокого старта бег прыжками по кочкам.

Упр.5. Лежа на животе, подбрасывание и ловля теннисного мяча.

Упр.6. Совместное, одновременное наматывание и разматывание груза на ворот.

Профессиональная направленность работников автотранспорта - водителя автомобиля, троллейбуса, трамвая, машиниста автогрейдера, автопогрузчика, бульдозериста и скрепера, машиниста по управлению башенным и самоходным кранами характеризуется, в первую очередь, скоростью передвижения, часто меняющимися ситуациями, высокой реакцией на световые и звуковые сигналы и длительным пребыванием в одной рабочей позе.

Комплекс упражнений.

Упр.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упр.2. В седе углом, руки за голову, скрестное разведение и сведение ног.

Упр.3. Наклоны туловища вперед и назад, руки за голову.

Упр.4. Из положения лежа на спине одновременные встречные движения ног и туловища.

Упр.5. Из положения выпада правой ногой вперед, левая сзади, пружинящие наклоны туловища вперед с поочередной сменой положения ног.

Упр.6. В седе углом попеременно в быстром темпе поднимать и опускать прямые ноги.

Упр.7. Стоя, левым боком к цели, броски теннисного мяча в цель.

Упр.8. Ведение баскетбольного мяча на скорость с обводкой предметов.

Упр.9. Стоя лицом к стенке, броски и ловля отскочившего от стенки гандбольного мяча.

Упр.10. Стоя лицом к баскетбольному щиту на расстоянии 5-6 м, броски по кольцу.

Упр.11. В положении сидя сгибание и разгибание рук в локте, хват штанги снизу.

Упр.12. Разгибание и сгибание туловища со штангой.

Профессиональная направленность работников деревообрабатывающего и мебельного производства - отделочники, столяра, рамщика, обойщика и сборщика мебели, фанеровщика сопровождается значительным динамическим и статическим напряжением, подниманием и перемещением тяжелых заготовок и деталей мебели, работы выполняются при наличии в цехах древесной пыли.

Комплекс упражнений.

Упр.1. Из стойки ноги врозь, гантели к плечам, поднимание и опускание их.

Упр.2. Из положения сидя на стуле с опорой, предплучьями на бедре, гантели впереди коленей, ладони кверху, поочередные сгибания и разгибания рук, не отрывая предплечья от бедра.

Упр.3. Из стойки ноги врозь, руки с гантелями внизу, одновременные или попеременные поднимания и опускания прямых рук.

Упр.4. Из стойки ноги врозь спиной к гимнастической стенке с захватом эспандера за концы, руки назад - вниз, середина эспандера закреплена за гимнастическую стенку, сведение рук вперед.

Упр.5. Из стойки ноги врозь лицом к гимнастической стенке, руки впереди, середина эспандера закреплена за гимнастическую стенку, опускание прямых рук вниз и возвращение их в и.п.

Упр.6. Из стойки ноги врозь, руки в эспандером впереди, растягивание его, разводя прямые руки в стороны.

Упр.7. Из широкой стойки ноги врозь, руки удерживают штангу на плечах широким хватом, выжимание штанги из-за головы.

Упр.8. Из стойки ноги врозь, руки широким хватом удерживают гриф на плечах, наклоны туловища вперед.

Упр.9. Из стойки ноги врозь, руки удерживают штангу широким хватом на плечах, приседание со штангой, не сгибая спину.

Упр.10. Из стойки ноги врозь, правым боком к гимнастической стенке, левая прямая, правую слегка согнуть, правой рукой упереться с тенку, левую - на пояс, не сгибая руки, напрячь мышцы и в течение 5-6 сек. давить рукой в стенку.

Упр.11. Из стойки ноги врозь лицом к гимнастической стенке, хватом сверху за рейку гимнастической стенки на уровне пояса, не сгибая рук, напрячь мышцы и в течение 5-6 сек. нажимать на рейку вниз.

Упр.12. Из положения лицом к гимнастической стенке прсесть, руками взяться за рейку гимнастической стенки хватом сверху, напрягая мышцы в течение 5-6 сек. выпрямлять ноги.

Профессиональная направленность отделочных работников - маляра, штукатура, паркетчика, облицовщика-плиточника, мозаичника характеризуется однообразием рабочих движений, выполняемых в положении стоя и наклона туловища вперед. Работы выполняются в помещении и на открытых строительных площадках, а также на различной высоте и ограниченной строительной площадке.

Комплекс упражнений

Упр.1. Опускание и поднимание отягощений на прямых руках за голову в положении лежа на спине.

Упр.2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Упр.3. Лежа на спине жим штанги двумя руками.

Упр.4. В положении сидя подъем отягощений кистями. Предплечья на бедрах.

Упр.5. Из положения стоя подбросить набивной мяч на 3-4 м вверх и поймать его в прыжке двумя руками.

Упр.6. Из стойки ноги врозь, набивной мяч сверху, наклоняясь вперед, опустить руки вниз. Выпрямляясь, подбросить мяч вверх и поймать его.

Упр.7. Партнеры сидят на полу друг против друга на расстоянии 3-4 м. Передача набивного мяча друг другу в среднем и быстром темпе.

Упр.8. Подъем и опускание по гимнастической стенке в среднем и быстром темпе.

Упр.9. Лазание по наклонному канату при помощи рук и ног.

Упр.10. Лазание по веревочной лестнице при помощи рук и ног.

Упр.11. Из упора на параллельных брусьях передвижение вперед с поочередным переставлением рук.

Упр.12. Из упора на параллельных брусьях передвижение вперед с одновременным переставлением рук.

Профессиональная направленность рабочих при выполнении оптико-механических операций - оптика широкого профиля, оптика - механика и контролера оптических деталей, сопровождается однообразной сидячей позой, повышенным напряжением внимания, большой точностью движений рук.

Комплекс упражнений

Упр.1. Из стойки ноги врозь, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч, в быстром темпе перебрасывать его из руки в руку.

Упр.2. Из положения приседа, теннисный мяч в левой руке, ходьба в приседе с одновременным подбрасыванием мяча вверх и ловлей его другой рукой.

Упр.3. Из положения стоя против друга на расстоянии 15-20 м, теннисный мяч в правой руке, броски мяча партнеру на точность.

Упр.4. Из положения стоя лицом друг к другу на расстоянии 10-15 м, в руках у каждого партнера теннисный мяч, передача и ловля его друг другу на точность в среднем и быстром темпе.

Упр.5. Из стойки ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за кисти в положении руки в стороны, один партнер с силой опускает руки другого вниз.

Упр.6. Из стойки левая нога вперед, лицом друг к другу, партнеры, взявшись за кисть правой руки, стараются перетянуть друг друга.

Упр.7. Из положения стойки ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за кисти в положении руки вверху, один партнер с силой опускает руки другого вниз.

Упр.8. Из стойки ноги врозь, руки вперед с захватом грифа широким хватом, поднимание грифа вперед и медленное опускание вниз.

Упр.9. Из стойки ноги врозь, руки впереди, пальцы захватывают гриф средним хватом, туловище повернуть вправо, руки вправо, затем влево.

Упр.10. Из стойки ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки впереди, пальцы захватывают гриф штанги за один конец, второй у ног, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упр.11. Приседание на обеих ногах в глубокий присед со штангой на плечах.

Упр.12. Поднимание и опускание туловища с отягощением лежа на гимнастической скамейке.

Профессиональная направленность подземных рабочих - шахтеров, бурильщиков, проходчиков, горно-рабочих, характеризуется неудобной рабочей позой, разнообразными двигательными действиями, динамическим и статическим напряжением мышц, большим расходом энергии, выполнением работ в сырости, пониженной и повышенной температурах.

Комплекс упражнений

Упр.1. Из положения лежа на животе на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за голову, поднимание и опускание туловища.

Упр.2. Из положения сидя на гимнастическом коне. ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки на поясе, наклоны туловища назад и вперед.

Упр.3. Из виса на гимнастической стенке поочередное поднимание правой и левой ноги до горизонтали.

Упр.4. Из положения стоя на коленях, рук на поясе, сесть на пятки, затем принять исходное положение.

Упр.5. Из положения стоя согнуть левую ногу вперед, двумя руками взяться за голень, колено подтянуть к туловищу, затем опустить ногу на пол.

Упр.6. Из стойки ноги врозь, кисти у затылка удерживают гриф штанги средним хватом, разгибание и сгибание рук в локтевых суставах.

Упр.7. Из положения лежа на гимнастической скамейке, руки удерживают штангу на груди средним хватом, жим штанги.

Упр.8. Из стойки ноги врозь, гири внизу в правой руке, ладонь вперед, сгибание руки.

Упр.9. Из стойки ноги врозь с хватом гири на уровне груди выжимание ее двумя руками.

Упр.10. Из положения лежа на спине сесть с одновременным подниманием ног и опусканием в исходное положение.

Упр.11. из седа углом руки за голову разведение и сведение ног со скрещиванием.

Упр.12. Из положения лежа на спине вращение ногами вправо и влево, взявшись руками за нижнюю рейку гимнастической стенки.

Профессиональная направленность рабочих по производству кожаной обуви – заготовщика верха обуви, затяжника, раскройщика, фрезеровщика обуви сопровождается устойчивым вниманием, выполнением однообразных в сидячем положении простых, часто повторяющихся операций с низкой двигательной мышечной активностью.

Комплекс упражнений

Упр.1. Из положения сидя попеременное поднимание прямых ног.

Упр.2. Из положения лежа на спине сесть с наклоном туловища вперед и опусканием в исходное положение.

Упр.3. Из стойки ноги врозь, руки в стороны, круговые движения руками вперед и назад.

Упр.4. Из стойки ноги врозь, руки на поясе, круговые движения тазом в правую и левую стороны.

Упр.5. Из положения стоя на коленях, носки оттянуть, руки на поясе, наклоны туловища назад.

Упр.6. Из положения стоя на коленях, руки на поясе, наклоны туловища в правую и левую стороны.

Упр.7. Из стойки ноги врозь, руки на поясе, туловище наклонено вперед, поочередное вращение туловища в правую и левую стороны.

Упр.8. Из положения сидя, ноги врозь, руки поднять вверх, наклоны вперед, ноги в коленях не сгибать.

Упр.9. Из стойки ноги врозь, гири в обеих руках за головой, наклоны туловища в правую и левую стороны.

Упр.10. Из стойки ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки держат гири ладонями к себе, гири поднять прямыми руками.

Упр.11. Из стойки ноги врозь, гири к плечам, приседая с гирями, не наклоняя туловище вперед и не отрывая пяток от пола.

Упр.12. Из стойки ноги врозь, гири сверху, приседания с удержанием гири сверху.

Профессиональная направленность работников связи – телеграфиста, радиооператора характеризуется постоянным пребыванием тела в одной рабочей

позе, нервным и эмоциональным напряжением, ограниченной двигательной активностью мышц туловища и ног.

Комплекс упражнений

Упр.1. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, у каждого из них теннисный мяч. Один партнер бросает мяч сверху, другой снизу.

Упр.2. Сидя на полу, поочередно перебрасывать баскетбольный мяч с руки на руку.

Упр.3. Партнеры в глубоком приседе друг против друга передают баскетбольный мяч в среднем и быстром темпе.

Упр.4. В стойке ноги врозь, набивной мяч в правой левая поддерживает его, толчком мяча от плеча одной рукой передать его партнеру.

Упр.5. Прыжки вверх, руками поочередно выполнять круговые движения вперед, назад.

Упр.6. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне головы. Толчком двух ног прыжки вверх с разведением ног в стороны.

Упр.7. Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах с захлестыванием голени.

Упр.8. Партнеры в низком приседе держатся за руки и передвигаются в правую, а затем в левую стороны по кругу прыжками и шагом.

Упр.9. Партнеры в низком приседе спиной друг к другу, соединив руки в локтях, передвигаются в левую и правую стороны.

Упр.10. Быстрая смена ног прыжками из положения выпада вперед правой ногой, руки на поясе.

Упр.11. Ведение баскетбольного мяча во встречных колоннах на скорость.

Упр.12. Ведение мяча в быстром темпе с обводкой предметов: набивных мячей или стоек для обводки.

Профессиональная направленность работников по сборке резиноизделий – сборщика покрышек, прессовщика-вулканизаторщика, сборщика ремней и транспортных лент, определяется значительными мышечными напряжениями при выполнении рабочих операций в различных положениях: стоя, сидя, наклоне туловища вперед при повышенной запыленности и загазованности рабочих мест.

Комплекс упражнений

Упр.1. Поочередное сгибание и разгибание рук с гантелями в локте.

Упр.2. Быстрая смена ног прыжками из положения выпада вперед правой.

Упр.3. Подскоки в глубоком приседе с попеременным выбросом каждой ноги вперед.

Упр.4. Из положения лежа на спине круговые движения ногами в обе стороны.

Упр.5. Из положения лежа на спине быстрые наклоны туловища в быстром темпе.

Упр.6. Поднимание и опускание ног в висе на перекладине в быстром темпе.

Упр.7. В упоре на брусьях махи назад и вперед.

Упр.8. Из исходного положения лежа на спине, руки вдоль туловища поднимание ног до касания ими пола за головой и опускание их в исходное положение.

Упр.9. толчок штанги с большим выпадом из положения стоя со штангой на плечах.

Упр.10. Жим штанги двумя руками из-за головы.

Упр.11. Наклон вперед и разгибание со штангой на плечах.

Упр.12. Поднимание штанги разгибанием рук силой из-за головы.

Профессиональная направленность работников по производству текстиля и ковровых изделий – мотальщика, крутильщика, тростильщика, намотчика ниток, прядильщика и ткача проявляется большим нервным напряжением, устойчивым вниманием, высокой скоростью выполнения однообразных простых и сложных повторяющихся рабочих операций.

Комплекс упражнений

Упр.1. Ведение мяча на скорость по прямой и с обводкой предметов.

Упр.2. По сигналу ведение мяча на скорость спиной вперед.

Упр.3. По сигналу выполнить ведение мяча в быстром темпе на 10-12 м, затем в беге спиной вперед вернуться в исходное положение.

Упр.4. Бег приставным шагом на 10-12 м вправо и влево с мячом и без него на скорость.

Упр.5. Партнеры в низком приседе лицом друг к другу, взявшись за руки, одновременно выносят поочередно левую и правую ноги.

Упр.6. Подскоки на одной ноге, другая, вытянутая вперед, руки на поясе.

Упр.7. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м. Один занимающийся с волейбольным мячом прыгает вверх и передает мяч партнеру.

Упр.8. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 10-12 м. Занимающийся с мячом передает его партнеру толчком от плеча.

Упр.9. Из полуприседа, набивной мяч вниз, разгибая ноги, выполнить бросок мяча двумя руками снизу.

Упр.10. Из стойки ноги врозь, набивной мяч вверх в правой руке, передача мяча партнеру правой и левой рукой.

Упр.11. Круговые движения ногами из положения лежа на спине с хватом руками за нижнюю рейку гимнастической стенки.

Упр.12. Поднимание ног из вися на гимнастической стенке. Быстро коснуться прямыми ногами перекладины выше хвата рук, медленно опустить ноги.

Профессиональная направленность работников по механической обработке металлов - заточника, шлифовщика, строгальщика, токаря,

фрезеровщика характеризуется напряжением внимания и зрительного анализатора, большой точностью и координацией движений, выполнение рабочих операций в положении стоя.

Комплекс упражнений

Упр.1. Из основной стойки, левая рука вверх, правая вниз, пружинящие махи прямыми руками назад, поочередно меняя положение рук.

Упр.2. Из основной стойки, руки перед грудью, пружинящие махи согнутыми, а затем прямыми руками в стороны - назад.

Упр.3. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Упр.4. Из положения сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за голову, опускание туловища назад и возвращение в исходное положение.

Упр.5. Из стойки ноги врозь, руки с гантелями впереди, ладони внутрь, разведение и сведение рук.

Упр.6. Из стойки ноги врозь, гантели вверх прижаты к затылку, наклоны туловища вперед, не сгибая ног в коленях.

Упр.7. Из стойки ноги врозь пошире, гантели вверх прижаты к затылку, наклоны туловища в левую и правую стороны.

Упр.8. Из стойки ноги врозь, носками на подставке высотой 6-8 см, пятки на полу, гантели у плеч, поднимание на носки и опускание на пятки.

Упр.9. Из стойки ноги врозь, волейбольный мяч в правой руке, подбрасывание мяча вверх поочередно правой и левой рукой.

Упр.10. Из положения стоя лицом друг к другу на расстоянии 10-15 м поочередная передача мяча одной рукой сверху и ловля его другим партнером двумя руками.

Упр.11. Из положения веда ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии 8-10 м, партнеры одновременно передают мяч друг другу и, поймав его, выполняют перекат на спину, переходят в исходное положение и продолжают передачу мяча.

Упр.12. Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты отскока по замкнутому кругу.

Профессиональная направленность санитарно-технических работников - слесаря-сантехника, газосварщика, трубопроводчика характеризуется различной степенью внимания и напряжения, выполнением рабочих операций в определенной последовательности и в различных позах и мышечных напряжениях.

Комплекс упражнений

Упр.1. Из стойки ноги врозь, пальцы рук захватывают концы эспандера, середина которого находится подступнями ног, сгибание и выпрямление рук.

Упр.2. Из основной стойки с захватом концов эспандера за головой, середина эспандера находится под ступнями ног, выпрямление и сгибание рук, не выпуская локтей.

Упр.3. Из стойки ноги врозь приседания, не отрывая пяток от пола и одновременно поднимая руки вперед.

Упр.4. Из стойки ноги врозь с полунаклоном, руки на поясе, круговые движения туловищем поочередно вправо и влево.

Упр.5. Из стойки ноги врозь, руки на поясе, наклоны туловища вперед и назад.

Упр.6. Из стойки ноги врозь, гири к плечам, попеременное поднимание и опускание гири.

Упр.7. Из положения стоя лицом к гимнастической стойке, правую ногу поставить на рейку на уровне пояса, наклоны туловища вперед.

Упр.8. Из положения лежа животом на гимнастическом козле, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, поднимание туловища и рук до полного прогибания в пояснице.

Упр.9. Ведение баскетбольного мяча по замкнутому кругу с последующим броском его по корзине.

Упр.10. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 6-8 м и передают баскетбольный мяч двумя руками в среднем и быстром темпе.

Упр.11. Из стойки ноги врозь, наклоняться вперед и двумя руками бросить баскетбольный мяч между ногами вверх. Выпрямиться и поймать мяч.

Упр.12. Из стойки ноги врозь наклониться вперед и бросить мяч правой рукой вверх из-под колена левой ноги. Выпрямившись, поймать мяч.

Профессиональная направленность строительных работников – арматурщика, бетонщика, каменщика, кровельщика, плотника, столяра характеризуется однообразием рабочих движений, выполняемых в положении стоя, большим мышечным напряжением динамического и статического характера, точностью движений.

Комплекс упражнений

Упр.1. Из широкой стойки ноги врозь, набивной мяч сверху, поочередные наклоны туловища вправо и влево.

Упр.2. Из полуприседа, набивной мяч сзади, выполнить бросок мяча через голову вперед партнеру на 10-15 м.

Упр.3. Два партнера в упоре сидя на расстоянии 3-4 м друг против друга одновременно передают набивные мячи друг другу.

Упр.4. Из упора сидя, руки назад, набивной мяч между ступнями, поднять и опустить мяч прямыми ногами.

Упр.5. Из стойки ноги врозь, спиной к партнеру, передача набивного мяча через спину.

Упр.6. Перетягивание партнера хватом за одну руку.

Упр.7. Стоя лицом друг к другу и захватив поднятые верх руки, преодолевать сопротивление партнера.

Упр.8. Перетягивание партнера взаимным хватом за затылок.

Упр.9. Жим штанги двумя руками от груди.

Упр.10. Подтягивание на перекладине хватом сверху или смешанным.

Упр.11. В положении лежа на спине поднимание и опускание штанги.

Упр.12. В положении сидя сгибание и разгибание рук в локте. Хват грифа штанги снизу.

Профессиональная направленность сварочных работников – газосварщика, электросварщика ручной сварки, электросварщика на полуавтоматических машинах характеризуется разнообразной рабочей позой – лежа, сидя, стоя на одном и двух коленях с умеренным мышечным напряжением в динамическом и статическом режимах работы, проявлением значительного напряжения зрительного анализатора, точностью при выполнении рабочей операции в различных климатических и погодных условиях.

Комплекс упражнений

Упр.1. Из стойки правая нога впереди, лицом друг к другу, опереться руками в плечи партнера и, преодолевая сопротивление, пытаться сдвинуть друг друга с места.

Упр.2. Из стойки правая нога впереди, лицом друг к другу, руками взяться за кисти партнера и, преодолевая сопротивление, поочередно сгибать и разгибать руки в локтевых суставах.

Упр.3. Из положения стоя спиной друг к другу, взявшись за кисти в положении руки вверх, один партнер, наклоняя туловище вперед, поднимает второго, затем медленно возвращается в исходное положение.

Упр.4. Из положения стоя на коленях в шаге друг от друга, взявшись за шею партнера, стараться преодолеть сопротивление, не сходя с места.

Упр.5. Из положения стоя на коленях в шаге друг от друга, взявшись руками за набивной мяч массой 2-3 кг, стараться силой вырвать мяч из рук друг друга.

Упр.6. Из стойки ноги врозь, руки с эспандером внизу, поднимая руки вперед, растянуть эспандер, опуская руки вниз, вернуться в исходное положение.

Упр.7. Из положения стоя на середине эспандера, руки на уровне плеч с захватом концов эспандера поочередное выпрямление рук вверх и опускание к плечам.

Упр.8. Из стойки ноги врозь, руки внизу, пальцы захватывают концы эспандера, середина которого проходит под ступнями ног, сгибание рук в локтевых суставах.

Упр.9. Из положения туловище наклонено, руки вперед, пальцы захватывают концы эспандера, который проходит под стопами ног, развести руки в стороны и медленно опустить их.

Упр.10. Из стойки ноги врозь, руки впереди захватывают по центру гриф штанги, который располагается вертикально, сгибание разгибание рук в локтевых суставах.

Упр.11. Из стойки ноги врозь, туловище наклонено вперед, пальцы захватывают гриф штанги хватом сверху, поднимание штанги вверх и медленное опускание его вперед, не выпрямляя туловище.

Упр.12. Из стойки ноги врозь, руки впереди, пальцы правой захватывают гриф штанги по центру, который находится в вертикальном положении, разведение рук в стороны с грифом в правой руке, медленно свести руки вперед, переложить гриф в левую руку и продолжить упражнение.

Профессиональная направленность электромонтажных работников – электромонтажника, электрослесаря, электромонтера-линейщика характеризуется повышенным напряжением внимания, сверхбольшой точностью выполнения рабочих операций, высоким напряжением и распределением внимания при выполнении монтажных и ремонтных работ на различной высоте, экономного распределения мышечных усилий и развитием зрительного и вестибулярного аппарата.

Комплекс упражнений

Упр.1. Из положения виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног до перекладины и выше головы.

Упр.2. Из положения стоя на одной ноге, другая с опорой на рейку гимнастической стенки выше головы, наклоны поочередно к правой и левой ноге.

Упр.3. Из положения стоя правым боком вплотную к гимнастической стенке взяться руками за рейку – левой над головой, правой – на уровне поясицы, наклоны вправо, выпрямляя руки.

Упр.4. Из положения лежа на животе на гимнастическом козле, ноги закреплены за гимнастическую стенку, руки вверх, прогибание назад, затем пружинящие наклоны вперед.

Упр.5. Из положения сидя на гимнастическом коне, ноги закреплены за гимнастическую стенку, руки за голову, сгибание и разгибание туловище.

Упр.6. Из упора присев, сгруппировавшись, выполнить перекат назад, перекатом вперед возвратиться в исходное положение.

Упр.7. Из положения сидя на полу, ноги согнуты, взяться руками за голени, выполнить перекат, подтягивая голени к груди и наклоняя голову вперед, перекатом вперед возвратиться в исходное положение.

Упр.8. Из упора присев выполнить кувырок вперед в группировке.

Упр.9. Из упора сидя на пятках выполнить перекаг в правую или левую стороны, последовательно касаясь пола предплечьем, боком и спиной.

Упр.10. Из стойки ноги врозь, спиной к гимнастической стенке, руки вверх, пальцы захватывают концы эспандера, середина которого, закреплена за рейку гимнастической стенки выше головы, растягивая эспандер, опуская и поднимая руки.

Упр.11. Из положения стоя ноги вместе, лицом к гимнастической стенке, правая рука вверх, левая внизу, пальцы захватывают концы эспандера, середина которого закреплена за рейку гимнастической стенки, растягивая эспандер, одновременно опуская правую руку вниз, левую поднимая вверх.

Упр.12. Из исходного положения стоя лицом к стенке на расстоянии 3-5 м. Одной рукой бросать теннисный мяч в цель, а отскочивший мяч от стенки, ловить двумя руками.

Профессиональная направленность работников торговли и сферы обслуживания – продавца, кассира приемщика в приемных пунктах, лоточников - характеризуется постоянным напряжением, умственным и нервно-эмоциональным, выполнением, в большей мере, операций стоя, либо сидя в ограниченном пространстве, разнообразными движениями руками без особых физических напряжений.

Комплексы упражнений.

Упр.1. Ходжение на носках, руки на поясе, сохраняя равновесие по широкой части гимнастической скамейки.

Упр.2. Стоя лицом друг к другу, соединив руки, выполнить сгибание и разгибание рук партнера с оказанием сопротивления.

Упр.3. Из положения стоя спиной друг к другу, взявшись за кисти в положении руки вверх, один партнер, наклоняя туловище вперед, поднимает второго, затем медленно возвращается в исходное положение.

Упр.4. Стоя, ноги на ширине плеч, баскетбольный мяч в руках. Вращать мяч вокруг туловища поочередно в правую и левую стороны.

Упр.5. Стоя лицом к стене, баскетбольный мяч в руках, броски мяча в стену с расстояния 3-5 метров и ловля его двумя руками.

Упр.6. Броски баскетбольного мяча одной рукой по корзине с расстояния 3-5 метров по сигналу.

Упр.7. Из стойки ноги врозь с полунаклоном, руки на поясе, круговые движения туловищем поочередно вправо и влево.

Упр.8. Из широкой стойки ноги врозь, набивной мяч вверх, поочередные наклоны туловища вправо и влево.

Упр.9. Стоя лицом друг к другу, захватив поднятые вверх руки, преодолевать сопротивление партнера (см. стр. 56).

Упр.10. В положении лежа на спине поднимание и опускание штанги. Медленно поднять ноги вперед, затем перейти в исходное положение.

Упр.11. Стоя, ноги на ширине плеч, с гантелями в руках, выполнять одновременно сгибания и разгибание рук в локтевых суставах.

Упр.12. Из стойки ноги врозь, руки на поясе, наклоны туловища вперед и назад.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Непосредственное руководство физической культурой в высших учебных заведениях осуществляет кафедра физического воспитания и спорта. Она обеспечивает учебные занятия, ведет учебно-методическую и научно-исследовательскую работу, организует врачебный контроль, обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса со студентами, организует и проводит работу по физической культуре в режиме учебного дня, ведет пропагандистскую и массовую физкультурно-оздоровительную работу, организует внутри вузовские массовые соревнования в учебных группах.

Кафедра физического воспитания и спорта ежегодно планирует учебный процесс исходя из наличия спортивной базы, спортивного инвентаря, технических средств обучения, тренажеров и др. оборудования. Планирование определяет объем, порядок и сроки выполнения поставленных задач. Оно охватывает основные разделы организационной учебной и воспитательной работы, должно быть простым, доступным и конкретным.

Основными документами при планировании являются: годовой учебный план и программа; график учебного процесса на год; рабочие планы; планы конспекты уроков; расписание занятий.

Годовой учебный план составляется на каждый год обучения на основе программы по физической культуре. Он должен определять общее содержание учебных занятий по теоретической и практической подготовке студентов и количество часов на тот или иной разделы обучения (приложение № 1).

График учебного процесса уточняет учебный план и составляется на год, определяет общее содержание учебных занятий в каждом семестре по курсам.

График учебного процесса раскрывает последовательность прохождения учебного материала по неделям и месяцам, а также определяет сроки выполнения требований программы по физической культуре (приложение № 2).

Рабочий план раскрывает и разъясняет содержание учебно-воспитательного процесса на сравнительно небольшой, но логически законченный период времени.

Рабочий план составляется на каждый семестр (приложение № 3).

В рабочем плане материал распределяется в определенной последовательности в пределах как одного урока, так и в цикле уроков.

План -конспект урока составляется на основе рабочего плана на каждое занятие с указанием содержания, дозировки и организационно-методических указаний.

При составлении конспекта необходимо учитывать пройденный материал, условия проведения занятий и наличие спортивного инвентаря.

Расписание занятий, как правило, составляется на каждый семестр и имеет большое значение для организации учебной работы, оно дисциплинирует занимающихся. Расписание должно быть постоянным на определенный отрезок времени, заранее доведено до сведения занимающихся и вывешено на видном

месте. В нем указывается, какая группа в какие дни и часы занимается, место занятия и фамилия преподавателя, проводящего занятие.

Особое место в учебно-тренировочной работе придается учету занятий. Он должен быть систематическим и охватывать все разделы учебной работы. По данным учета можно судить о результатах работы, об эффективности применения средств и методах физического воспитания, находить более подходящие пути для повышения эффективности учебного процесса.

В практике физического воспитания различают три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет проводится в самом начале организации учебного процесса. Его сущность заключается в том, чтобы собрать необходимые данные о студентах: возраст, домашний адрес, результаты врачебного осмотра и уровень физического развития и физической подготовленности. Данные предварительного учета позволяют правильно распределить студентов по отделениям и лучше организовать работу в учебной группе.

Текущий учет проводится преподавателем на каждом занятии, а данные его заносятся в журнал учета работы. Текущий учет отражает основные вопросы учебной работы: посещаемость занятий, содержание учебных занятий, выполнение контрольных испытаний по общей физической подготовке, данные врачебного контроля.

Итоговый учет составляется в конце каждого семестра на основе данных текущего учета. Основными показателями итогового учета являются: посещаемость учебных занятий; результаты соревнований; сдача нормативов по физической подготовке и физическому развитию студентов.

Результаты учета заносятся в журнал учета учебной работы по физическому воспитанию, протоколы соревнований, ведомость учета сдачи контрольных нормативов. Их оформляют на каждого студента, а полученные результаты в обязательном порядке доводят до сведения занимающихся. На основании данных итогового учета преподаватель аттестовывает студентов после окончания семестра.

В приложении №6 приводим примерные контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов подготовительного и основного учебных отделений. По данным результатам контрольно-педагогических наблюдений можно определить уровень подготовки скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей занимающихся, выявлять уровень выносливости и давать оценку по профессионально-прикладной физической подготовке студентов разных профессий и специальностей.

Предлагаемые контрольные нормативы являются примерными, и кафедры физического воспитания и спорта могут их менять, добавлять в зависимости от своих требований и материально-технической базы вуза.

Приложение № 1.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по физической культуре для студентов основного
и подготовительного отделений

РАЗДЕЛЫ	Количество часов по годам обучения				Всего часов
	I	II	III	IV	
I. Теория	6	6	2	2	16
1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.	2	-	-	-	
2. Естественные основы физического воспитания и спорта.	2	-	-	-	
3. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений.	-	4	-	-	
4. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.	-	-	2	-	
5. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.	-	-	-	2	
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка в высших учебных заведениях.	2	-	-	-	
7. Социальное значение физической культуры и спорта.	-	2	-	-	
8. Теоретический зачет.	2	2	2	2	8
Всего:	8	8	4	4	24
II. Практика Оздоровительные физические упражнения из:					
1. Легкой атлетики	36	30	22	20	108
2. Спортивных игр: а) волейбола; б) баскетбола; в) футбола.	32	34	36	38	140
3. Гимнастики	12	8	8	8	36
4. Тяжелой атлетики	8	6	4	4	22
5. Плавания	10	10	10	10	40
6. Лыжного спорта	8	8	8	8	32
7. ППФП	10	18	24	26	78
8. Упражнения на тренажерах	12	14	20	18	64
9. Практический зачет	4	4	4	4	16
Всего:	132	132	136	136	536
Всего часов за учебный год:	140	140	140	140	560

**ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЙ
I СЕМЕСТР (осенний)**

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИ- ТАНИЯ (теоретические и практические)	СЕНТЯБРЬ				ОКТАБРЬ					НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				ВСЕГО ЧАСОВ	
	1 5	6 12	13 19	20 26	27 3.10	4 10	11 17	18 24	25 31	1 7	8 14	15 21	22 28	29 5.12	6 12	13 19	20 26		27 3.1
I семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
I. ТЕОРИЯ	4																		4
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ																		2	2
3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2									22
4. ВОЛЕЙБОЛ (Ж)										2	2,5	2	2						12,5
ФУТБОЛ (М)		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5										
5. ГИМНАСТИКА		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5						5,5
6. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА											0,5	0,5	0,5						1,5
7. ПЛАВАНИЕ														4	4	2			10
8. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ																2	4		6
9. ППФП		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5						5
10. УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ											0,5	0,5	0,5						1,5
11. ПРАКТИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ																		2	2
ВСЕГО ЗА I СЕМЕСТР																			72

ПРИМЕЧАНИЕ: При организации занятий на открытых спортплощадках студенты проходят обучение по выбору: футболу или волейболу.

ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЙ
II СЕМЕСТР (весенний)

64

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИ- ТАНИЯ (теоретические и практические)	ФЕВРАЛЬ			МАРТ				АПРЕЛЬ				МАЙ				ВСЕГО ЧАСОВ		
	9 13	14 20	21 27	28 5.03	6 12	13 19	20 26	27 2.4	3 9	10 16	17 23	24 30	1 7	8 14	15 21		22 28	29 4.6
II семестр	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1. ТЕОРИЯ	2																2	
2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА											2	2	2	2	2	2	2	14
3. ВОЛЕЙБОЛ (Ж) ФУТБОЛ (М)											0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5		3,5
4. БАСКЕТБОЛ			2	2	2	2	2	2	2	2								16
5. ГИМНАСТИКА			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			6,5
6. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА		1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5					6,5
7. ПЛАВАНИЕ																		
8. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ	2																	2
9. ПИФП										0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1		5
10. УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ		3	1	1	1	1	1	1	1	0,5								10,5
11. ПРАКТИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ																	2	2
ВСЕГО ЗА II СЕМЕСТР																	68	
Итого за учебный год																	140	

**ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЙ
III СЕМЕСТР (осенний)**

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИ- ТАНИЯ (теоретические и практические)	СЕНТЯБРЬ					ОКТАБРЬ				НОЯБРЬ					ДЕКАБРЬ					ВСЕГО ЧАСОВ
	1	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
	5	12	19	26	3.10	10	17	24	31	7	14	21	28	5.12	12	19	26	3.1		
III семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1. ТЕОРИЯ	4																		4	
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ																		2	2	
3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		2	2	2	2	2	2	2	2	2									18	
4. ВОЛЕЙБОЛ (Ж)											2	2	2	2					12,5	
ФУТБОЛ (М)		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5										
5. ГИМНАСТИКА		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1		0,5				8	
6. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА											0,5	0,5	0,5		0,5				2	
7. ПЛАВАНИЕ														2	2	4	2		10	
8. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ																	2		2	
9. ППФИ		1	1	1	1	1	1	1	1										8	
10. УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ										1	0,5	0,5	0,5		1				3,5	
11. ПРАКТИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ																		2	2	
<i>ВСЕГО ЗА III СЕМЕСТР</i>																			72	

ПРИМЕЧАНИЕ: При организации занятий на открытых спортплощадках студенты проходят обучение по выбору: футболу или волейболу.

Приложение № 2.

**ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЙ
V СЕМЕСТР (осенний)**

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИ- ТАНИЯ (теоретические и практические)	СЕНТЯБРЬ				ОКТАБРЬ				НОЯБРЬ					ДЕКАБРЬ					ВСЕГО ЧАСОВ
	1 5	6 12	13 19	20 26	27 3.10	4 10	11 17	18 24	25 31	1 7	8 14	15 21	22 28	29 5.12	6 12	13 19	20 26	27 3.1	
V семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
I. ТЕОРИЯ	2																		2
2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1	1	2	2	1	1	1	1	2										12
3. ВОЛЕЙБОЛ (Ж) ФУТБОЛ (М)			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2	2	2	2	2					13,5
4. ГИМНАСТИКА										1	0,5	0,5	0,5	0,5					3
5. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА		1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5											4
6. ПЛАВАНИЕ															2	2	4	2	10
7. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ																			
8. ППФП	0,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			16
9. УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ	0,5	0,5			1	1	1	1	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	1	1			9,5
10. ПРАКТИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ																		2	2
<i>ВСЕГО ЗА V СЕМЕСТР</i>																			72

ПРИМЕЧАНИЕ: При организации занятий на открытых спортплощадках студенты проходят обучение по выбору: футболу или волейболу.

**ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЙ
VI СЕМЕСТР (весенний)**

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИ- ТАНИЯ (теоретические и практические)	ФЕВРАЛЬ			МАРТ					АПРЕЛЬ					МАЙ				ВСЕГО ЧАСОВ
	9 13	14 20	21 27	28 5.03	6 12	13 19	20 26	27 2.4	3 9	10 16	17 23	24 30	1 7	8 14	15 21	22 28	29 4.6	
VI семестр	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ																	2	2
2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА												2	2	2	2	2		10
3. ВОЛЕЙБОЛ (Ж) ФУТБОЛ (М)												0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		2,5
4. БАСКЕТБОЛ			4	2	2	2	2	2	2	2	2							20
5. ГИМНАСТИКА				1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5							5
6. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА																		
7. ПЛАВАНИЕ																		
8. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ	4	4																8
9. ШИФП											0,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5		8
10. УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ				1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1							10,5
11. ПРАКТИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ																	2	2
ВСЕГО ЗА VI СЕМЕСТР																		68
Итого за учебный год																		140

**ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЧЕТВЕРТОГО КУРСА ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЙ
VII СЕМЕСТР (осенний)**

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИ- ТАНИЯ (теоретические и практические)	СЕНТЯБРЬ					ОКТАБРЬ				НОЯБРЬ					ДЕКАБРЬ					ВСЕГО ЧАСОВ
	1	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
	5	12	19	26	3.10	10	17	24	31	7	14	21	28	5.12	12	19	26	3.1		
VII семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1. ТЕОРИЯ	2																		2	
2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									10	
3. ВОЛЕЙБОЛ (Ж) ФУТБОЛ (М)		1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	2	2	2	2					15,5	
4. ГИМНАСТИКА										1	0,5	0,5	0,5	0,5					3	
5. ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5										4	
6. ПЛАВАНИЕ															2	2	4	2	10	
7. ЛЬДЖНЫЙ СПОРТ																				
8. ППФИ	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1			16	
9. УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1			9,5	
10. ПРАКТИЧЕСКИЙ ЗАЧЕТ																		2	2	
ВСЕГО ЗА VII СЕМЕСТР																			72	

ПРИМЕЧАНИЕ: При занятиях на открытых спортплощадках студенты проходят обучение по выбору:
футболу или волейболу.

РАБОЧИЙ ПЛАН
прохождения учебного материала студентами I курса
основного и подготовительного отделений

№№ занятий	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	К-во часов
I СЕМЕСТР		
1	2	3
1	<i>Лекция:</i> Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.	2
2	<i>Лекция:</i> Естественные основы физического воспитания и спорта.	2
3-6	<p><i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, волейболом, футболом, ОФП и ППФП.</i></p> <p><i>Разминка.</i> Общеразвивающие упражнения с элементами гимнастики и легкой атлетики, направленные на развитие гибкости и быстроты, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><i>Легкая атлетика.</i> Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжков в длину с разбега, способом "согнув ноги".</p> <p><i>Волейбол.</i> Обучение элементам техники игры.</p> <p><i>Футбол.</i> Обучение элементам техники игры.</p> <p><i>ППФП.</i> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие ловкости и координации движений.</p>	8
7-10	<p><i>Разминка.</i> Общеразвивающие упражнения с элементами гимнастики и легкой атлетики, направленные на развитие выносливости, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><i>Легкая атлетика.</i> Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение технике прыжков в длину с разбега способом "прогнувшись".</p> <p><i>Волейбол.</i> Обучение элементам техники игры. Учебная игра.</p> <p><i>Футбол.</i> Обучение элементам техники игры. Учебная игра.</p> <p><i>ППФП.</i> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие специальной выносливости.</p>	8
11-14	<p><i>Разминка.</i> ОРУ с элементами гимнастики и легкой атлетики, направленные на развитие общей выносливости, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><i>Легкая атлетика.</i> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".</p> <p><i>Волейбол.</i> Обучение элементам техники и тактики игры. Учебная игра.</p> <p><i>Футбол.</i> Обучение элементам техники и тактики игры. Учебная игра.</p> <p><i>ППФП.</i> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие быстроты движений.</p>	8

1	2	3
15-18	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и легкой атлетики, направленные на развитие общей гибкости, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыжков в длину с разбега способом "прогнувшись".</p> <p><u>Волейбол.</u> Обучение элементам техники и тактики игры Учебная игра.</p> <p><u>Футбол.</u> Обучение элементам техники и тактики игры. Учебная игра.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие равновесия.</p>	8
19	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Прием контрольных нормативов по легкой атлетике.</p>	2
20	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения с мячом</p> <p><u>Волейбол.</u> Обучение и совершенствование техники игры. (передача мяча двумя руками сверху и снизу, верхняя и нижняя подача мяча). Учебная игра.</p>	2
21-23	<p><u>Разминка.</u> Общеразвивающиеся упражнения с элементами гимнастики и специальные разминочные упражнения волейболиста.</p> <p><u>Волейбол.</u> Обучение и совершенствование техники передачи мяча двумя руками на месте и в движении. Обучение техники подачи мяча снизу и сверху одной рукой. Совершенствование тактических приемов в учебной игре.</p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений со штангой различного веса.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений, направленных на развитие прыгучести.</p>	6
24-26	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальные разминочные упражнения волейболиста.</p> <p><u>Волейбол.</u> Обучение и совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении; подача мяча сверху. Совершенствование тактических приемов в учебной игре.</p> <p><u>Прием контрольных нормативов.</u></p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений со штангой различного веса.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>	6
27-29	<p><u>Инструктаж по технике безопасности на воде.</u></p> <p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения на суше и в воде.</p> <p><u>Плавание.</u> Упражнения, направленные на освоение с водой. Обучение и совершенствование техники плавания одним из основных избранных способов.</p>	6
30-31	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения на суше и в воде.</p> <p><u>Плавание.</u> Совершенствование техники плавания избранным способом. Обучение технике старта, поворотов, сдача контрольных нормативов.</p>	4

1	2	3
32	<u>Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах.</u> <u>Разминка.</u> ОРУ и специальные физические упражнения лыжника. <u>Лыжная подготовка.</u> Обучение технике поворотам на месте и в движении. Обучение технике попеременному двухшажному и одновременному одношажному ходу.	2
33-34	<u>Разминка.</u> ОРУ и специальные физические упражнения лыжника. <u>Лыжная подготовка.</u> Обучение технике подъемов, спусков и торможения. Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 5 км.	4
35	<u>Теоретический зачет</u> по курсу “Физическая культура”	2
36	<u>Практический зачет.</u> Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности.	2
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА I СЕМЕСТР:		72
1	2	3
II семестр		
37	<u>Лекция:</u> Профессионально-прикладная физическая подготовка в высших учебных заведениях.	2
38	<u>Разминка.</u> ОРУ и специальные физические упражнения лыжника. <u>Лыжная подготовка.</u> Сдача контрольных нормативов по технике попеременного двухшажного и одношажного ходов.	2
39-40	<u>Разминка.</u> ОРУ на месте и в движении. <u>Тяжелая атлетика.</u> Обучение технике подъема штанги на грудь двумя руками, жима лежа, приседанию со штангой. <u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса физических упражнений по методу круговой тренировки, направленных на развитие основных физических качеств.	4
41-44	<u>Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом, ОФП и ППФП.</u> <u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальными упражнениями баскетболиста. <u>Баскетбол.</u> Обучение технике передачи и ловли мяча, ведение мяча и бросков мяча в корзину. <u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений со штангой различного веса. <u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки.	8

1	22	3
45-48	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальных упражнений баскетболиста.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Обучение и совершенствование техники: передач и ловли мяча; ведению и бросков мяча в корзину. Учебная игра.</p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений с гирями различного веса.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки, направленного на развитие быстроты.</p>	8
49-52	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальными упражнениями баскетболиста.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники передач и ловли мяча, ведения и бросков мяча в корзину. Совершенствование тактики игры (выбор места в нападении для получения мяча, выбор места в защите для перехвата мяча). Совершенствование технических и тактических приемов в учебной игре.</p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений со штангой и гирями различного веса.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки, направленного на развитие ловкости и координации движений.</p>	8
53-56	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальные упражнения баскетболиста.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Прием контрольных нормативов.</p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений со штангой и гирями различного веса.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки, направленного на развитие силы.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития ловкости и координации движений.</p>	8
57-62	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальными упражнениями легкоатлета, Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции. Обучение и совершенствование технике прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".</p> <p><u>Волейбол.</u> Обучение и совершенствование технике и тактике игры. Учебная игра.</p> <p><u>Футбол.</u> Обучение и совершенствование технике и тактике игры. Учебная игра.</p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений со штангой и гирями различного веса.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития силовых качеств.</p>	12

Приложение № 3.

1	2	3
63-68	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Обучение и совершенствование технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение и совершенствование технике прыжков в длину способом "прогнувшись".</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра.</p> <p><u>Футбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра.</p> <p><u>ППФП</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании направленных для развития специальной выносливости.</p>	12
69	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности..</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Прием контрольных нормативов по легкой атлетике.</p>	2
70	<p><u>Практический зачет.</u> Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности</p>	2
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА II СЕМЕСТР:		68
Итого часов за учебный год:		140

РАБОЧИЙ ПЛАН
прохождения учебного материала студентами II курса
основного и подготовительного отделений

№№ занятий	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Кол- во часов
1	2	3
III СЕМЕСТР		
1-2	Лекция: Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений.	4
3-8	<p><u>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, волейболом, футболом, ОФП и ППФП.</u></p> <p><u>Разминка.</u> Общеразвивающие упражнения с элементами гимнастики и легкой атлетики. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (техника старта, стартового разбега, бега на дистанции, финиширования и броска на ленточку). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, способом "согнув ноги" (техника разбега, отталкивания, приземления).</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование элементов техники игры. Учебная игра.</p> <p><u>Футбол.</u> Совершенствование элементов техники игры. Учебная игра.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие координации движений.</p>	12
9-14	<p><u>Разминка.</u> Общеразвивающие упражнения с элементами гимнастики и легкой атлетики. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Кроссовая подготовка. Совершенствование техники бега на средние дистанции (техника старта, бега на дистанции, финиширования). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "прогнувшись" (техника разбега, отталкивания, приземления).</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование элементов техники и тактики в двухсторонней игре.</p> <p><u>Футбол.</u> Совершенствование элементов техники и тактики в двухсторонней игре.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленных на развитие силовой выносливости.</p>	12

Приложение № 3.

1	2	3
15-20	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и легкой атлетики. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на длинные дистанции (техника старта, бега на дистанции, финиширования). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "ножницы" (техника разбега, отталкивания, приземления).</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование элементов техники и тактики в двухсторонней игре.</p> <p><u>Футбол.</u> Совершенствование элементов техники и тактики в двухсторонней игре.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленного на развитие гибкости и координации движений.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития гибкости и координации движений.</p>	12
21-24	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальные разминочные упражнения с мячом.</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование техники передачи и приема мяча двумя руками на месте и в движении, подачи мяча снизу и сверху. Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра.</p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений со штангой различного веса.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития гибкости.</p>	8
25-26	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальные разминочные упражнения волейболиста.</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование техники передачи и приема мяча двумя и одной рукой. Техника нападающего удара, техника постановки одиночного и группового блока. Техника подачи мяча. Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра.</p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений со штангой и гириями различного веса.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития скорости.</p>	4
27	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения с мячом.</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование элементов техники и тактики игры. Двухсторонняя игра. Прием контрольных нормативов.</p>	2
28	<p><u>Инструктаж по технике безопасности на воде.</u></p> <p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения на суше и в воде.</p> <p><u>Плавание.</u> Специальные упражнения, направленные на освоение с водой. Обучение плаванию с подручными поддерживающими средствами. Обучение и совершенствование техники плавания одним из избранных способов.</p>	2

1	2	3
29-30	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальные упражнения на суше и в воде.</p> <p><u>Плавание.</u> Специальные упражнения, направленные на освоение с водой. Обучение и совершенствование техники плавания способом “кроль” на спине и на груди. Обучение технике приема оказания помощи утопающему.</p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение специальных и подводящих упражнений пловца с облегченной штангой.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития силы.</p>	4
31-33	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения на суше и в воде.</p> <p><u>Плавание.</u> Специальные упражнения, направленные на освоение с водой. Совершенствование техники плавания способом “кроль” на груди и спине. Обучение технике приема оказания помощи утопающему. Подвижные игры и игровые эстафеты на воде. Прием контрольных нормативов.</p>	6
34	<p><u>Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом.</u></p> <p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные физические упражнения лыжника.</p> <p><u>Лыжный спорт.</u> Обучение и совершенствование техники поворотам на месте и в движении. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.</p>	2
35	<p><u>Теоретический зачет</u> по курсу “Физическая культура”.</p>	2
36	<p><u>Практический зачет.</u> Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности.</p>	2
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА III СЕМЕСТР:		72
IV СЕМЕСТР		
37	<p><u>Лекция:</u> Социальное значение физической культуры и спорта.</p>	2
38-40	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные физические упражнения лыжника.</p> <p><u>Лыжный спорт.</u> Обучение и совершенствование техники подъемов (“Лесенкой”, “Елочкой”). Обучение и совершенствование техники торможения (“Плугом”, “Упором”, “Соскальзыванием”). Обучение и совершенствование техники поворотов в движении (“Переступанием”, “Плугом”, на параллельных лыжах рывком).</p> <p>Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 5 км.</p> <p>Прием контрольных нормативов по технике передвижения на лыжах.</p>	6
41-42	<p><u>Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол, ОФП и ППФП.</u></p> <p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные физические упражнения баскетболиста на месте и в движении.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Обучение и совершенствование техники передачи и ловли мяча, ведения мяча, бросков мяча по корзине. Обучение и совершенствование тактики игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра.</p>	4

1	2	3
43-48	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные разминочные упражнения баскетболиста.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Обучение и совершенствование техники игры в нападении (перемещение игрока, ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броска мяча в корзину, повороты и обманные движения). Обучение и совершенствование техники игры в защите: (защитная стойка, перемещение и работа рук, перехват мяча, выбивание мяча из рук противника, борьба за мяч, не попавший в корзину). Двухсторонняя игра.</p> <p><u>Тяжелая атлетика:</u> Выполнение упражнений со штангой и гирями различного веса.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития координации движений и ловкости.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития силовой выносливости.</p>	12
49-52	<p><u>Разминка.</u> ОРУ на месте и в движении и специальные упражнения баскетболиста на месте и в движении.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Обучение и совершенствование техники игры. Обучение и совершенствование тактики игры в нападении и защите. Подвижные игры и итровые эстафеты с элементами техники игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p> <p><u>Тяжелая атлетика:</u> Выполнение упражнений со штангой и гирями различного веса.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития силы и быстроты.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития быстроты.</p>	8
53-56	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные разминочные упражнения баскетболиста на месте и в движении.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Обучение и совершенствование техники передачи, ловли, ведения мяча, броскам мяча по корзине. Обучение и совершенствование тактики игры в нападении (быстрое нападение, постепенное нападение). Обучение и совершенствование тактики игры в защите (зонная система защиты, личная защита). Двухсторонняя игра.</p> <p><u>Тяжелая атлетика:</u> Выполнение упражнений со штангой и гирями различного веса.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития ловкости и координации движений.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития ловкости и координации движений.</p> <p><u>Прием контрольных нормативов по технике и тактике игры в баскетбол.</u></p>	8

1	2	3
57-58	<p><u>Разминка.</u> ОРУ на месте и в движении, специальные упражнения из волейбола и футбола.</p> <p><u>Волейбол.</u> Обучение и совершенствование техники и тактики игры. Двухсторонняя игра.</p> <p><u>Футбол.</u> Обучение и совершенствование техники и тактики игры. Двухсторонняя игра.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития выносливости и силы.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития выносливости и силы.</p>	4
59-64	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения, направленные на гибкость и ловкость, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега, старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование элементов техники игры. Двухсторонняя игра.</p> <p><u>Футбол.</u> Совершенствование элементов техники игры. Двухсторонняя игра.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития гибкости и ловкости.</p>	12
65-69	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности..</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги" и "прогнувшись".</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития выносливости и ловкости.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития быстроты и прыгучести. Прием контрольных нормативов.</p>	10
70	<p><u>Практический зачет.</u> Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности.</p>	2
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА IV СЕМЕСТР:		68
Итого часов за учебный год:		140

РАБОЧИЙ ПЛАН
прохождения учебного материала студентами III курса
основного и подготовительного отделений

№№ занятий	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Кол- во часов
1	2	3
V СЕМЕСТР		
1	<u>Лекция:</u> Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.	2
2	<p><u>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, волейболом, футболом, ОФП и ППФП.</u></p> <p><u>Разминка.</u> Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные разминочные упражнения, направленные на повышение общей работоспособности организма. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленного на развитие координации движений и ловкости.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития силы.</p>	2
3-8	<p><u>Разминка.</u> ОРУ на месте и в движении, специальные разминочные упражнения легкоатлета. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование элементов техники игры. Учебная игра.</p> <p><u>Футбол.</u> Совершенствование элементов техники игры. Учебная игра.</p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений со штангой и гирями разного веса.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленного на развитие силы и выносливости.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития быстроты и ловкости.</p>	12

1	2	3
9-14	<p><u>Разминка.</u> ОРУ на месте и в движении, специальные упражнения легкоатлета. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "Согнув ноги" и "Прогнувшись".</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование элементов техники и тактики игры. Правила судейства соревнований. Учебная игра.</p> <p><u>Футбол.</u> Совершенствование элементов техники и тактики игры. Правила судейства соревнований. Учебная игра.</p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений со штангой и гириями разного веса.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленного на развитие координации движений.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.</p>	12
15-18	<p><u>Разминка.</u> ОРУ на месте и в движении, специальные упражнения легкоатлета. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование элементов техники и тактики игры. Судейство соревнований. Двухсторонняя игра.</p> <p><u>Футбол.</u> Совершенствование элементов техники и тактики игры. Судейство соревнований. Двухсторонняя игра.</p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений со штангой и гириями разного веса.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленного на развитие координации силовой выносливости.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития гибкости и быстроты</p> <p><u>Прием контрольных нормативов.</u></p>	8
19-20	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальные упражнения волейболиста.</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре. Практика судейства.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленного на развитие координации движения и ловкости.</p>	4

Приложение № 3.

1	2	3
21-28	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики, специальные упражнения волейболиста.</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры. Учебная двухсторонняя игра с заданием. Практика судейства. Прием контрольных нормативов.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленного на развитие силовой выносливости.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития прыгучести и быстроты.</p>	16
29-32	<p><u>Инструктаж по технике безопасности на воде.</u></p> <p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения на суше и в воде.</p> <p><u>Плавание.</u> Совершенствование техники одного из способов плавания. Проплывание отрезков на скорость. Совершенствование техники оказания помощи утопающему. Подвижные игры и игровые эстафеты.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса упражнений на дополнительном оборудовании, направленного на развитие силы и выносливости.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.</p>	8
33-35	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения на суше с резиновым жгутом. Специальные упражнения в воде.</p> <p><u>Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способом "кроль" на спине и на груди. Способом "брасс" на груди. Проплывание отрезков на время.</p> <p>Подвижные игры и игровые эстафеты. Участие в соревнованиях на первенство группы или факультета.</p>	6
36	<p><u>Практический зачет.</u> Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности.</p>	2
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА V СЕМЕСТР:		72
VI СЕМЕСТР		
37-38	<p><u>Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом.</u></p> <p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные физические упражнения лыжника.</p> <p><u>Лыжный спорт.</u> Совершенствование техники поворотов на склонах. Совершенствование техники торможения палками сбоку лыж и между лыжами. Совершенствование техники спуска в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 3-5 км попеременным двухшажным ходом и одновременными одношажным и безшажным ходами.</p>	6

1	2	3
39-40	<p><u>Разминка.</u> ОРУ на месте и в движении с предметами и без предметов.</p> <p><u>Лыжный спорт.</u> Совершенствование техники подъемов (лесенкой, полувелочкой, елочкой). Совершенствование техники поворотов в движении (переступанием, плугом, упором, на параллельных лыжах рывком). Прохождение дистанции 3-5 км по пересеченной местности на время.</p>	4
41-46	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики, специальные физические упражнения на месте и в движении.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники передачи мяча (передача мяча при встречном передвижении игроков, передача мяча при передвижении в парах).</p> <p>Совершенствование техники ловли мяча (ловля двумя руками в движении, ловля мяча после отскока с поверхности пола).</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча левой и правой рукой с изменением направления. Совершенствование техники броска мяча в корзину (броски мяча одной рукой после ведения, штрафные броски).</p> <p>Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра. Практика судейства.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития быстроты.</p>	12
47-52	<p><u>Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол, ОФП и ППФП.</u></p> <p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные физические упражнения баскетболиста.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники передачи и ловли мяча, ведения мяча, броскам мяча по корзине. Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра. Практика судейства</p>	12
53-58	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальные физические упражнения баскетболиста.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники передачи, ловли, ведения мяча, бросков мяча в корзину. Совершенствование тактики игры в защите (зонная система защиты, личная защита). Двухсторонняя игра. Практика судейства. Прием контрольных нормативов.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития скоростно-силовой подготовки.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития силовой выносливости.</p>	12

1	2	3
59-64	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения легкоатлета. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование элементов техники игры. Двухсторонняя игра. Практика судейства.</p> <p><u>Футбол.</u> Совершенствование элементов техники игры. Двухсторонняя игра. Практика судейства.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании на развитие ловкости и выносливости.</p>	12
65-68	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения легкоатлета. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прием контрольных нормативов по легкой атлетике.</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование элементов техники и тактики игры. Двухсторонняя игра. Практика судейства.</p> <p><u>Футбол.</u> Совершенствование элементов техники и тактики игры. Двухсторонняя игра. Практика судейства.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании, направленных на развитие силы.</p>	8
69	<u>Теоретический зачет</u> по курсу "Физическая культура".	2
70	<u>Практический зачет.</u> Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности.	2
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА VI СЕМЕСТР:		68
Итого часов за учебный год:		140

РАБОЧИЙ ПЛАН
прохождения учебного материала студентами IV курса
основного и подготовительного отделений

№№ занятий	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
1	2	3
VII СЕМЕСТР		
1	<u>Лекция:</u> Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.	2
2	<p><u>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, волейболом, футболом, ОФП и ППФП.</u></p> <p><u>Разминка.</u> Общеразвивающие упражнения и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленного на развитие равновесия и привыкания к высоте.</p>	2
3-6	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование технических и тактических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p><u>Футбол.</u> Совершенствование технических и тактических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном спортивном оборудовании, направленного на развитие быстроты.</p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений со штангой и гирями разного веса.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.</p>	8

1	2	3
7-12	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование технических и тактических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p><u>Футбол.</u> Совершенствование технических и тактических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на специальном дополнительном оборудовании, направленного на развитие силы.</p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений со штангой и гири различного веса.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития силовой выносливости.</p>	12
13-18	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование тактических и технических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p><u>Футбол.</u> Совершенствование тактических и технических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленных на развитие координации.</p> <p><u>Тяжелая атлетика.</u> Выполнение упражнений со штангой и гириями.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития гибкости.</p>	12
19-20	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега и прыжков в длину. Сдача контрольных нормативов.</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование тактических и технических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p><u>Футбол.</u> Совершенствование технических и тактических приемов в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленные на развитие силы.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития гибкости.</p>	4

1	2	3
21-28	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальные упражнения волейболиста, направленные на развитие гибкости.</p> <p><u>Волейбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры в процессе учебной игры. Практика судейства.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития прыгучести и быстроты.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленного на развитие силы.</p>	8
29-32	<p><u>Техника безопасности на воде.</u></p> <p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения на суше и в воде.</p> <p><u>Плавание.</u> Совершенствование техники плавания одним из избранных способов. Проплывание отрезков с заданной скоростью различными способами.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса физических упражнений на дополнительном оборудовании, направленного на развитие гибкости.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки на развитие выносливости.</p>	8
33-35	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения на суше и в воде.</p> <p><u>Плавание.</u> Совершенствование техники плавания способом “кроль” на груди и на спине. Совершенствование техники оказания помощи утопающему. Проплывание отрезков с заданной скоростью избранным способом.</p> <p>Подвижные игры и игровые эстафеты на воде. Прием контрольных нормативов.</p>	6
36	<p><u>Практический зачет.</u> Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности.</p>	2
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА VII СЕМЕСТР:		72
VIII СЕМЕСТР		
37-38	<p><u>Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах.</u></p> <p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные физические упражнения лыжника.</p> <p><u>Лыжный спорт.</u> Совершенствование техники торможения, поворотам на месте и в движении. Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности 3-5 км.</p>	4
39-40	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные физические упражнения лыжника.</p> <p><u>Лыжный спорт.</u> Совершенствование техники спуска, поворотам в движении. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременным одношажным ходом. Прием контрольных нормативов по технике спуска, торможения, поворотам и передвижения на лыжах.</p>	4

1	2	3
41-46	<p><u>Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом, ОФП и ППФП.</u></p> <p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные физические упражнения баскетболиста.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении, ведения мяча, броска мяча по корзине. Тактика игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра. Практика судейства соревнований.</p>	12
47-52	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики, специальные упражнения баскетболиста на месте и в движении.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники игры с использованием подвижных игр и эстафет в парах, тройках, четверках. Совершенствование тактики игры в нападении - быстрое нападение, постепенное нападение. Совершенствование тактики игры в защите - зонная система защиты, личная защита. Двухсторонняя игра. Практика судейства соревнований..</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития быстроты.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития координации движений и ловкости.</p>	12
53-58	<p><u>Разминка.</u> ОРУ с элементами гимнастики и специальные физические упражнения баскетболиста на месте и в движении..</p> <p><u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники игры. Подвижные игры и игровые эстафеты с элементами техники игры. Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Подвижные игры и игровые эстафеты с элементами тактики игры. Двухсторонняя игра. Практика судейства соревнований.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития силы.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития быстроты.</p>	12
59-64	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения легкоатлета, разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития ловкости и выносливости.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития силы.</p>	12
65-68	<p><u>Разминка.</u> ОРУ и специальные упражнения легкоатлета. Разминочный бег по пересеченной местности.</p> <p><u>Легкая атлетика.</u> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прием контрольных нормативов.</p> <p><u>ППФП.</u> Выполнение комплекса специальных упражнений на дополнительном оборудовании для развития силовой выносливости.</p> <p><u>Упражнения на тренажерах.</u> Выполнение комплекса упражнений по методу круговой тренировки для развития быстроты и прыгучести.</p>	8

69	<u>Теоретический зачет</u> по курсу "Физическая культура".	2
70	<u>Практический зачет.</u> Прием контрольных нормативов по физическому развитию и физической подготовленности.	2
ВСЕГО ЧАСОВ ЗА VIII СЕМЕСТР:		68
Итого часов за учебный год:		140

Формы и методы физической культуры, используемые на протяжении всех лет обучения студентов в вузе, организуются в нескольких направлениях: занятия в режиме учебного дня по учебному плану вуза;

организация учебно-тренировочных занятий в спортивных секциях по плану спортивного клуба;

физическая культура в быту студентов.

Учебные занятия, включенные в учебные планы высших учебных заведений по курсу «Физическая культура», проводятся на 1-4 курсах по 4 часа в неделю в объеме 140 часов в году. Они составляют основу всей оздоровительной и образовательной работы по физическому воспитанию и спорту в вузе.

Самостоятельную физкультурную работу со студентами организует спортивный клуб. Основные задачи спортивного клуба: организация здорового досуга студентов, их физическое совершенствование и повышение спортивного мастерства в секциях по различным видам спорта.

**РАСПИСАНИЕ
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО
ОТДЕЛЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД**

92

АНН не- если	ВРЕМЯ	Фамилия, имя, отчество преподавателя				
Учебные группы						
но нг дс ль и и к	8.30-9.50					
	10.00-11.20					
	11.30-12.50					
	13.20-14.40					
	14.50-16.10					
	16.20-17.40					
в т о р и и к	8.30-9.50					
	10.00-11.20					
	11.30-12.50					
	13.20-14.40					
	14.50-16.10					
	16.20-17.40					
с р с д я	8.30-9.50					
	10.00-11.20					
	11.30-12.50					
	13.20-14.40					
	14.50-16.10					
	16.20-17.40					
ч с т в е р г	8.30-9.50					
	10.00-11.20					
	11.30-12.50					
	13.20-14.40					
	14.50-16.10					
	16.20-17.40					
и и т и и и я	8.30-9.50					
	10.00-11.20					
	11.30-12.50					
	13.20-14.40					
	14.50-16.10					
	16.20-17.40					
с у б о о т я	8.30-9.50					
	10.00-11.20					
	11.30-12.50					
	13.20-14.40					
	14.50-16.10					
	16.20-17.40					
я	17.50-19.10					

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

№.№ ПП	УПРАЖНЕНИЯ	ЖЕНЩИНЫ ОЦЕНКА		
		<i>ОТЛ.</i>	<i>ХОР.</i>	<i>УДОВЛ.</i>
1	БЕГ 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.45
2	БЕГ 30 м (сек.)	4.6	5.0	5.8
3	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (см)	190	180	168
4	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)	365	350	325
5	ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА (кол-во раз)	60	50	40
6	ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ С ОПОРОЙ О СТОЙКУ (кол-во раз)	12	10	8
7	ППФП - выполнение упражнений на дополнительном оборудовании на время (мин.)	4	5	6

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

№№ ПП	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ		
		ОЦЕНКА		
		<i>ОТЛ.</i>	<i>ХОР.</i>	<i>УДОВЛ</i>
1	БЕГ 3000м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10
2	БЕГ 30 м (сек.)	4.3	4.6	4.8
3	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (см)	250	240	230
4	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)	480	460	435
5	ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)	15	12	9
6	В ВИСЕ ПОДНИМАНИЕ НОГ ДО КАСАНИЯ ПЕРЕКЛАДИНЫ (кол-во раз)	10	7	5
7	ППФП - выполнение упражнений на дополнительном оборудовании на время (мин.)	3	4	5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

№ № ПП	УПРАЖНЕНИЯ	МУЖЧИНЫ ОЦЕНКА		
		<i>ОТЛ.</i>	<i>ХОР.</i>	<i>УДОВЛ.</i>
1	БЕГ 3000 м (мин., сек.)	13.00	13.35	14.10
2.	БЕГ 30 м (сек.)	4.8	5.0	5.2
3.	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (см)	220	210	200
4.	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)	460	440	425
5.	ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)	10	8	6
6.	В ВИСЕ ПОДНИМАНИЕ НОГ ДО КАСАНИЯ ПЕРЕКЛАДИНЫ (кол-во раз)	8	6	4
7.	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 3 км (без учета времени)			
8	ППФП - выполнение упражнений на дополни- тельном оборудовании на время (мин.)	4	5	6

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

№№ ПП	УПРАЖНЕНИЯ	ЖЕНЩИНЫ ОЦЕНКА		
		<i>ОТЛ.</i>	<i>ХОР.</i>	<i>УДОВЛ.</i>
1	БЕГ 2000 м (мин., сек.)	10.50	11.30	11.50
2	БЕГ 30 м (сек.)	5.8	6.0	6.2
3	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА (см)	180	170	160
4	ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)	350	330	320
5	ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА (кол-во раз)	40	35	30
6	ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ С ОПОРОЙ О СТОЙКУ (кол-во раз)	10	8	6
7	ППФП - выполнение упражнений на дополни- тельном оборудовании на время (мин.)	5	6	7

**КАРТА ОБСЛЕДОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

Группа _____ Факультет _____ Дата обследования _____

Ф.И.О. _____ Учебный семестр _____

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

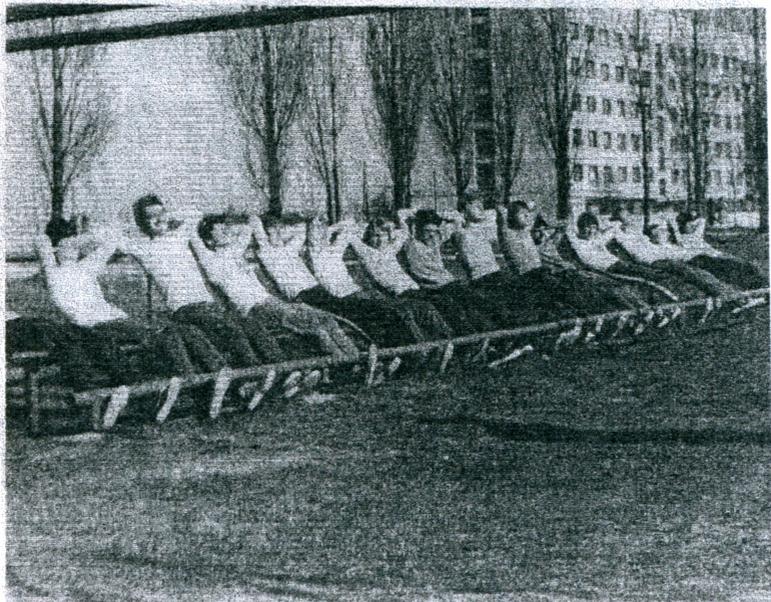
1	2	3	4	5	
ЧАСТОТА ПУЛЬСА (за 1 мин.)	РОСТ СТОЯ (в см)	ВЕС (в кг)	ОКРУЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ (размах)	ДИНАМИКА КИСТЕВАЯ в (кг)	
				П	Л

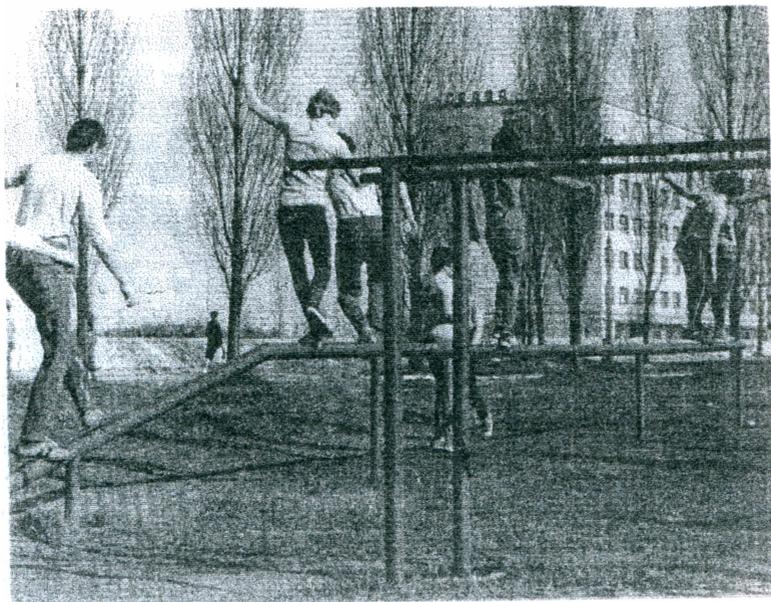
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

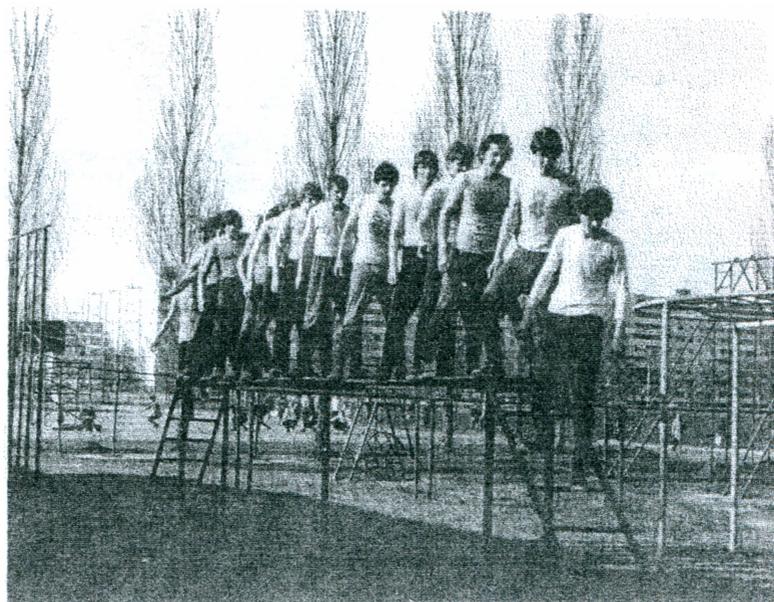
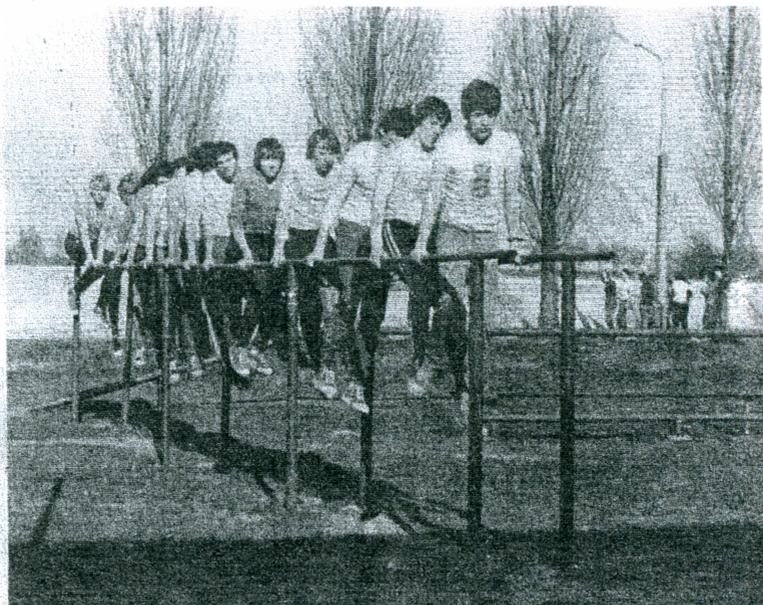
1	2	3	4	5	6	7
НАКЛОН ТУЛОВИЩА (см)	БЕГ 2000 м - женщины (в мин.) БЕГ 3000 м - мужчины (в мин.)	ПРЫЖОК В ДЛИ- НУ С РАЗБЕГА (см)	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см)	ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (муж.) (кол-во раз)	ПОДНИМАНИЕ И ОПУС- КАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА (жен.) (кол-во раз)	БЕГ 60 м (в сек.)

Дата _____

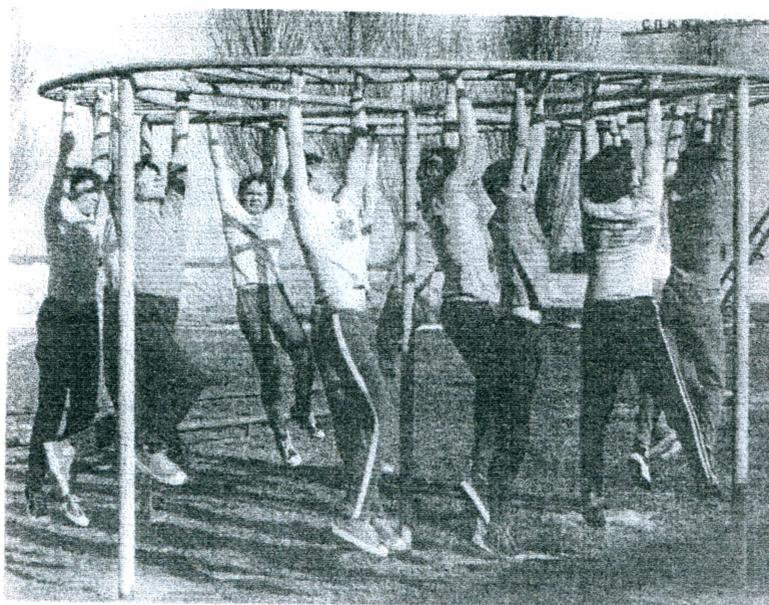
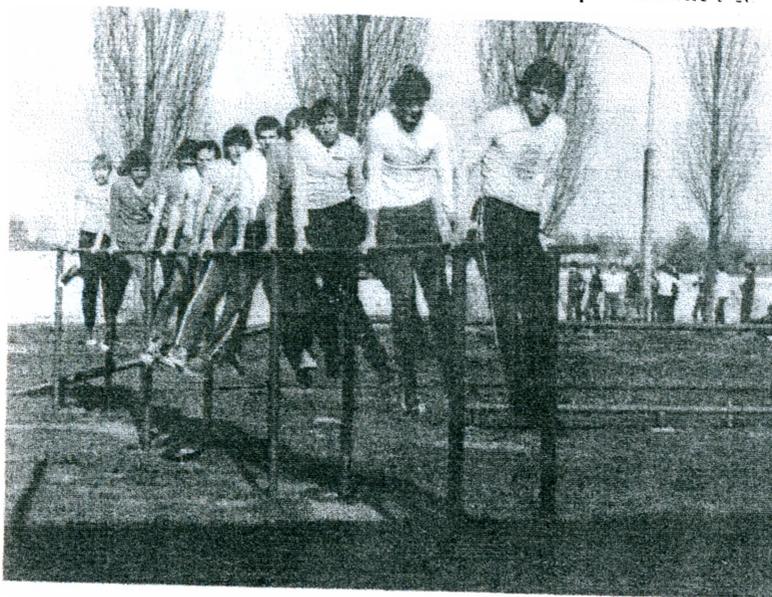
Подпись преподавателя _____

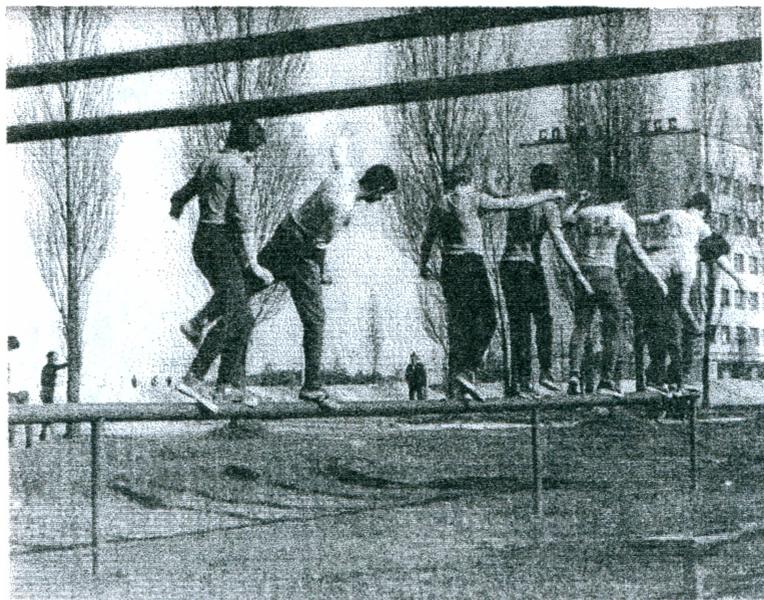


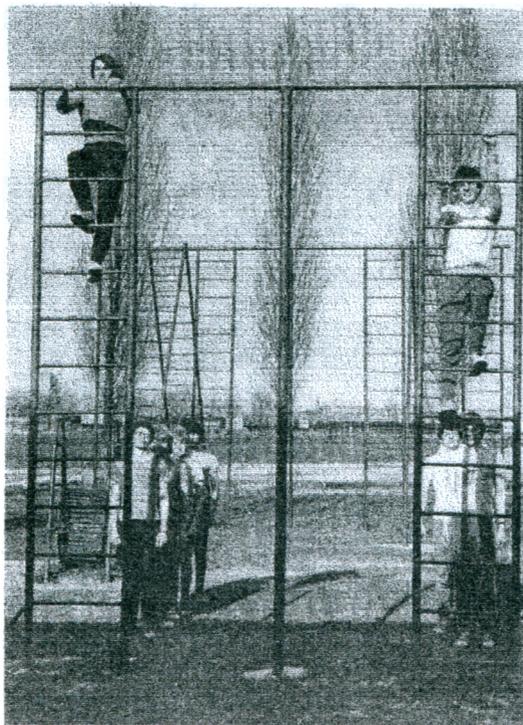




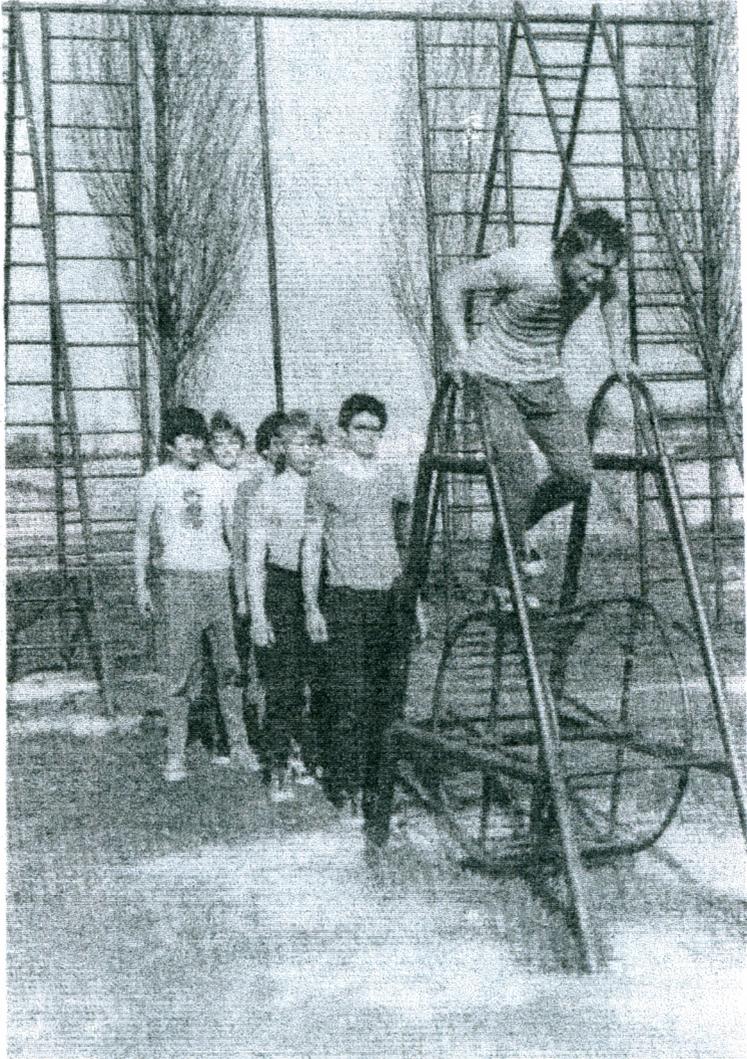
Приложение №8







Приложение №8



ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура. Комплексная базовая учебная программа для высших учебных заведений Республики Беларусь. Минск, 2000. 30 с.
2. Амиров Л.Г., Кабыш И.П. Динамика физической подготовленности студентов Казанского авиационного института за период обучения на I и II курсах (1966-1970 г.г). – В кн.: Научные основы физического воспитания студентов: Тез. докл. Всерос. конф. Казань, 1972. С.12-13.
3. Алабин В.Г., Скрибко А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте (Справочник). – Минск: Высшая школа, 1979. – 176 с.
4. Алабин В.Г., Скрибко А.Д., Юшкевич Т.П. Применение тренажеров в скоростно-силовой подготовке легкоатлетов. – В кн.: Применение технических средств в обучении и тренировке спортсмена. Минск, 1973. С.39-44.
5. Акимов В.Г. Прибор для изучения функции равновесия у человека. – В кн.: Тез. докл. конф. по итогам научно-исследовательской работы за 1966 г.: Тез. Респ. конф. Минск, 1967. С.67-69.
6. Баранов Н.Г., Ломейко В.Ф. Механографический метод изучения прыгучести. Теория и практика физической культуры. 1965, № 11. С.23-25.
7. Брундза И., Мизирак В., Лукаускас А. Электромеханический динамометр для измерения выносливости мышц к статическому усилию. – В кн.: Материалы шестой научн.-метод. конф. Республик Прибалтики и Белоруссии по проблемам спортивной тренировки. Вильнюс, 1976. С.44-45.
8. Бурковский В.Ю., Гришанович А.И., Прищепа С.А. Устройство и метод получения экспресс информации о величине ЧСС. – В кн.: Проблемы совершенствования системы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи. Тез. Респ. конф. Витебск, 1980. С.133-135.
9. Борисевич А.С., Кудрицкий В.Н. Роль тренировочных устройств и тренажеров в учебном процессе. Физическую культуру и спорт – на научную основу. (Методические рекомендации). Брест, 1980.
10. Борисов Г.Н., Абакумов В.Д., Крупенко, Ткачук В.А. Применение технических средств обучения и вычислительной техники при подготовке к сдаче теоретических норм ГТО. – В кн.: ГТО, туризм и подвижные игры как массовые формы физического воспитания населения: Матер. II Всесоюзн. науч. конф. Минск, 1976, с.50-52.
11. Гзовский Б.М. Развитие основных физических качеств у студентов. – В кн.: Вопросы физического воспитания и спортивной тренировки. – Минск: Высшэйшая школа, 1971, с.31-34.
12. Гзовский Б.М., Нельга Н.А., Кряш В.Н. Организация физического воспитания студентов. – Минск: Высшэйшая школа, 1978, - 96 с.

13. Городник А.Д., Артемьев В.П. Анализ физической подготовленности студентов Брестского пединститута за 1971-1974 г.г. – В кн.: Проблемы физического воспитания студентов вузов БССР: Тез. докл. Респ. конф. Брест, 1975. С.96-97.
14. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 183 с.
15. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
16. Коваленко Ю.Я., Литвинова Л.И. Физическое развитие студентов Белорусского института физической культуры. – В кн.: Вопросы физического воспитания и спортивной тренировки. Минск: Вышэйшая школа, 1971. С.21-31.
17. Крעותень З.Я. Изменение физического развития и физической подготовленности студентов МПИ за три года (I-III курсы). – В кн.: Тез. докл. Республ. конф., посвященной итогам научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта в вузах БССР за 1970 г. Минск, 1971, с.167-169.
18. Крעותень З.Я. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов в связи со спортивной специализацией (на материалах пединститутов): Автореф. дис. ... канд. пед. Наук. – Минск, 1974. – 27 с.
19. Кузнецов А.И. Пути использования избирательно-направленных нагрузок локального характера при развитии и совершенствовании двигательной функции: Автореф. дис. ... докт. Пед. Наук. – М., 1977. – 36 с.
20. Кудрицкий В.Н. Методические указания по тренировке силовых и скоростно-силовых качеств студентов, занимающихся в учебных группах. Брест, 1998, БПИ, – 9 с.
21. Кудрицкий В.Н. Методические рекомендации по использованию нетрадиционных средств в учебном процессе студентов. Брест. 1990, БПИ, -
22. Кудрицкий В.Н. Уровень физической подготовленности студентов, занимающихся по программе профессионально-прикладной физической подготовке. – Минск: БГУ, 1987.
23. Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная подготовка – составная часть физического воспитания студентов. – В кн.: Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи: Сб. тез. докл. X респ. научно-методической конф., Могилев, 15-17 октября 1985 г.
24. Кудрицкий В.Н. Тренировочные устройства и дополнительное оборудование как средство, дополняющее эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. – Минск: БГУ, 1992.
25. Кудрицкий В.Н. Методика подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО с применением тренажеров и нестандартного оборудования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1982. – 15 с.

26. Кудрицкий В.Н., Тимченко С.З., Макарук Л.Ф., Борисевич А.С. Нестандартное оборудование в профессионально-прикладной физической подготовке студентов. – Брест: БПИ, 1997. – 24 с.
27. Костин А.А. Особенности использования технических средств обучения в связи с выполнением некоторых программных требований курса физического воспитания в вузе. – В кн.: Физическое воспитание в вузе. М., 1972, с.101-112.
28. Нестеров В.Н. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов при различных формах и направленности учебного процесса: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л., 1974. - 21 с.
29. Панин А.М. Физическая подготовка студентов в условиях вуза. – Минск: Высшая школа, 1978. – 45 с.
30. Пряткин П.В. Физическая подготовленность поступающих в институт. – Теория и практика физической культуры, 1965, № 9, с.55-58.
31. Пряткин П.В. Физическое развитие студентов Минского медицинского института за 1948-1961 г.г. (по данным врачебного контроля): Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Минск, 1965. – 28 с.
32. Ратов И.И. О путях применения электронных технических средств педагогического контроля при освоении и совершенствовании движений. – В кн.: Программированное обучение и применение технических средств в спортивной тренировке. – Минск: Полымя, 1965, с.105-113.
33. Ратов И.И. Использование спортивных достижений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств. Автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 1972. 45 с.
34. Ростунов Т.И., Спиридонов Н.С. Обучающие машины, применяемые при программированном обучении. – В кн.: применение технических средств и программированного обучения в средней специальной и высшей школе. – М.: Советское радио, 1965, с.317-329.
35. Суткин М.Ф. Динамика физического состояния студентов за годы обучения в вузе (по материалам врачебного контроля за физическим воспитанием): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Рязань, 1969. – 18 с.
36. Сеницын М.А., Верхало Ю.И. Технические устройства как средство повышения эффективности занятий по общей физической подготовке. – В кн.: Электроника и спорт – V: Тез. докл. Всесоюз. конф. М., 1979, с.16.
37. Скрипко А.Д., Юнов Э.А., Алабин В.Г. Экспериментальные исследования по применению тренажеров для скоростно-силовой подготовки спринтеров. – В кн.: Специальная подготовка легкоатлетов-спринтеров. Минск: Высшая школа, 1977, с.55-65.
38. Скрипко А.Д. Комплексное применение технических средств в подготовке бегунов-спринтеров в условиях вуза: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1981, - 21 с.

39. Фарфель В.С. Вопросы методики применения технических средств обучения и тренировки спортсменов. – В кн.: Применение технических средств в обучении и тренировке спортсмена. – Минск, 1973, с.10-15.

40. Цаун В.А. Радиотелеметрическая установка для регистрации частоты сердечных сокращений. – В кн.: Материалы к научн.-техн. конф. (Электроника и спорт). Л., 1968, с.50-51.

41. Коробков А.В. Физиологические основы применения различных форм физических упражнений в спортивной тренировке. докл. на 1-й всероссийской метод. конференции тренеров по спсрту. М., 1960. – 15 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Введение	3
Состояние физического развития и физической подготовленности студентов ВУЗов Республики Беларусь	5
Роль тренажеров и нестандартного спортивного оборудования в организации учебного процесса студентов	8
Круговая тренировка в процессе физического воспитания студентов	25
Характеристика профессиональных движений и физической активности работников разных профессий.....	44
Особенности организации физической культуры в высших учебных заведениях	60
Наглядное выполнение упражнений на дополнительном оборудовании.....	98
Литература	105

Учебное издание

КУДРИЦКИЙ ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ

Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов

Пособие для студентов вузов

Редактор: Строкач Т.В.
Технический редактор: Никитчик А.Д.
Художественный редактор: Дьяконов Е.П.
Компьютерный набор и верстка: Романюк И.Н.



Лицензия ЛВ № 382 от 1.09.2000 г. Подписано к печати 12.06.2001 г. Формат 60x84 1/16
Бумага Слегурочка. Гарнитура Times New Roman Cyt. Усл. п.л. 6,5 Уч. изд. л. 7.0 Тираж 200
экз Заказ № 489 Издатель и полиграфическое исполнение: Учреждение образования
«Брестский государственный технический университет». 224017. Брест, ул. Московская, 267.
42-04-63.