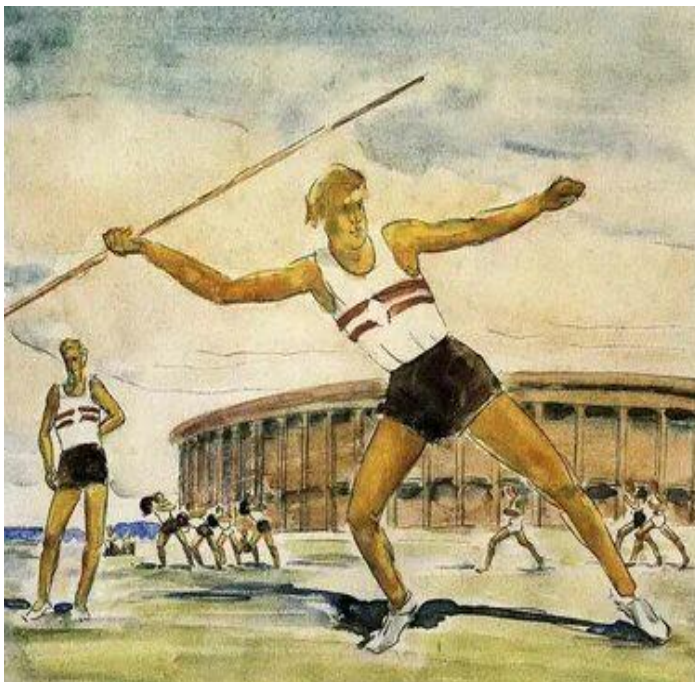


С.А. АЙТКУЛОВ, В.А. ГРОМОВ, И.Ф. ЧЕРКАСОВ



ЗАРЯДКА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Учебно-методическое пособие

Челябинск

2024

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

С.А. Айткулов, В.А. Громов, И.Ф. Черкасов

ЗАРЯДКА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Челябинск

2024

УДК 796.4(021)

ББК 75.655я73

А36

Айткулов, С.А. **Зарядка в учебном процессе: учебно-методическое пособие** / С.А. Айткулов, В.А. Громов, И.Ф. Черкасов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2024. – 160 с. – ISBN 978-5-907790-93-3. – Текст: непосредственный.

Учебное пособие составлено в соответствии с требованиями по блоку дисциплин «Физическая культура», утверждёнными руководящими документами и рабочими программами: «Физическая культура», «Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины» для студентов очного отделения Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета (ЮУрГГПУ).

В учебном пособии рассматриваются с точки зрения теории и практики основы проведения утренней физической зарядки, как самостоятельной работы студентов по реализации практики проведения занятий. Представлены описание и техника выполнения отдельных видов упражнений по различным разделам физической культуры, методика тренировки физических программных упражнений в часы самостоятельной работы. Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.04 (Профессиональное обучение); а также для преподавателей и лиц, занимающихся физическими упражнениями: на учебных занятиях, при самостоятельной подготовке, на факультативах, в спортивных секциях.

ISBN 978-5-907790-93-3

Рецензенты: В.Г. Макаренко, д-р пед. наук, профессор

А.А. Туманов, канд. пед. наук, доцент

© С.А. Айткулов, В.А. Громов, И.Ф. Черкасов, 2024
© Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ	9
1.1. Цель и значение утренней физической зарядки...	9
1.2. Организация самостоятельных физических тренировок.....	12
ГЛАВА 2. СТРУКТУРА УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ И МЕТОДИКА ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ ...	21
2.1. Виды и направления утренней физической зарядки.....	21
2.2. Содержание и методика проведение занятий.....	27
2.3. Общеразвивающие физические упражнения.....	38
2.4. Ускоренное передвижение.....	33
2.5. Силовая тренировка	44
2.6. Плавание	54
2.7. Спортивные игры.....	56
2.8. Комплексная тренировка.....	56
ГЛАВА 3. УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА НА УЛИЧНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПЛОЩАДКАХ	63

ГЛАВА 4. ПРОВЕДЕНИЕ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ.....	73
4.1. Утренняя физическая зарядка в зимних условиях.....	73
4.2. Закаливание на утренней физической зарядке....	76
ГЛАВА 5. КОНТРОЛЬ И МЕТОДЫ ОЦЕНКИ	79
5.1. Оценка функционального состояния.....	79
5.2. Оценка психофизических качеств.....	87
5.3. Оценка физического состояния.....	89
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	93
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	95
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	98
Приложение 1.....	98
Приложение 2.....	101
Приложение 3.....	104
Приложение 4.....	108
Приложение 5.....	149
Приложение 6.....	150
Приложение 7.....	154
Приложение 8.....	158

ВВЕДЕНИЕ

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка; иногда называют «зарядовая гимнастика», устаревшее наименование) – это комплекс утренних физических упражнений, выполняемых после пробуждения для ускоренного перехода от состояния сна к активной производственной, учебной деятельности. Утренняя физическая зарядка – это одна из наиболее распространенных форм проведения физической культуры. Утренняя физическая зарядка (УФЗ) состоит из комплекса физических упражнений вполне умеренной нагрузки, охватывающих в целом основную скелетную мускулатуру. В период сна центральная нервная система организма человека находится в состоянии отдыха от повышенной дневной активности. При всём этом снижается интенсивность основных физиологических процессов в организме человека. После относительного пробуждения возбудимость центральной и периферической нервной системы, функциональная активность различных внутренних органов постепенно повышается, но этот процесс может быть замедленным и довольно длительным, что может сказаться на снижении работоспособности. Работоспособность остаётся пониженной по сравнению со средним показателем, что влияет на самочувствие: ощущается сонливость, некоторая вялость, иногда проявляется беспричинная раздражительность.

УФЗ тонизирует все органы и отделы организма, повышается уровень основных обменных процессов жизнедеятельности: кровообращение, дыхание, потоотделение, обмен веществ и др. УФЗ мобилизует внимание, повышает общую дисциплинированность, прививает желание заниматься физическими упражнениями. УФЗ обеспечивает постепенный плавный переход организма от состояния относительного покоя во время сна к его необходимому повседневному рабочему состоянию. Люди, систематически выполняющие УФЗ, замечают, что улучшается сон, общее самочувствие, повышается аппетит и работоспособность. Систематически выполняемая УФЗ, реализуемая в быту, служит хорошим средством поддержания и укрепления здоровья (рис. 1).



Рис. 1. Утренняя гимнастика в исторических плакатах

УФЗ полезна для всех возрастов, начиная с детского периода и заканчивая более пожилым возрастом. Особо становится необходимой УФЗ для человека с недостаточ-

ным или ограниченным двигательным режимом в повседневной жизнедеятельности, особенно для людей, имеющих сидячую или малоподвижную работу. Физические упражнения для УФЗ просты и доступны для людей с различной физической подготовленностью, разного состояния здоровья. Физические упражнения подбираются по определенному варианту или плану с учетом возраста личности, пола, общего состояния здоровья, характера деятельности. Кроме основных гимнастических упражнений, в УФЗ могут включаться ходьба, умеренный бег, пробежка, не утомительные кроссы. Не следует путать УФЗ с физической напряжённой тренировкой, цели у которой стоят в виде получения более значительной нагрузки. УФЗ должна, как правило, проводиться в проветренной комнате, а если позволят условия, то на свежем воздухе. Выполнять физические упражнения следует в относительно легкой, не стесняющей основные движения одежде. А после УФЗ рекомендуются водные процедуры: прием душа, влажное обтирание, обмывание, а летом возможно купание.

При выполнении УФЗ необходимо внимательно следить за самочувствием, за сердечно-сосудистой деятельностью и правильным дыханием. Перед тем как начинать занятия УФЗ лицам более старшего возраста (или с какими-либо нарушениями в физическом состоянии здоровья), следует проконсультироваться у врача и/или проводить занятия непосредственно под медицинским контролем. Для плавного регулирования физической нагрузки на занятиях УФЗ важен самоконтроль. Необходимо вести наблюдение за своим физическим состоянием: подсчет пульса, периодическое взвешивание,

и др.; осуществлять контроль изменений. Каждый организм характеризуется комплексом своих специфических, присущих только ему свойств. Не существует двух полностью одинаковых организмов, и более того – в одном многоклеточном организме не бывает двух одинаковых клеток. Каждая клетка человека уникальна и отличается по многим показателям. Наряду с общими принципами построения комплекса утренней физической гимнастики, при разработке необходимо учитывать и индивидуальные особенности конкретного организма.

При разработке утреннего комплекса гимнастики необходимо учитывать следующие важные факторы: состояние здоровья организма; общая физическая подготовленность; индивидуальные биологические ритмы организма. Также важно следить за состоянием здоровья, избегать возникновения признаков перегрузки: ухудшение самочувствия, учащенное сердцебиение, утомление. Если таковые появятся, надо пересмотреть комплекс физических упражнений, поскольку в другом случае нарушатся принципы и цель УФЗ по нормализации собственного состояния.

ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ

1.1. Цель и значение утренней физической зарядки

Каким бы мощным не являлось техническое оснащение производства, человек, обладающий высоко развитыми личными качествами, продолжает оставаться определяющей силой в достижении успехов в экономическом развитии.

Действующие требования физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ФСК ГТО), рабочих программ обучения в образовательных учреждениях, тестирований при комплектовании кадров на производстве определяют, что физическая культура является одним из важнейших предметов образования, важной и неотъемлемой частью обучения и воспитания молодежи. Физическая культура направлена на обеспечение физической готовности населения к производственной деятельности и призвана обеспечивать решение других проблем в развитии общества.

Успешное решение задач по физическому воспитанию в образовательных учреждениях, в том числе и в университетах, возможно лишь при условии полного использования в повседневной деятельности всего спектра форм проведения физической культуры. Важное

место в популяризации физической культуры у студентов отводится утренней физической тренировке в виде: зарядки, гимнастики, физкультурной минутки и паузы. Основными чертами утренней физической тренировки являются: пробуждение после сна, биологическая принадлежность к первой фазе начала дня. Длительность сна не имеет решающего значения. То есть после любого пробуждения утром выполнение физических упражнений относится к утренней физической тренировке и имеет свои особенности в подготовке, в содержании, в последовательности и в методике выполнения. Наиболее часто утренняя физическая тренировка реализуется в виде утренней физической зарядки.

Цель утренней физической тренировки (УФТр) состоит в обеспечении наиболее быстрого перехода индивидуума к активному разнообразному двигательному состоянию после сна, в повышении физической готовности, в закаливании организма, в воспитании привычки к каждодневному выполнению физических упражнений.

Стоит отметить важную особенность: если в конкретное время суток организм подвергается систематическим физическим нагрузкам, то на следующие сутки в тот же временной промежуток отрезок появляется предупредительное повышение физиологической активности функциональных систем, проявляется состояние готовности организма к ожидаемой физической нагрузке. Именно на этом основывается требование систематичности в проведении УФТр.

Утренняя физическая зарядка является средством ежедневной физической тренировки и закаливания организма студентов посредством многократного повторения уже изученных упражнений на основных плановых занятиях по программе обучения дисциплины «Физическая культура». То есть утреннюю физическую зарядку рассматриваем как часть учебного процесса для студентов. Физические упражнения благоприятствуют быстрому приведению организма в бодрое состояние после ночного сна. Студенты привыкают к систематическому каждодневному выполнению физических упражнений, а это придает УФЗ тренировочную направленность и органически взаимодействует с другими формами физической культуры.

На УФЗ совершенствуются развитие основных физических качеств обучаемых. На эту форму физической культуры не отводится время по учебному плану. Однако обучение проводится в виде изучения теоретических вопросов на занятиях по дисциплине «Физическая культура» с требованием использовать в самостоятельной физической тренировке предложенные методики. Поэтому считаем утреннюю физическую тренировку частью учебного процесса в виде самостоятельного учебно-тренировочного занятия, которое квалифицируем как утреннюю физическую зарядку (УФЗ).

Большое значение для УФЗ имеет правильное использование природных факторов: солнца, воздуха и воды. Это дает возможность направить организм человека в русло устойчивости к простудным и другим заболеваниям, также

тренирует способность легче переносить неблагоприятные климатические региональные и метеорологические условия.

Ежедневная утренняя физическая зарядка – необходимая закономерность для укрепления здоровья и достижения достаточного уровня тренированности студентов. Регулярная физическая тренировка, используемая студентами в качестве готовности к учебной работе, повышает физическую закалку, благоприятно влияет на сохранение здоровья и бодрости не только в период учёбы в университете, но и в дальнейшем, а также приучает их к проведению самостоятельной УФЗ зарядки в течение жизни.

1.2. Организация самостоятельных физических тренировок

Для освоения блока дисциплин «Физическая культура» в университете используются объёмы знаний, умений и наработанных навыков, которые были сформированы в общеобразовательной школе и на других дисциплинах образовательной программы бакалавриата. Это общеизвестные дисциплины: Безопасность жизнедеятельности; Возрастная анатомия, физиология и гигиена; Психология; Педагогика; Основы медицинских знаний и здорового образа жизни; Биология и др. Основной целью блока дисциплин «Физическая культура» (состоит из «Физическая культура» и «Элективные курсы») является формирование физической культуры личности, а также способности эффективно использовать доступные формы физической

культуры в повседневной жизни, сохранение и укрепление здоровья, создание условий для повышения качества жизни и продуктивной профессиональной деятельности. Определены следующие *основные задачи*:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, системы нравственных ценностей, здорового образа жизни и активной жизненной позиции, исключаящей саморазрушающее поведение;

- овладение системой знаний, практических умений и навыков, которые могут обеспечить сохранение и укрепление здоровья;

- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок;

- расширение функциональных резервов, повышение уровня защитных сил организма;

- освоение практических навыков самоконтроля;

- соблюдение рационального режима учебного труда и отдыха.

В настоящее время основными формами образовательного процесса при реализации дисциплин по физической культуре являются: теоретическое тестирование; теоретические занятия; групповые занятия, лекции и индивидуальные консультации; работа по индивидуальным учебным планам; выполнение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Ранее в тексте упоминалось, что физическую тренировку сразу после сна в утреннее время можно рассматривать в нескольких вариантах: утренняя гимнастика, утренняя физкультурная минутка, утренняя вводная физическая тренировка и др.

Все названные мероприятия являются частью физкультурно-оздоровительных мероприятий, предусмотренных программой обучения по блоку дисциплин «Физическая культура». То есть, несмотря на самостоятельный способ реализации студентом утренних физических мероприятий, предусматривается планирование, контроль и учёт со стороны преподавателя. Формы внедрения планирования, контроля и учёта зависят от творческих способностей преподавателя: составление планов проведения, ведение «паспорта здоровья», предоставление на проверку результатов современных индивидуальных приборов учёта (шагомеров в гаджетах) и др. Определив важность и значимость утренних физических мероприятий, мы видим, что утреннее физкультурное мероприятие должно быть объёмным и продуктивным. Наиболее рациональным из перечисленных вариантов является проведение утренних физкультурных мероприятий (не менее 30 минут) с общей формулировкой как регулируемое самим студентом учебное занятие. Однако УФЗ не является полностью автономным мероприятием, хотя и проводится самостоятельно. В данном случае должен присутствовать дистанционный или заочный контроль со стороны специалиста физической культуры и спорта (преподавателя). Данный вывод тесно перекликается с требованиями рабочих программ блока дисциплин «Физическая культура» и проявляется в формировании предусмотренных компетенций, особенности которых будут освещены далее.

Наименование индикатора достижения компетенции формулируется следующим образом: студент-выпускник владеет технологиями здорового образа жизни

и здоровьесбережения, способен отбирать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, на адаптационные ресурсы организма, на укрепление здоровья.

Студент должен *знать*:

- значение физической культуры, важность здорового образа жизни и здоровьесбережения в повседневности человека;
- методы контроля и процедуры оценки, самооценки уровня физического развития и физической общей
 - и специальной подготовленности;

Студент должен *уметь*:

- использовать основные способы контроля и самоконтроля в процессе практических занятий физическими упражнениями, способен выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта;
- оценивать степень эффективности проведения занятий по физической культуре с позиций воздействий функциональных и двигательных возможностей, адаптационных ресурсов организма, на укрепление здоровья.

Студент должен *овладеть*:

- навыками медико-биологического самоконтроля;
- навыками и опытом составления планов, комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные возможности, двигательные способности, адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья.

Указанные выше компетенции определены в рабочих программах блока дисциплин «Физическая культура». Выписка из рабочих программ блока дисциплин «Физиче-

ская культура» осуществлялась в Южно-Уральском государственном гуманитарно-педагогическом университете (с изменениями в 2023 году). Направленная работа по внедрению требований программ стала важным условием разработки основных положений планирования и реализации самостоятельной УФЗ у студентов университета. В дальнейшем самостоятельная утренняя физическая зарядка будет рассматриваться как часть выполнения задач учебного плана.

Здоровый образ жизни является не столько сферой деятельности, сколько направлением движения в повседневном физиологическом существовании. Предусматривается соблюдение правил обеспечения плодотворной жизнедеятельности, а также активного воздействия и корректировки эффективности с использованием имеющихся и возникающих возможностей. То есть это не аморфное состояние, а активное взаимодействие компонентов. Одним из таких компонентов является соблюдение режима дня, в частности – выполнение содержания утренних физических тренировок. В организацию самостоятельной утренней физической тренировки в виде утренней физической зарядки входят:

- планирование мероприятия: время, место, средства, составление плана самостоятельного проведения УФЗ;
- подготовка спортивной одежды и спортивного инвентаря, ознакомление с ожидаемыми погодными условиями местности;
- расчёт и разметка отдельных участков дистанции для ходьбы и бега, с учетом других занимающихся и возможностей материальной базы;

- в некоторых случаях очистка дистанций от палок, веток, мусора;
- подготовка электронных и механических приборов учёта и контроля, секундомер, рулетка, шагомер, пульсометр и т.д.;
- определение этапов контроля воздействий физических нагрузок на организм студента на этапах или в течение одного занятия;
- осуществление предупреждающих мер по безопасности: расчёты времени прохождения опасных участков; подготовка инвентаря; «прощупывание» оборудования на открытых и закрытых спортивных площадках и т.д.

С целью предупреждения привыкания к двигательным действиям и сохранения эмоциональной включенности предлагаем распределить УФЗ на 3–5 или даже 6 вариантов по рабочим дням недели. Варианты, в которые включаются физические упражнения, которые ранее изучены на плановых практических занятиях, перерабатываются, исходя из реальных условий и возможностей студента. Планирование осуществляется с учетом решения общих и специальных задач физической культуры, материальной базы и некоторых особенностей учебной деятельности по специальностям. В учебном пособии будут рассмотрены варианты с комплексом физических упражнений, которые будут наиболее применимы на УФЗ для студентов университета: первый вариант – общеразвивающие упражнения по направлениям; второй – ускоренные передвижения; третий – силовая тренировка; четвёртый – плавание; пятый – спортивные игры; шестой – комплексная тренировка. Содержание шести разработан-

ных примерных типовых вариантов проведения УФЗ раскрыты в приложении (Приложение 1).

УФЗ должна стать обязательным элементом распорядка дня для студента на добровольной основе и проводиться ежедневно через 10–15 минут после подъема продолжительностью 20–30 минут, без учёта времени передвижения к месту занятия. В целях использования эффекта групповой рефлексии в выполнении важного элемента распорядка дня, предлагается проводить в микрогруппах, в качестве повышения методического уровня у студентов педагогических направлений с поочерёдным, либо постоянным руководством одного из подготовленных студентов. В таких случаях студент инструктируется преподавателем кафедры физического воспитания и обеспечивается методическим материалом для осуществления деятельности. Однако это возможно только при совместном проживании, например, в студенческом общежитии.

УФЗ планируется студентом, как правило, на месяц. В таком виде проще отследить ожидаемую нагрузку и объём. План проведения утренней физической зарядки разрабатывается студентом самостоятельно и с учетом имеющейся учебной материально-технической базы и инвентаря. Примерный план проведения УФЗ раскрыт по содержанию в Приложении 2. Преподаватель кафедры физического воспитания оценивает соответствие плана и содержания требованиям безопасности, а также программе обучения. В нем указывается, по какому варианту проводит УФЗ по дням недели (месяца), раскрывается содержание варианта зарядки, указываются физические упражнения и планируемое время их выполнения. На пери-

од УФЗ у 1-го курса преподавателем составляется отдельный план и выдаётся в качестве рекомендации (данное положение входит в рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»). Для 1 курса целесообразно в течение первых двух месяцев планировать УФЗ по облегчённому первому и второму вариантам.

Спортсмены 1-го взрослого разряда и выше, вошедшие в состав сборных команд университета, могут проводить зарядку по плану и методическим указаниям тренера своего вида спорта.

Планы индивидуальных занятий УФЗ, а также в микрогруппах должны быть утверждены преподавателем кафедры физического воспитания. Исполнение возлагается на самого студента с периодическим отчётом перед преподавателем. Реализация планов осуществляется в зависимости от температуры воздуха и силы ветра на открытых площадках. Спортивная одежда должна соответствовать выполняемым задачам. Правильное выполнение условий по использованию спортивной одежды для утренней физической зарядки становится важным условием по закаливанию организма студентов и по предупреждению переохлаждения или перегрева организма.

УФЗ начинается и заканчивается индивидуально, в соответствии с планом студента. Если зарядка проводится в составе микрогрупп, то необходимо учесть неравномерную подготовленность участников. Для ходьбы и бега желательно иметь размеченные дистанции протяженностью от 100 м до 3 000 м, чтобы на них было возможно проводить физические тренировки с учетом достаточного уровня индивидуальной подготовленности или для за-

нятий в микрогруппах. Используемые отрезки дистанции обозначаются указателями, или метками с обозначением расстояния, которое нужно пройти или пробежать. Дистанции для ходьбы и бега желательно планировать подальше от пыльных дорог, а зимой на хорошо освещенных дорожках, которые очищены от снега и посыпаны песком, специальным составом или шлаком. Если таких участков нет, то дистанции сокращаются по размеру, но не по дальности в исполнении (один круг, два и т.д.). При отсутствии места для проведения ходьбы и бега следует использовать имеющиеся поблизости парки и улицы без интенсивного движения автотранспорта. Качество проводимой студентом утренней физической зарядки зависит от уровня его теоретической, практической и методической подготовленности. Именно поэтому стоит обратить особое внимание на подготовку студента, использование им своих знаний и умений. В этом случае положительное влияние преподавательского состава кафедры физического воспитания на эффективность проведения УФЗ неоспоримо.

ГЛАВА 2. СТРУКТУРА УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ И МЕТОДИКА ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Виды и направления утренней физической зарядки

Учитывая большое значение УФЗ в развитой системе физической культуры в университете, целесообразно в первую очередь научить студентов адекватной организации, с учётом особенностей каждого объекта, а также методике применения при проведении УФЗ. Необходимые знания и навыки студенты приобретают и совершенствуют на практических методических занятиях, инструктажах, а также путем самостоятельного изучения учебных материалов по физической культуре и спорту, учебно-методических пособий и на просмотре учебных видеофильмов.

В учебных целях к студенту университета предъявляются по программе обучения следующие *требования*:

- использовать на УФЗ простейшие и ранее хорошо изученные упражнения, стремиться и добиваться качества их выполнения, эффективности применения используемых средств;

- постоянно усложнять упражнения и повышать физическую нагрузку, отслеживать, чтобы используемые средства были посильны и безопасны;

– заниматься активно, но вместе с тем учитывать особенности индивидуальных изменений в организме, в особенности после того, как перенесли заболевания и при ослабленном физиологическом состоянии;

– добиваться постоянного повышения плотности выполнения физических упражнений, одновременно поддерживать достаточный уровень безопасности воздействия последствий.

От сочетания грамотного и также творческого подходов студента к выполнению всех перечисленных требований в значительной степени зависит успех проводимой физической тренировки в виде УФЗ.

Методико-практические занятия по организации и проведению самостоятельной индивидуальной физической зарядки со студентами проводятся на плановых занятиях в сетке расписания в масштабе университетской учебной группы преподавателем кафедры физического воспитания или тренером по спорту для спортсменов разрядников. Примерный план-конспект проведения учебно-методико-практического занятия по организации и методике проведения УФЗ представлен в Приложении 3.

А вот использование учебных видеофильмов, видеозаписей занятий имеют целью более наглядно показать образцовую организацию и эффективное проведение УФЗ либо по вариантам, либо с учетом индивидуальных особенностей организма студента на заранее подготовленной материально-технической базе, с учётом реальных климатических и метеорологических условий. Показную утреннюю физическую зарядку в виде видео-

фильма проводит, как правило, хорошо подготовленный студент, а комментирует преподаватель кафедры или заведующий кафедрой физического воспитания университета. Адекватное использование спортивной формы одежды «по сезону» с учётом опыта и медицинских указаний представлено в Приложении 6.

Задачи учебно-методического занятия: научить студента правильной организации УФЗ; выработать единство подхода на методику и порядок проведения зарядки по вариантам, либо с учетом индивидуальных особенностей; показать наиболее целесообразное использование доступной материально-технической базы и инвентаря. Продолжительность такого занятия, согласно рабочей программе обучения дисциплины «Физическая культура», как правило, 2 часа.

В начале учебно-методико-практического занятия необходимо проверить и уточнить у студентов имеющихся знаний основных положений по реализации методики проведения самостоятельной физической тренировки, довести до них план занятия, содержание вариантов УФЗ и порядок проведения физической тренировки по каждому из них. Затем следует довести и разобрать особенности проведения подготовительной части УФЗ, которая является одинаковой для всех используемых вариантов.

Если имеется возможность на занятии, то для более организованного начала УФЗ целесообразно в начале подготовительную часть провести в составе микрогрупп, затем – попарно, а в качестве тренировки – индивидуально. В некоторых случаях целесообразно включать фоно-

грамму. В этом случае необходимо определить порядок использования оборудования и инвентаря на закрепленных местах и последовательность передвижения к местам проведения элементов основной части УФЗ.

Упражнения, предназначенные для подготовительной части, руководитель занятия (преподаватель) вначале показывает. После показа разучивается со студентами по отдельности и в целом. Все физические упражнения выполняются по 8–12 раз, а комплексы общеразвивающих физических упражнений 2–4 раза подряд.

При проведении обучения подготовительной части УФЗ преподаватель находится в двух-четырёх шагах впереди своих студентов, лицом к ним, и выполняет упражнения в зеркальном отражении. Это позволяет ему увидеть своих обучаемых и своевременно исправлять ошибки, поддерживая дисциплину на занятии.

Представленная организация и методика проведения основной части УФЗ изучаются по каждому варианту отдельно (или по индивидуальному плану), с одновременной отработкой порядковых правил и последовательности одновременного выполнения упражнений на каждом учебном месте открытых площадок, спортивных городков, дистанции для бега. При разборе условий выполнения нескольких физических упражнений, необходимо заранее объяснять, какие физические упражнения и в какой последовательности, количестве, в каком темпе, при каком методе и как следует выполнить. Важную роль играют умение показать методику выполнения отдельных упражнений и возможность наиболее рациональной смены студентами мест занятий. Обучаемые при этом

могут по очереди выступать в роли исполнителя задания. Необходимо обратить внимание на словесную краткость, четкость объяснения техники выполнения физических упражнений, умение исправлять свои ошибки, оказывать помощь и страховку товарищу, обеспечивая высокую плотность УФЗ, надо уметь дозировать физическую нагрузку, используя возможность постоянного контроля пульса и дыхания.

Физическая нагрузка, как правило, вне кабинетов медицины определяется по частоте сердечных сокращений в минуту (ЧСС). Показатели сердечного пульса варьируются и могут быть: низкая – до 130 ударов в минуту, средняя – от 130 до 150 ударов в минуту, высокая – от 150 до 170 ударов в минуту и максимальная – более 170 ударов в минуту. Физическая нагрузка, моторная плотность, интенсивность УФЗ должны соответствовать физической подготовленности обучаемых студентов. ЧСС пульса при проведении УФЗ не должна превышать более 150 ударов пульса в минуту. Пульс, как правило, измеряется сразу после нагрузки. Студент просчитает пульс в течение 15 секунд, умножает количество ударов на четыре.

При работе на спортивном оборудовании преподаватель кафедры должен обеспечить личную безопасность каждого занимающегося, принять меры по предупреждению травматизма. После объяснения методики использования медленного бега, ходьбы с физическими упражнениями в глубоком дыхании и двигательных действий для расслабления мышц в заключительной части УФЗ, можно поручить

чить одному из числа обучаемых провести ее и, впоследствии, сделать разбор его практических действий.

При подведении итогов методико-практического учебного занятия преподаватель даёт указания по подготовке учебной материальной базы к использованию, по содержанию инвентаря в постоянном рабочем состоянии, напоминает все условия по применению спортивной формы одежды на УФЗ, с учётом климатических и метеорологических условий (температуры воздуха, ветра, осадков и т.д.). А в случае проведения инструктажа студентов преподавателем, указывается на необходимость осуществления контроля состояния организма при проведении варианта УФЗ.

В конце каждого месяца преподаватель на практических занятиях по физической культуре может провести инструктаж студентов по проведению УФЗ, опрос, контроль. На инструктаже необходимо доводить возможные изменения в плане проведения УФЗ на следующий период, с учётом ошибок, уточнить вопросы организации, содержания и методики проведения зарядки по 6 вариантам, либо индивидуально; довести требования мер безопасности. Затраченное время на инструктажи позволит выявить новые возникшие проблемы у студентов, внести коррективы.

В процессе самостоятельной подготовки студентов к проведению индивидуальной самостоятельной УФЗ необходимо: изучить основные положения теории физической культуры, физиологии человека; подобрать физические упражнения, а также порядок использования мест занятий и инвентаря (спортивных снарядов, трена-

жеров и т.д.); проверить готовность учебной материально-технической базы; пошагово и детально продумать ход всей УФЗ; разбиться на пары для оказания помощи и страховки. Для того чтобы УФЗ проводилась, хоть и самостоятельно, но организованно и качественно, требуется повседневное совершенствование.

Обслуживающий персонал университета, в случае использования материально-технической базы университета при совместном проживании в общежитии, проверяет санитарное состояние мест проведения УФЗ. Студент обязан соблюдать меры по предупреждению травматизма, по правильному дозированию физической нагрузки, по грамотному использованию мероприятий по закаливанию на занятии. Освобожденные от практических занятий по болезни вместо УФЗ используют в утреннее время прогулки по дистанции на свежем воздухе.

Своевременное начало УФЗ и окончание, грамотная организация, соблюдение правил в использовании рациональной методики в УФЗ по вариантам, постепенное повышение физической нагрузки и систематическое закаливание тела позволит более продуктивно решить задачи, стоящие в обучении перед студентом.

2.2. Содержание и методика проведения занятий

Эффективность выполнения условий здорового образа жизни в форме участия в УФЗ зависит от умения студента творчески применять основные принципы и методы физической тренировки. Особое значение приобретает пра-

вильная последовательность выполнения физических упражнений, а также высокая плотность УФЗ, физической нагрузки и повышенная эмоциональность ее проведения. Последовательность выполнения физических упражнений (независимо от различий в вариантах по содержанию и направленности УФЗ) остается одинаковой. УФЗ включает в себя подготовительную, основную, заключительную части (приложение 1).

В подготовительной части УФЗ, как правило, проводятся: ходьба, медленный бег, общеразвивающие упражнения для мышц (в последовательности: для рук, для туловища и ног, в движении и на месте). Они дают возможность подготовить организм занимающихся к качественному выполнению физических упражнений в основной части УФЗ. Это становится особенно важно, если далее будут выполняться упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах или на дистанции для бега. В заключительной части проводятся: бег, ходьба с выполнением упражнений в глубоком дыхании, на расслабление мышц.

Плотность УФЗ обеспечивается чётким планированием, активным выполнением упражнений, уменьшением потери времени на перемещения, заблаговременной подготовкой и рациональным использованием мест УФЗ, используемого инвентаря и оборудования.

Поскольку на УФЗ выполняются, в основном, ранее изученные на учебных занятиях физические упражнения, продуктивность УФЗ при правильной постановке и четкой ее организации может достигать до показателей в 70–80 %.

Физическая нагрузка в связи с физиологической неготовностью и малой активности организма после сна в процессе УФЗ должна медленно повышаться. На УФЗ нецелесообразно применять максимальные и предельные нагрузки, которые вызывают чрезмерное переутомление занимающихся. Физическая нагрузка повышается постепенно и не только в течение каждой УФЗ, но и также на протяжении нескольких УФЗ и течение всего периода реализации плана. Регулирование физической нагрузки можно осуществить ступенчатым плавным изменением темпа ходьбы или бега, быстроты выполнения физических упражнений, интервалов отдыха между ними, а также количеством повторений физических упражнений и действий.

Повышенная эмоциональность УФЗ и активность занимающихся студентов обеспечиваются четкостью ее проведения, умелым подбором разнообразных физических упражнений, частотой смены. Возможно использование на УФЗ простейших состязаний (если собирается микрогруппа). А так же было бы полезно при проведении УФЗ использовать музыкальное сопровождение (магнитофон, видеозапись и т.д.). Повышенная эмоциональность УФЗ следует неукоснительно сочетать с соблюдением мер безопасности. Меры безопасности разрабатываются студентом во взаимодействии с преподавателем кафедры физического воспитания, с учётом местности, доступного оборудования, дистанций, метеоусловий, ожидаемого применения варианта проведения УФЗ и т.д.

Применение на УФЗ разнообразных физических упражнений и их чередование становятся важным условием разносторонней физической тренировки студентов и успешного решения основных задач по повышению физической подготовленности студентов. Также, можно отметить, что при условии разнонаправленности утренней физической зарядки под дистанционным руководством преподавателя решаются задачи, обозначенные в программе обучения по блоку дисциплин «Физическая культура». При планировании самостоятельных занятий по утренней физической зарядке студенту необходимо учитывать перспективу в выполнении контрольных нормативов по блоку дисциплин и выполнение всероссийского спортивного комплекса физкультурного спортивного комплекса (ФСК) ГТО. Перечень нормативных физических упражнений для студентов университета (на основании выписки из рабочих программ обучения одного блока дисциплин, в который входят «Физическая культура» и «Элективные дисциплины») представлен в тексте в таблицах 1 и 2. Установление взаимосвязи между освоением физических упражнений на плановых учебных занятиях (в количестве 4 часа в неделю) и их тренировкой на утренней физической зарядке (в количестве 3 часов в неделю) позволит значительно укрепить уверенность студента в достаточности подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

Таблица 1

**Перечень нормативных упражнений по блоку дисциплин
«Физическая культура», для женщин**

№ упр.	Разделы блока дисциплин «Физическая культура», женщины	Семестры обучения бакалавра							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физическая подготовленность									
1-10	Комплексы общеразвивающих упражнений; 1-10 комплексов	2	2	2	2	2	2	+	+
11	Прыжок в длину с места; см	+		+		+		+	+
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.; кол. раз	+	+		+		+		
14	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин; кол. раз	+		+		+			
15ж	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен; кол. раз		+		+		+		
18ж	Подтягивание в висе лежа, перекладина на высоте 90 см; кол. раз								
20	Наклон вперед, из положения стоя, с прямыми ногами на гимнастической скамье; см	+	+		+				
Лёгкая атлетика									
21	Челночный бег 4x9 м; сек		+		+		+		
22	Спринтерский бег 100 м; сек	+		+		+		+	+
23	Спринтерский бег 60м; сек		+		+		+		

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24ж	Бег 300м; сек			+		+			
25ж	Бег 500м; сек		+		+				
27ж	Бег 2км; сек				+		+	+	+
29ж	Метание гранаты на дальность весом 500 грамм; м				+			+	+
31	Эстафетный бег 4x100 метров; сек					+			
Атлетическая гимнастика									
32ж	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (в % от собственного веса)			+		+			
Скандинавская ходьба									
36	Прохождение дистанции 800 метров, технические ошибки		+		+		+		
Подвижные игры									
37	Подвижные игры (планируется по семестрам, по профессиям)	+	+	+	+	+			
Волейбол									
38	Нижний прием волейбольного мяча у стены или в парах; кол.	+				+			
39	Поддачи волейбольного мяча, верхняя или нижняя; кол.	+		+					
40	Передача двумя руками волейбольного мяча сверху; кол.			+		+			
41	Передача двумя руками волейбольного мяча в парах, на 6–7 метров; кол. непрерывных передач	+				+			

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баскетбол									
42	Штрафной бросок, кол. попаданий в кольцо из 6-и бросков мяча; кол. раз		+					+	
43	Броски с ведением баскетбольного мяча от середины площадки из 5-и попыток; кол. попаданий					+		+	
44	Броски баскетбольного мяча из-за трехочковой линии, 10 бросков; кол. попаданий		+					+	
45	«Жонглирование» двумя баскетбольными мячами, кол.							+	
46	Упражнение «восьмерка», ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца; сек					+			
Ладта									
47	Броски мяча в ладте в стену 3 м, кол.	+							
48	Броски мяча в ладте в стену 6 м, кол.				+				
49	Передача и ловля мяча в ладте в парах на 15 метров, время фиксируется после ловли 10 передач; сек				+				
50	Подача мяча в ладте из-за головы (попадания в площадку из 5 бросков); кол.	+		+					

Примечание: упр. – упражнение; сек – секунд; м – метры; кол – количество.

Нормативные упражнения для мужчин имеют отличительные черты в перечне и в уровне требований к их выполнению. Поэтому авторы разделили нормативные упражнения для этих категорий в разные таблицы. Кроме этого, разделение таблиц позволит быстро ориентироваться при подготовке к проведению УФЗ для более качественного насыщения программным учебным материалом планов и конспектов.

Таблица 2

**Перечень нормативных упражнений по блоку дисциплин
«Физическая культура» для мужчин**

№ упр.	Разделы блока дисциплин «Физическая культура», мужчины	Семестры обучения бакалавра							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Физическая подготовленность									
1-10	Комплексы общеразвивающих упражнений; 1-10 комплексов	2	2	2	2	2	2	+	+
11	Прыжок в длину с места; см	+		+		+		+	+
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.; кол. раз	+	+		+		+		
13м	В висе на перекладине поднимание ног до касания перекладины, кол. раз								
14	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин.; кол. раз	+		+		+			

Продолжение табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; кол. раз		+		+				
17м	Подтягивание из виса на высокой перекладине; кол. раз	+		+		+	+		
19м	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; кол. раз								
20	Наклон вперед, из положения стоя, с прямыми ногами на гимнастической скамье; см	+	+		+				
Лёгкая атлетика									
21	Челночный бег 4х9 м; сек		+		+		+		
22	Спринтерский бег 100 м; сек	+		+		+		+	+
23	Спринтерский бег 60м; сек		+		+		+		
26м	Бег 1000 м; сек								
28м	Бег 3 км; сек				+		+	+	+
30м	Метание гранаты на дальность весом 700 грамм; м				+			+	+
31	Эстафетный бег 4х100 метров; сек					+			
Атлетическая гимнастика									
33м	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, в % от собственного веса; кг (1 курс – 33 м; 2 курс – 34 м; 3 курс – 35 м)								
34м									
35м									

Продолжение табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Скандинавская ходьба									
36	Прохождение дистанции 800 метров, технические ошибки		+		+		+		
Подвижные игры									
37	Подвижные игры (планируется по семестрам и профессиям)	+	+	+	+	+			
Волейбол									
38	Нижний прием волейбольного мяча у стены или в парах; кол.	+				+			
39	Подачи волейбольного мяча, верхняя или нижняя; кол.	+		+					
40	Передача двумя руками волейбольного мяча сверху; кол.			+		+			
41	Передача двумя руками волейбольного мяча в парах, на 6–7 метров; кол. непрерывных передач	+				+			
Баскетбол									
42	Штрафной бросок, кол. попаданий в кольцо из 6-и бросков мяча; кол. раз		+				+		
43	Броски с ведением баскетбольного мяча от середины площадки из 5-х попыток; кол. попаданий				+		+		

Окончание табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44	Броски баскетбольного мяча из-за трехочковой линии, 10 бросков; кол. попаданий		+				+		
45	«Жонглирование» двумя баскетбольными мячами, кол.						+		
46	Упражнение «восьмерка», ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца; сек				+				
Лапта									
47	Броски мяча в лапте в стену 3 м, кол.	+							
48	Броски мяча в лапте в стену 6 м, кол.			+					
49	Передача и ловля мяча в лапте в парах на 15 м, время фиксируется после ловли 10 передач; сек			+					
50	Подача мяча в лапте из-за головы (попадания в площадку из 5 бросков); кол.	+		+					

Примечание: упр. – упражнение; сек – секунды; м – метры; кол. – количество.

Диапазон нормативов, к которым надо стремиться, представлен в Приложении 6, 7. Подготовка к выполнению установленных нормативов становится важным условием разработки и применения физических упражнений на УФЗ.

2.3. Общеразвивающие физические упражнения

«Общеразвивающие упражнения» – рассматриваются как первый вариант с использованием преимущественно общеразвивающих упражнений и предназначены для общего физиологического укрепления организма, повышения физической тренированности студентов, разностороннего развития физических качеств: ловкости, координации в движениях, силы, тренировки вестибулярного аппарата, гибкости.

Передвижение лучше осуществлять по заранее продуманному и запланированному маршруту. Ходьбу и бег в начале УФЗ рекомендуется проводить в следующей последовательности:

- ходьба с плавным постепенным ускорением до 100–150 м;
- бег по дистанции в среднем темпе до 200–400 м;
- переход на ускоренную ходьбу, с выполнением общеразвивающих физических упражнений, до 50 м.

При проведении УФЗ в составе микрогрупп общеразвивающие упражнения удобно выполнять, соблюдая достаточный интервал и дистанцию 2–5 метров.

Основная часть УФЗ по варианту с преимущественным использованием общеразвивающих упражнений может проводиться в виде последовательно (иногда часто) повторяющихся сочетаний в виде: общеразвивающих, специальных физических упражнений и физических упражнений в паре, вдвоем с бегом до 500–1000 метров.

Последовательность выполнения общеразвивающих физических упражнений следующая:

– потягивающие физические упражнения: поднятие на носках с прогибанием, с разведением рук в стороны вверх и др.;

– упражнения преимущественно для развития мышц верхнего плечевого пояса (кистей, рук, мышц плеча, шеи): разведение, поднятие, опускание рук, а также круговые движения руками вперед и назад;

– упражнения с преимущественным развитием мышц туловища – глубокие наклоны и повороты до 90 градусов, с разведением рук в стороны и со сведением их;

– упражнения с преимущественным развитием мышц ног: глубокие приседания, выпады влево и вправо;

– упражнения для всех мышц тела: упоры присев, упор лежа, различные повороты влево и вправо, комплексы общеразвивающих упражнений;

– упражнения, которые выполняются в парах: глубокие наклоны вперед и назад; прогибания в парах, стоя спиной друг к другу и сцепившись за руки; выталкивания; сгибание и разгибание рук; одновременное поднятие рук через стороны с сопротивлением; глубокие приседания; перетягивание в парах, стоя лицом друг к другу; прыжки ноги врозь в длину через партнёра; выполнение специальных физических упражнений.

Для выполнения физических упражнений выбирается место на площадке, чтобы никому не мешать и обеспечить безопасность. При выполнении физических упражнений с использованием оборудования (шведская лестница, гимнастические брусья, перекладина и т.д.) необходимо расположиться стоя лицом к используемому спортивному снаряду

(рис. 2). Каким бы легким и простым ни выглядело выполняемое физическое упражнение, нельзя выполнять его небрежно или неточно.



Рис. 2. Подъём и спуск с использованием ступени (30–40 см)

Сложные физические упражнения выполняются сначала по разделениям, по элементам, по частям; когда студент хорошо знаком с содержанием физического упражнения, то можно выполнять целиком. При повторном выполнении можно более внимательно отнестись к качеству исполнения. Если физические упражнения выполняются сразу полностью, то вначале в медленном, а затем в более быстром темпе (рис. 3–5).



Рис. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа



Рис. 4. Сгибание и разгибание туловища лёжа

В целях экономии утреннего времени и повышения плотности УФЗ физические упражнения лучше выполнять поточно, то есть без остановок между отдельными упражнениями. Для этого подбираются простые и знакомые упражнения, которые студент может выполнять, не останавливаясь и без ошибок (приседы, наклоны в стороны, выпады поочерёдно в стороны и т.д.).

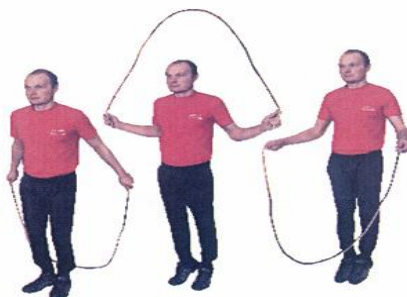


Рис. 5. Прыжки со скакалкой

Комплексы общеразвивающих упражнений (КОУ) чаще всего разучиваются на учебных занятиях. А вот совершенствование в выполнении КОУ происходит во время проведения подготовительной части занятий по гимнастике, по спортивным играм и на утренней физической зарядке. Вначале КОУ изучаются по разделениям на 16–32 счетов, а затем выполняются в целом (см. Приложение 5). Перечень групп общеразвивающих упражнений состоит из десяти наименований:

- упражнение 1:* комплексы физических общеразвивающих упражнений без предмета;
- упражнение 2:* комплексы физических общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой;
- упражнение 3:* комплексы физических общеразвивающих упражнений с баскетбольным, волейбольным, гандбольным, футбольным мячом;
- упражнение 4:* комплексы физических общеразвивающих упражнений с гимнастическим обручем;
- упражнение 5:* комплексы физических общеразвивающих упражнений с ковриком;
- упражнение 6:* комплексы физических общеразвивающих упражнений с гантелями.
- упражнение 7:* комплексы физических общеразвивающих упражнений со скакалкой;
- упражнение 8:* комплексы физических общеразвивающих упражнений в парах;
- упражнение 9:* комплексы физических общеразвивающих упражнений в микрогруппах;
- упражнение 10:* комплексы специальных физических упражнений.

Комплексы общеразвивающих упражнений, дающие разностороннюю физическую нагрузку на все группы мышц тела, выполняются в подготовительной части учеб-

но-тренировочных занятий по темам физической культуры, на утренней физической зарядке, исходя из вариантов проведения УФЗ.

Упражнения вдвоем следует выполнять, соблюдая меры безопасности, с достаточными временными и дистанционными интервалами, которые не должны снижать активность и повышенную эмоциональность занимающихся.

В содержание УФЗ необходимо включать также и специальные физические упражнения: повороты специфические, наклоны туловища более глубокие, вращения туловища и головы вокруг условной оси, прыжки с поворотами всего корпуса на 90–180–360°, бег и скачки с поворотами, упражнения для тренировки стандартных положений наскока на гимнастический снаряд, соскока, доскока со спортивного снаряда. Темп выполнения физических упражнений вначале освоения должен быть замедленный, а затем его следует ускорять. В начале и в конце УФЗ выполняются физические упражнения в передвижении. Если УФЗ будет выполняться под музыку, то можно рассматривать данные условия как усложнение. Это, естественно, способствует слаженности в выполнении физических движений, организованности, активности и повышению эмоционального настроения студента. При подготовке к проведению УФЗ под танцевальную музыку, индивидуально или в микрогруппах, необходимо провести точный хронометраж, чтобы время проведения было использовано полностью и закончилось своевременно, без опозданий. Ходьбу и бег на такой УФЗ, с использованием совре-

менной музыки, целесообразно проводить вблизи места выполнения общеразвивающих упражнений.

В целях поддержания у студентов высокого уровня общей работоспособности и выносливости в конце УФЗ рекомендуется провести бег на дистанцию от 500 до 1000 метров. Физическую нагрузку в период проведения бега следует повышать плавно, постепенно. В начале семестра бег проводится в замедленном темпе, а затем темп увеличивается, далее чередуются медленный бег и ускорения. Также в конце семестра (учебного года) возможно проведение бега в среднем и высоком темпе.

2.4. Ускоренное передвижение

«Ускоренное передвижение» рассматривается как второй вариант проведения УФЗ, предназначенное для развития специальной скоростной и общей выносливости. Для этого, как правило, применяются: бег на скорость, тренировки в смешанном ускоренном передвижении в виде бега и ходьбы: до 3200 м и 2800 м (для девушек).

Подготовительная часть проводится аналогично первому, уже известному, варианту. По окончании подготовительной части УФЗ выполняются специальные беговые физические упражнения на месте и в движении. Такие упражнения очень просты и в разучивании не нуждаются. В случаях проведения занятия у микрогрупп студентов стоит обратить внимание на соблюдение дистанции и интервалов, особенно в зимнее время на скользком покрытии.

Специальные беговые упражнения могут проводиться на любой площадке с твёрдым покрытием, на стадионе или участке местности. Каждое физическое упражнение выполняется по два-четыре раза. После выполнения физических упражнений возвращаться в исходное положение можно, выполняя упражнения для расслабления мышц. Затем желательно провести скоростное пробегание участков местности до 50–60 м (рис. 6).



Рис. 6. Беговые упражнения

Из специальных прыжковых беговых физических упражнений можно использовать бег с высоким подниманием бёдер или с заклёстыванием голени назад, а также прыжками с выталкиванием или с ускорением.

В начале семестра обучения стоит провести тренировки в смешанном передвижении, в которые входит бег от 600 до 1000 метров, чередующий с ходьбой от 200 до 300 метров. В дальнейшем возможна тренировка в непрерывном беге от 2 до 3 километров. Тренировка сначала проводится на дистанцию 2 км. В конце второго месяца систематических тренировок дистанция увеличивается до 3 километров и преодолевается в интервалах

от 18 до 16 минут. В конце третьего месяца уже от 16 до 15 минут, что в дальнейшем при повышении уровня общей выносливости и физической тренированности студентов, доводится от 14 до 12 минут. На занятиях по ускоренному передвижению возможно передвижение в скандинавской ходьбе, если позволяет наличие инвентаря и имеется желание студента (рис. 7).



Рис. 7. Скандинавская ходьба с палками-ходунками

Начальные ходовые тренировки в обычной или в скандинавской ходьбе, а также беговые тренировки можно провести по малопересеченной местности или на стадионе, а в последующих тренировках стоит перейти к средней и сильной пересеченности местности (табл. 3).

Таблица 3

Предлагаемые показатели передвижений на расстояния, метр

Месяц	Ходьба	Бег	Упражнения в		Дистанция	
			ходьбе	беге	ходьба/бег	Всего
1-2	200	500	300	500	800/1500	2300
3-4	200	600	300	600	800/1800	2600
5-6	200	800	300	800	800/2400	3200

Для возвращения организма в спокойное состояние в конце УФЗ необходимо выполнить физические упражнения с глубокими актами в дыхании и для расслабления групп мышц.

2.5. Силовая тренировка

«Силовая тренировка» представляется как третий вариант самостоятельного проведения УФЗ. Выполняются физические силовые упражнения (рис. 8-17):

➤ силовые упражнения на многопролётных гимнастических снарядах и тренажерах уличного типа;



Рис. 8. Поднимание прямых ног в вися на перекладине



Рис. 9. Угол в упоре на многопролётных брусьях

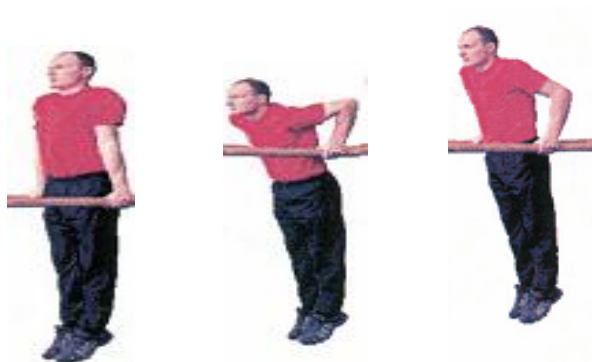


Рис. 10. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

➤ силовые упражнения на одиночных тренажёрах разнонаправленного характера стандартного силового спортивного городка;



Рис. 11. Подъём переворотом на перекладине



Рис. 12. Подъем силой на перекладине

➤ упражнения с тяжестями, с грузом (ящиком, гирей, гусеничным траком, камнем);



Рис. 13. Упражнения с простейшими тяжестями

➤ выпрямление туловища с грузом в руках, поднятие груза на плечо, на спину, на грудь, сгибание и разгибание рук с грузом, наклоны туловища вперед и в стороны с грузом за головой, приседания с грузом, переноска груза на плечо, перед собой, на спине;



Рис. 14. Рывок гири 12 кг, 16 кг, 24 кг

➤ с бревном, металлической балкой: поднятие бревна вперёд, вверх; перенос бревна с левого плеча на правое; наклоны, приседания с бревном, поднятие бревна на уровень груди; затем – вверх, опускание его на землю;



Рис. 15. Тренировка становой силы

➤ со штангой: поднятие штанги на уровень груди, рывок, жим, толчок штанги двумя руками вверх;

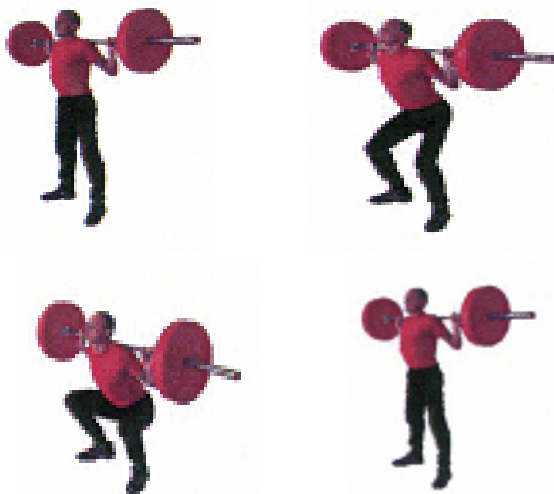


Рис. 16. Приседание со штангой на плечах

➤ поднятие и переноска человека: на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, возможно также с партнером «способом кресло».



Рис. 17. Толчок гирь 12 кг, 16 кг, 24 кг

При наличии инвентаря возможно использование физических упражнений силового характера:

- выполнение активного подъема на грудь по одной гире 12 кг, 16кг, 24 кг;
- выполнение подъема на грудь сразу двух гирь 12 кг, 16 кг, 24 кг;
- выполнение активного толчка от груди по одной гире 12 кг, 16 кг, 24 кг;
- выполнение толчка от груди сразу двух гирь 12 кг, 16 кг, 24 кг.

Для проведения более эффективных занятий с использованием инвентаря, силовых тренажеров и др., новичкам рекомендуется тренироваться 2 раза в неделю (при 6-и разовых тренировках на УФЗ), прорабатывая все группы мышц за одну тренировку. На УФЗ не стоит гнаться за большими весами, сначала необходимо закрепить навыки делать упражнения с правильной техникой. Выполняйте 2-3 основных базовых и 1-2 «отвлекающих» изолирующих упражнения за одну тренировку. Подбирайте такой вес спортивного снаряда, чтобы последние 3-4 повторения в подходе давались вам с напряжением и трудом. Не забывайте о полноценном и здоровом достаточном питании. Включайте в повседневное меню рыбу, мясо, птицу, зелень, овощи и фрукты, а также крупы и молочные продукты.

Большинство специалистов считает, что 8-10 в подходе направлено для набора мышечной массы. Если Вы хотите, чтобы у вас стали крупнее мышцы, то необходимо постоянно добавлять вес на спортивном снаряде, увеличивать нагрузку на каждую отдельную связку мышц. Если хотите становиться сильнее и устойчивее, необходимо сосредоточить внимание на малом количестве повторений.

Начинающие должны сфокусироваться на подходах в 4–6 повторений. Это означает, что поднимаемые веса должны составлять 60–70 % от одноповторного максимума. Это связано с утренним (недостаточно бодрым) состоянием организма. А в дневное время на основной тренировке можно увеличить вес до 80% от максимума. Более опытные студенты могут включать более низкие и высокоповторные силовые тренировки. Женщины-новички в силовой тренировке должны тренироваться в спектре от 8 до 10 повторений в подходе. Значит, им нужно поднимать веса от 55 % до 65 % от максимума. Диапазон необходим в первую очередь для того, чтобы создать основу и фундамент силовой прочности. Наиболее эффективно и продуктивно будет через несколько месяцев включить в тренировку подходы на 5–6 повторений, но с тяжелыми для индивидуума весами. И не забывать, что утренняя физическая зарядка не предусматривает максимальное напряжение усилий, а только поддерживает тонус мышц.

Когда за плечами четыре месяца тренировок, то вы уже можете почувствовать себя намного сильнее, подвижнее и легче. Поэтому на УФЗ поднимаются ставки, чтобы ускорить ваш положительный прогресс. Переход на четыре тренировки по третьему варианту УФЗ при занятиях в шесть раз в неделю возможен только для наиболее увлечённых и подготовленных студентов. В едином порядке прорабатывается грудь, двуглавая мышца плеча, трехглавая мышца плеча; мышцы ног и туловища; руки и затем плечи. Для большей эффективности в основную программу вносятся важные изменения. Во-первых, дополнительно выполнить один-два добавочных подхода упраж-

нений каждого вида. В последних упражнениях каждой утренней тренировки количество повторений увеличивается до 10. Потому что теперь вы знаете, как правильно выполнять эти упражнения. Увеличение нагрузки на основные мышцы заставит ваше тело нарастить объём мышц и максимально интенсивно «сжечь жир». Соблюдайте концентрацию и правильную технику выполнения на протяжении всех тренировок начального и последующего периодов для получения самых быстрых и продуктивных результатов.

2.6. Плавание

Утренняя физическая зарядка с использованием плавания рассматривается как четвёртый вариант проведения. Предлагается осуществлять УФЗ по варианту «Плавание» только в стандартных бассейнах или на специально оборудованных водоемах, открытых бассейнах, водных станциях, в открытых искусственных каналах при температуре воды не ниже 18° С. Всегда должен присутствовать контроль безопасности. Проводить только под взаимным контролем или в организованном для купания месте с наличием спасателей. Конечно, возможно проведение УФЗ по варианту плавание и при наличии в доступном «радиусе» бассейна. Купание, желательно, использовать студентам, уже владеющим техникой. Подготовительная часть УФЗ проводится на суше и включает: ходьбу, бег, передвижения, общеразвивающие физические упражнения на месте и в движении, специальные упражнения для совершенствования уже освоенной техники плавания.

В основную часть УФЗ можно включать физические упражнения на воде. Для выполнения физических упражнений уже умеющий плавать студент входит в воду или ныряет прыжком со стартовой тумбочки (рис. 18–19). Прыгать с импровизированных мостов, качалок, бетонных плит и т.д. не рекомендуется.

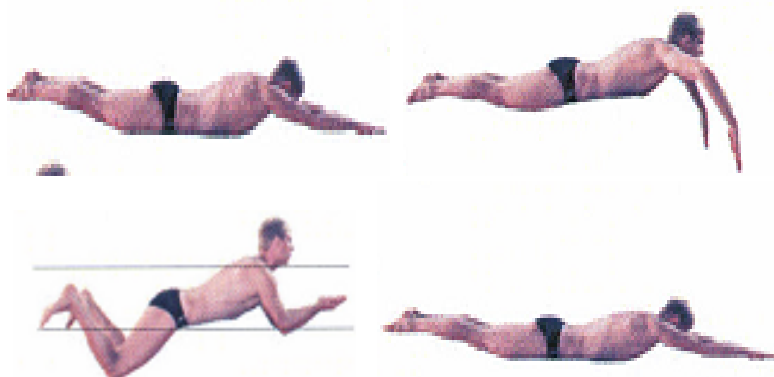


Рис. 18. Плавание способом брасс

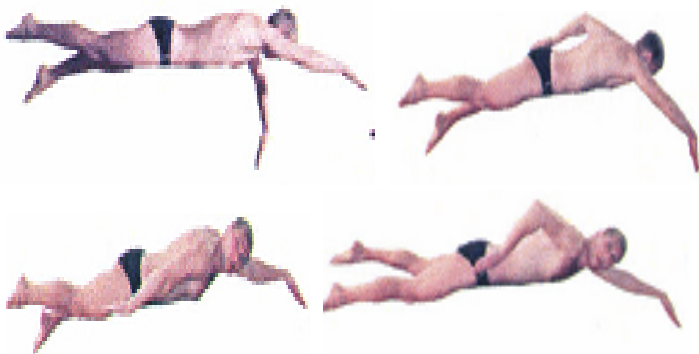


Рис. 19. Плавание способом кроль на груди

УФЗ с использованием плавания, купания требуют особой внимательности, строгого соблюдения мер безопасности на воде и наличие спасательной службы.

2.7. Спортивные игры

«Спортивные игры» рассматриваются как пятый вариант проведения самостоятельной утренней физической зарядки. В теплое время года при соответствующем наборе в микрогруппы можно проводить спортивные игры: футбол, лапта, баскетбол, бадминтон, ручной мяч, теннис, волейбол (по упрощенным правилам).

2.8. Комплексная тренировка

«Комплексная тренировка» как шестой вариант УФЗ предназначена для развития основных физических качеств: быстрота, сила, общая выносливость, скоростная выносливость, совершенствование прикладных навыков профессиональной подготовки.

В основную часть УФЗ включаются физические упражнения из различных разделов дисциплины «Физическая культура». Подбор физических упражнений, дозирование объёма упражнений и физической нагрузки рассчитываются, исходя из задач, уровня подготовленности студентов, периодов учебной деятельности (рис. 20–23).



Рис. 20. Кувырок вперёд согнувшись

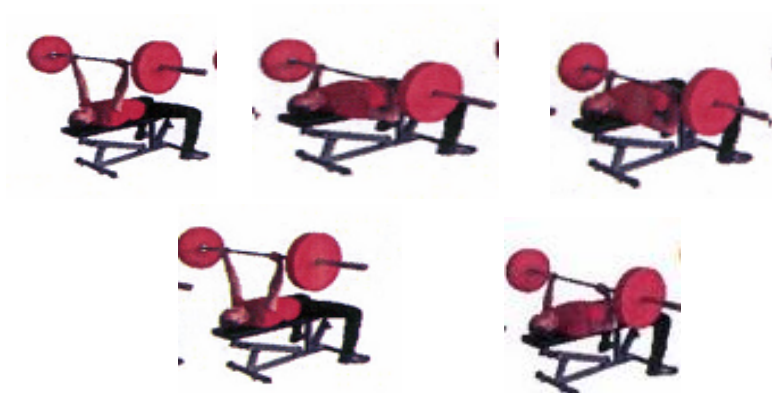


Рис. 21. Комплексная тренировка с использованием тренажёров

Также может проводиться на спортивных площадках, стадионах, в садовых парках, во дворах жилых домов.



Рис. 22. Подтягивание на перекладине

Тренировка в быстроте или в скоростном беге выполняется с активным использованием физических упражнений:

- специальные беговые упражнения (с высоким поднимаем бедра и т.д.);
 - ускорения с переходом на медленный бег, переход по инерции с использованием махового шага;
 - бег с плавным увеличением беговой скорости;
 - ускорения с высокого и низкого старта;
 - стартовый разбег из положений низкого либо высокого старта;
 - пробегание участка местности и финиширование;
- скоростной бег от 50–60 до 100 м.



Рис. 23. Тренировка в скоростном беге

После выполнения беговых упражнений необходимо привести организм в относительное спокойствие и выполнить несколько упражнений на расслабление разных групп мышц и восстановление частоты дыхания.

Также можно использовать передвижение по пересечённой местности с преодолением отдельных участков с простейшими препятствиями (бревно, куст, канава, бугор и т.д.).

Передвижение к месту проведения УФЗ по комплексному варианту, в зависимости от удаления пересечённой местности, можно провести путем чередования ходьбы, бега.

Порядок тренировки на местах может быть следующим:

- пробежать 20 м, перепрыгнуть через препятствие, пробежать по проходам между кустами, преодолеть препятствие и бегом возвратиться в исходное положение;

- преодолеть невысокую ограду; пробежать по бордюрам, перепрыгнув через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка. В обратном направлении: пробежать по бордюрам, перепрыгивая через разрывы; возвратиться в исходное положение; в зимний снежный период по бордюрам передвигаться опасно;

- преодолеть ступени лестницы с обязательным касанием между ступенями; пробежать по лежащему бревну. В обратном направлении прыжком преодолеть невысокую ограду; сбежать по ступеням лестницы; возвратиться в исходное положение (рис. 24)

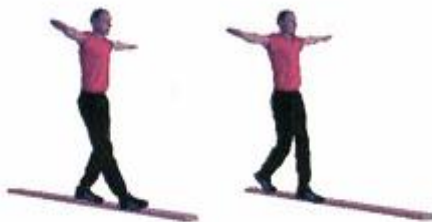


Рис. 24. Передвижение по узкой опоре

Все действия выполняются в среднем темпе с соблюдением мер безопасности. Много зависит от наличия объектов преодоления, метеоусловий, импровизации и творчества студента

Для увеличения физической нагрузки преодолевать препятствия целесообразно как по ходу движения, так и в обратном направлении по замкнутому кругу, увеличивать темп бега, добиваться многократного повторения в преодолении отдельных несложных препятствий. Описанные комбинации помогут не только студентам в повышении работоспособности, но и спортсменам таких видов, как: спортивное ориентирование, преодоление стандартных препятствий в лёгкой атлетике, все виды контактных единоборств, пожарно-прикладные и др.

Возможно включение в содержание УФЗ тренировки в выполнении простейших ударных приёмов единоборств. В содержание УФЗ включаются простейшие удары рукой и ногой и др.

Упражнения на снарядах хорошо проводить на силовых тренажерах спортивных городков линейного типа. Сочетание стандартных линий тренажеров, их конструкций могут отличаться. Но неизменным должно быть главное – физические упражнения должны выполняться для различных групп мышц. Это даст возможность значительно увеличить объем общей и специальной физической нагрузки. Простота оборудования, общая доступность в выполнении физических упражнений, спортивные и гимнастические городки обеспечивают высокую степень нагрузки в процессе физической тренировки (рис. 25).



Рис. 25. Физические упражнения на спортивных городках с тренажёрами

Общую организацию, дозировку физической нагрузки, порядок выполнения упражнений определяет студент, учитывая свою физическую готовность.

Тренировка на каждой линии продолжается от 40 до 50 секунд (желательно фиксировать хронометраж).

При невысокой общей физической подготовленности студента в начале семестра обучения и при выполнении физических упражнений, требующих гораздо больших физических усилий, на каждой линии тренировку следует проводить в паре (если есть напарник и такая возможность у студента).

При подготовке студенту желательно сделать отдельную выписку из общего конспекта, в виде планового задания на конкретную тренировку (Приложение 2). Используя их, можно быстро найти нужное упражнение и приступить к его выполнению, а также определить

нужный режим: темп, характер, количество повторений. Последовательно переходя на очередные линии снарядов, занимающийся студент получает высокую нагрузку на основные группы мышц. При небольшом количестве линий спортивных снарядов можно бегом переходить на первую линию. И так можно повторить от 2 до 10 раз. При этом следует иногда менять упражнения, варианты проведения или изменять технические условия их выполнения, ориентируясь на полученную физическую нагрузку. А величина необходимых напряжений на отдельных спортивных снарядах дозируется за счет: либо предварительной установки, а также перемещения на них груза; либо изменения опоры и центра тяжести; точки активного приложения усилий; сложности выполнения упражнений и т. д.

Заканчивая физическую тренировку на уличных силовых тренажерах спортивного городка, стоит выполнить упражнение максимальное количество раз по методу «до отказа».

В содержание УФЗ по данному варианту включаются обязательные упражнения для развития общей и силовой выносливости. Дистанция на 1 километр на УФЗ преодолевается студентом в начале семестра (учебного года) от 6 до 5 минут, а в дальнейшем от 5 до 4 минут; 1,5 километра преодолевается от 10 до 9 минут и от 8 до 7 минут; 2 км выполняется за время от 12 до 11 минут и от 10 до 9 минут; а 3 километра по времени от 18 до 16 минут и от 16 до 15 минут.

ГЛАВА 3. УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА НА УЛИЧНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПЛОЩАДКАХ

В настоящее время период много времени и сил уделяется развитию спортивных площадок и городков. Познакомимся с некоторыми из них, так как при оценке готовности к проведению и участию в утренней физической зарядке, особенно по вариантам 1, 3, 6 (Приложение 1), необходимо представить в планировании ожидаемые продуктивность или трудность. При рассмотрении содержания упражнений, отнесенных к указанным вариантам проведения (из блоков: вариант 1 – «общеразвивающие упражнения», вариант 3 – «гимнастические упражнения», вариант 6 – «комплексная тренировка») предлагается обратить внимание на тенденции в градостроительстве. В системе градостроительства наличие спортивных площадок является обязательным условием придомовой территории. Но как заниматься? Чем заниматься? Какие требования к нагрузкам и какова последовательность выполнения физических движений? Важную роль играет и перечень физических упражнений. Возникают вполне оправданные вопросы и на них необходимо дать ответы. Саморазвитие, самоподготовка становится наиболее актуальной темой в достижении успеха.

Специальное спортивное оборудование на уличных спортивных площадках и на гимнастических городках позволяют использовать широкий спектр упражнений,

в том числе из программы обучения образовательных учебных заведений. Необходимость занятий физической культурой для современного человека неоспорима. Самый общепринятый вариант, принятый в обществе уже не одну сотню лет, – это утренняя физическая зарядка. Для таких занятий подойдут: уличные упрощенные перекладины, тренажеры для выполнения элементов уличной гимнастики. Физкультурные и спортивные сооружения, которые строятся специально для молодёжи и не только активно используются для развития у населения активного интереса к занятиям физической культурой и спортом на свежем воздухе: во дворах, на приусадебной территории, пришкольной или приуниверситетской спортивной материальной базе, в парке, в зоне отдыха. Главное на таких площадках – максимально уменьшить или максимально предусмотреть риск получения травмы. Например, на рисунках представлены площадки для проведения УФЗ по четвёртому варианту «Смешанные тренировки» (рис. 26–27).

Физкультурные и спортивные площадки позволяют решить основные задачи физической культуры:

- общее физическое и умственное развитие;
- выработка личностных качеств: ловкость, выносливость, быстрота, дисциплинированность, уверенность в своих силах, воля;
- развитие мышления и интеллекта;
- зарядка позитивной энергией, положительные эмоции;
- увеличение мышечной массы и укрепление сердечно-сосудистой и вегетативной систем;

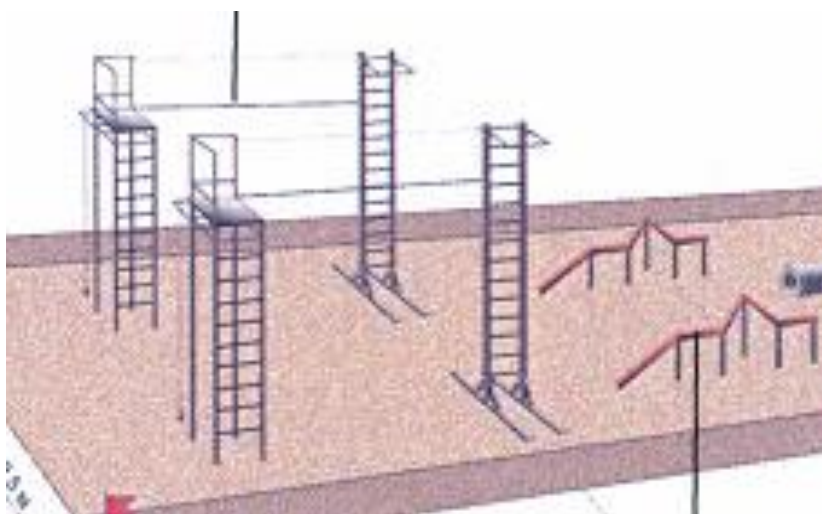
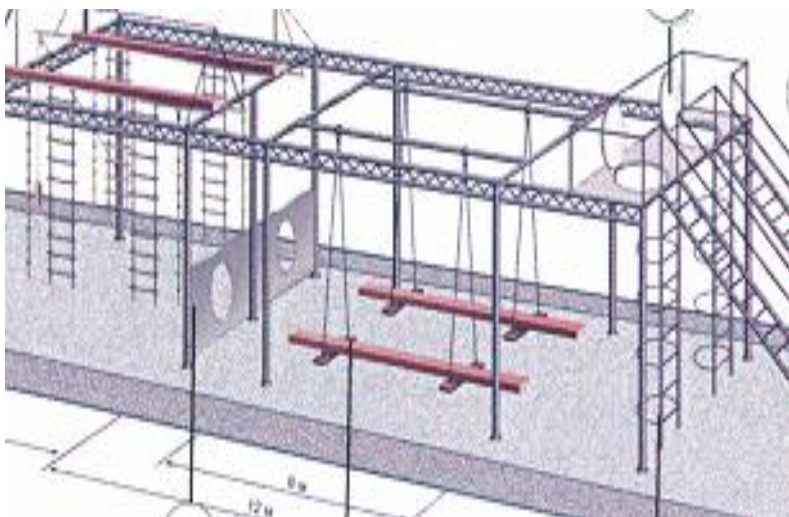


Рис. 26. Площадки для экстремальных тренировок по преодолению препятствий

- укрепление микровязок, а также суставов;
- совершенствование и укрепление нервной системы;
- улучшение общего обмена веществ, гомеостаза;
- тренировка мышц, совершенствование двигательных навыков.

При планировании распорядка дня необходимо обязательно выделить достаточно времени для занятий на физкультурных и спортивных снарядах, это позволит стать бодрее, повысить устойчивость к заболеваниям, улучшить аппетит и настроение. В таких случаях и современные возможности гаджетов пойдут на пользу для оценки физиологического состояния организма.

Простейшие сооружения такие, как: многопролётные брусья, перекладина, шведская лестница – постоянный атрибут современной спортивной уличной площадки. Каждый элемент может быть отдельным снарядом или составной частью комплекса. Высота, материалы изготовления стоек и перекладины могут быть разными, но предпочтение отдается прочному современному пластику, дереву, потому что их использование позволяет тренировки сделать более безопасными. Часто используется при оборудовании перекладин и тренажёров металлы, но они имеют недостатки. Оборудование на площадках покрывается защитной краской. На тренажере студент может тренировать все группы мышц, всё зависит от того, какое физическое упражнение выполняется. Подтягивание на перекладине у человека активно развивает мышцы верхнего плечевого пояса. А вот более сложное физическое упражнение, как поднимание ног к перекладине, укрепляет мышцы брюшного пресса, торса и спины.



Рис. 27. Упрощенная спортивная площадка

Соревнования в выполнении подтягивания и другие упражнения можно выполнять синхронно. Всё это способствует не только физическому развитию, но и вырабатывает в социуме дух состязательности, позволяет общаться.

Стоит упомянуть и про современные увлечения студентов воркаутом – это сбор комплексов и упражнений уличной гимнастики. В оборудование для занятий воркаутом входят такие уличные тренажеры, которые можно использовать на утренней физической зарядке в 1, 3, 6 вариантах (рис. 27, 28):

– так называемые шведские стенки бывают одно-, двух- и более секционные. На ней студенты могут подтягиваться, выполнять упражнения для тренировки мышц туловища и брюшного пресса. К шведской стенке преду-

сматривается возможность крепить наклонную доску для выполнения физических упражнений для укрепления брюшного пресса;

– брусья (стандартные, гнутые, прямые, короткие, длинные и другие варианты) – это гимнастические снаряды, на которых есть возможность выполнить общеразвивающие упражнения, в том числе передвижение в положении виса, подтягивание, раскачивание. На брусьях отрабатываются упражнения из гимнастики. Но на спортивных площадках устанавливаются брусья разных размеров по высоте и конфигураций, чтобы можно было заниматься людям разного возраста, роста, веса и пола;

– длинные «рукоходы» – это горизонтально расположенные лестницы различной конфигурации, которые предназначены для активной тренировки, грудных, прессовых и спинных мышц, а также для укрепления запястий, суставов и связок, для развития координации в движениях, физических качеств: выносливости, силы, ловкости. Можно заниматься на спортивных снарядах с партнёром, который помогает в поддержании за ноги, иногда достаточно трудно самому самостоятельно передвигаться по всем ступенькам «чисто» на руках;

– иногда присутствует необычный снаряд, который называется «элеватор». Состоит из двух перекладин, которые располагаются и крепятся к стойкам на расстоянии всего один метр. Подобный инвентарь используется наиболее подготовленными студентами, так как необходимо одним рывком переходить с одного верхнего яруса на другой ярус ниже по уровню и наоборот;

– скамьи для выполнения упражнений «на пресс», то есть для мышц живота. Они могут быть параллельными поверхности основания площадки или под различными углами. Используются только для тренировки мышц живота брюшного пресса и предназначены для занимающихся, уже получивших начальную спортивную подготовку. Но на таких специальных скамейках физические упражнения могут выполняться как с использованием помощи друга, который фиксирует ноги при отсутствии упора, так и без.

Оборудование для площадок воркаута на сегодняшний день стало обычным явлением в городах России (рис. 28).

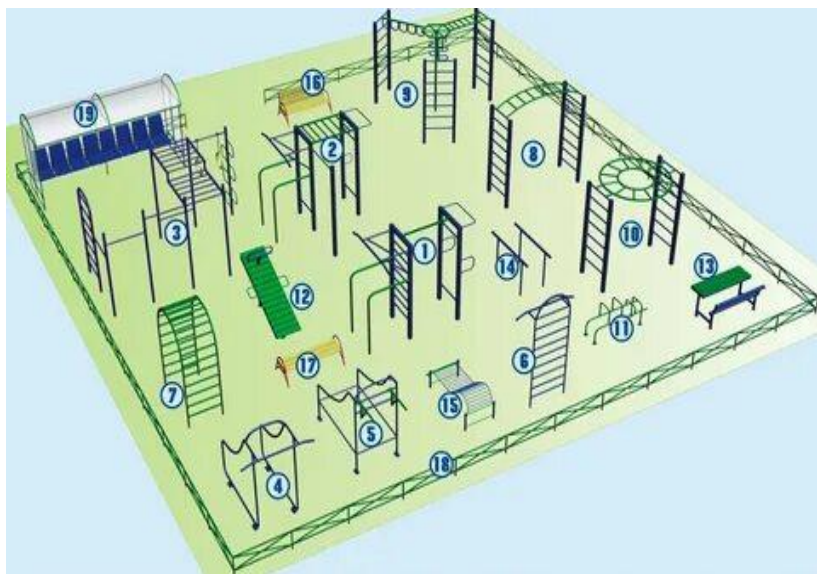


Рис. 28. Спортивная площадка для занятий воркаутом

Гимнастика на свежем воздухе с использованием тренажеров, установленных на спортивных и гимнастических площадках, позволяет студентам и студенткам развивать физические качества и совершенствовать двигательные навыки, поддерживать «спортивную форму», овладевать прикладными навыками, необходимыми в быту и на производстве.

На таких площадках, как для воркаута, можно проводить УФЗ по 1, 3, 5, 6 вариантам. Спортивные площадки – это не только придомовая территория, но и обязательное условие во всех высших учебных заведениях. Наличие таких площадок не всегда подтверждено необходимым оборудованием, однако использование созданных возможностей занятий на перекладине и тренажёрах позволит довольно успешно решить задачи как в межсезонье и летом, так и в зимних условиях. На таких спортивных площадках вполне уместно использовать упражнения из содержания предлагаемых вариантов утренней физической зарядки. Домостроение активно развивается в регионах страны, а спортивные площадки становятся важным атрибутом нашей жизни. Поэтому предложенные варианты максимально охватывают возможности, предоставляемые жителям вокруг находящихся домов, общежитий, в том числе и студентов. Примером могут стать разработанные и внедрённые проекты, представленные на рисунках 29–30.

Возникает вопрос о том, кто и как будет заниматься на этих площадках. Поэтому в университетах стоит обратить внимание на подготовку студентов к самостоятельным занятиям физической культурой не только в период учёбы, но и в будущем в бытовой и в производственной

деятельности. Поэтому нам надо ориентироваться на спортивную составляющую на планируемых и имеющихся площадках. Поэтому самостоятельная утренняя физическая зарядка должна быть применима и на уличных спортивных площадках, которые стали неотъемлемым звеном в поиске и утверждении содержания обучения студентов в классическом университете. В основном это упражнения силового характера и комплексы общеразвивающих упражнений для общего развития (приложение 4).

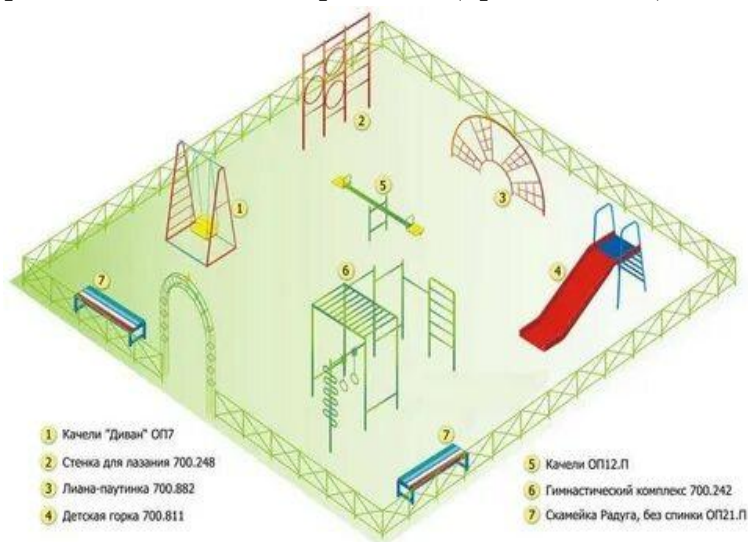


Рис. 29. Современная спортивная развлекательная площадка (вариант)

Также управляющие компании оборудуют спортивные городки и возле уже давно устоявшихся и построенных домов, в лесных массивах, парках, зонах прогулок и отдыха. Создаются условия для физического, социального развития личности, обеспечения активного отдыха.

Грамотная организация занятий позволит студенту нарастить мышечную массу, сформировать правильную осанку, а также получить заряд бодрости и энергии. Встречаются уличные спортивные тренажёры, гимнастические перекладины и брусья, скамейки, которые комплектуются цельным последовательным комплексом в замкнутой схеме, которая продумывается для организации и проведения неразрывной круговой силовой тренировки для самостоятельной группы студентов (рис. 30).



Рис. 30. Физкультурная гимнастическая площадка для круговой тренировки

Огромным преимуществом является наличие физкультурной площадки рядом с местом жительства. Необходимо уметь направить усилия на правильное выполнение

ние физического упражнения с максимальной продуктивностью и пользой.

ГЛАВА 4. ПРОВЕДЕНИЕ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

4.1. Утренняя физическая зарядка в зимних условиях

Зима представляет из себя наиболее сложный климатический период, когда наблюдается ситуация пониженных температур и неустойчивого покрытия. Проведение УФЗ зимой связано с различными неблагоприятными факторами, влияющими на эффективность проведения (сильный ветер, мороз, слабое освещение, заснеженные и обледеневшие снаряды, ледовые корки на дистанции для бега, большую часть суток темно и т.д.). В такие периоды студенту необходимо постоянно творчески подбирать методы физической тренировки, умело и рационально регулировать нагрузку. Важнейшим моментом становится умение предупреждать травматизм, переохлаждение, прилипание к металлу и обморожение. Утренняя физическая зарядка зимой проводится, как правило, в темное время суток, и поэтому необходимо учитывать освещённость объекта для занятий (спортивные городки, площадки, а также маршруты дистанций для ходьбы и бега). А места для УФЗ должны быть очищены от снега, особенно места отталкивания и приземления. Если есть возможность, то уязвимые места стоило бы посыпать песком или

шлаком. При своевременной подготовке мест планируемого проведения УФЗ можно проводить занятия по всем озвученным вариантам в течение учебного года.

В зимних условиях, когда мешают низкие температуры, зарядка проводится в убыстрённом и подвижном темпе в виде чередования ходьбы, бега, а также сочетания с общеразвивающими и специальными комплексами упражнений. При опасности переохлаждения УФЗ проводится в куртках и включает ходьбу, чередование ходьбы с умеренным по скорости, дальности и продолжительности бегом.

На УФЗ по первому варианту, где используются в основном общеразвивающие упражнения, зимой следует включить правило, что основное условие проведения УФЗ – это чередование ходьбы, бега с физическими упражнениями (как для отдельных групп мышц, так и в комплексе общеразвивающих упражнений).

При температурах до -10°C и -15°C применяется двукратное чередование ходьбы с бегом и физических упражнений. Порядок и последовательность чередования может быть установлена:

ходьба и бег в самом начале УФЗ;

- активное выполнение физических упражнений для отдельных групп мышц верхнего и нижнего поясов, а также туловища;

- ходьба, бег от 400 до 600 метров;

- выполнение общеразвивающих физических упражнений в парах;

- ходьба, бег от 1100 до 1500 метров;

А вот трехкратное чередование ходьбы с бегом, а также с выполнением физических упражнений для всех групп мышц следует применить только при более низкой

температуре. Порядок и последовательность чередования может быть представлена:

- ходьба и бег с физическими упражнениями в среднем темпе в движении;
- ходьба и бег в наиболее ускоренном темпе, при котором во время активного бега выполняется сразу несколько ускорений от 40 до 50 метров, физические упражнения выполнить в быстром темпе;
- ходьба, бег и физические упражнения в среднем темпе.

При проведении УФЗ в зимний период по варианту с ускоренными передвижениями необходимо подобрать дистанции для ходьбы и бега на хорошо вычищенных и посыпанных спецсоставом, песком или шлаком дорожках; на морозе дышать лучше через нос.

При проведении УФЗ в виде комплексной тренировки, необходимо учесть ряд значимых особенностей: ходьба и бег проводится с постепенным повышением нагрузки, физические упражнения, выполняемые для развития различных групп мышц, стоит применять только в движении; избегать особо длительного простаивания перед снарядами и между выполнением физических упражнений на спортивных снарядах; в промежутках проводить бег и выполнять движения в прыжках на месте; не включать в содержание УФЗ лазанье по канату, по шесту, передвижения по лестнице или преодоление высоких естественных или искусственных препятствий прыжками; выполнять передвижение по узким опорам на малой высоте и в медленном темпе.

При проведении УФЗ в помещении можно выполнять общеразвивающие упражнения на силовых тренаже-

рах, с гантелями, спортивными штагами, гирями, эспандерами, значительное количество разработанных комплексов физических упражнений. УФЗ заканчивается упражнениями в беге и ходьбе, с переходом на ходьбу на месте.

4.2. Закаливание на утренней физической зарядке

Закаливание рассматривается как процесс систематической и регулярной физической тренировки организма к перенесению без остаточного вреда для здоровья в условиях изменяющихся погоды и влияния других воздействий окружающей внешней среды.

Основные усилия в закаливании направлены на повышение общей сопротивляемости и стойкости организма к колебаниям внешних метеорологических условий, к возникновению простудных и других заболеваний. Эффективными средствами закаливания также являются естественные факторы (солнце, воздух, вода), в случаях адекватного использования в физической культуре.

При закаливании студент должен соблюдать следующие требования:

- закаливание всегда должно проводиться систематически, постоянно и непрерывно;
- необходимо планировать постепенность в привыкании организма человека к изменениям внешней температуры воздуха и воды;
- любое начало закаливания организуется в теплое время года, в этот период легче соблюдать постепенность, постоянность и непрерывность;
- обязательно учитывать индивидуальные особенности и использовать с осторожностью при закаливании

предлагаемые средства.

Закаливание на свежем воздухе повышает индивидуальную способность человека перенести влияние холода, ветра и жары. Достигнуть результата можно во время УФЗ при правильном определении и использовании спортивной формы в зависимости от температуры воздуха, влажности, силы ветра.

Прекрасным незаменимым средством закаливания молодого организма и укрепления здоровья стала вода. Систематически, последовательно, целенаправленно воздействуя на организм адекватной холодной водой, возможно понизить возбудимость, реактивность, чувствительность к низким температурам и повысить индивидуальную способность организма к устойчивой сопротивляемости различным влияниям внешней среды.

Способами закаливания водой можно обозначить такие, как: обтирание, душ, обливание, купание. Наиболее эффективно применимы после УФЗ. При этом необходимо соблюдать основные правила:

- обтирание, купание, обливание водой следует делать, пока организм совсем не остыл;
- после процедуры с водой надо вытереться сухим полотенцем до покраснения внешнего покрова (прилива к коже крови) и появления чувства освежающей, но приятной теплоты;
- температура водных процедур должна быть такой, на которую организм во время обливания реагирует относительно спокойно; наиболее полезен контрастный водный душ;
- увеличивать общую продолжительность водных процедур, а также понижать температуру используемой воды необходимо постепенно.

Руководствуясь такими правилами, занимающийся студент может успешно провести закаливание своего организма утром при умывании после УФЗ в течение всех сезонов года. Наиболее закаленные студенты могут применять внешнее обтирание тела чистым снегом.

Ежедневное рациональное выполнение на УФЗ разнообразных физических упражнений, в первую очередь в беге и в плавании, позволяет увеличить жизненную емкость легких и сможет выработать навыки в правильном эффективном дыхании.

Дыхание при выполнении бега всегда требует хорошей, активной и рациональной работы органов дыхания в комплексе с работой сердечно-сосудистой системы. Дыхательные активные движения бегуна должны четко согласовываться с беговыми физическими движениями и в известных разумных пределах сознательно регулироваться студентом. Перебои, а также задержка дыхания во время бега может неблагоприятно повлиять на потенциальные функциональные возможности всего организма. Поэтому считается, что наиболее рациональным ритм дыхания такой, когда на проведенных три-четыре беговых шага делается один вдох и на такое же количество выполненных шагов – полный выдох.

Вдох во время выполнения бега и при других упражнениях лучше производить через нос, а выдох выполняется через рот. Это предохраняет дыхательные пути в холодное время сезона от резкого перепада и охлаждения. За счет углубленного дыхания при выполнении бега на средние и длинные беговые дистанции увеличивается вентиляция легких, значительно улучшаются условия кровообращения, а также обмен веществ, газообмен в организме человека.

ГЛАВА 5. КОНТРОЛЬ И МЕТОДЫ ОЦЕНКИ

5.1. Оценка функционального состояния

«Паспорт здоровья» – это документ, отражающий текущий мониторинг изменений в функциональной подготовленности студента. Проведение самоконтроля без регистрации результатов не позволит оценить динамику роста результативности. Оценка эффективности проведения полного процесса во взаимосвязи всех форм физической культуры позволит внести необходимые коррективы и добиться наивысших результатов.

5.1.1. Вегетативная нервная система

Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется по методике определения вегетативного индекса **(ВИ) Кердо**. Испытуемый в положении сидя измеряет частоту сердечных сокращений за 1 минуту и артериальное давление. Результаты измерений подставляют в формулу:

«ВИ» = $(1 - \text{АДД}/\text{ЧСС}) \times 100$, где:

АДД – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.);

ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 минуту (уд/мин).

Таблица 5

**Определение тонуса вегетативной нервной системы
(С.Н. Кучкин, 1998)**

Показатели	Преобладание тонуса парасимпатической иннервации		Относительное равновесие	Преобладание тонуса симпатической иннервации	
	-31 и ниже -30	-30 до -16		16 до 30	31 и выше
ВИ (у.е.)	-31 и ниже -30	-30 до -16	-17 до 15	16 до 30	31 и выше

5.1.2. Сердечно-сосудистая система человека

5.1.2.А. Ортостатическая проба

Испытуемый лежит на кушетке в течение 5 минут, затем подсчитывает частоту сердечных сокращений за 1 минуту. Затем встаёт, делает вдох и выдох и подсчитывает пульс стоя. В норме при переходе из положения лёжа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10–12 ударов в минуту. Учащение ЧСС более чем на 20 ударов в минуту указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Таблица 6

**Оценка состояния по ортостатической пробе
(А.Г. Хоружев, 1993)**

Оценка (бал)	Показатель по учащению ЧСС уд/мин
5	от 0 до 7
4	от 8 до 11
3	от 12 до 15
2	от 16 до 19
1	от 20 и выше

5.1.2.Б. Проба Мартине

Испытуемый выполняет 20 полных приседаний в медленном темпе за 30 секунд. ЧСС считается *до*, затем *после* выполнения нагрузки за 10 секунд. Оценку реакции сердечного пульса на физическую нагрузку определяем сопоставлением данных частоты сердечных сокращений в покое *до* нагрузки и *после* нагрузки, т.е. определяется процент учащения пульса. ЧСС в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки – за X. Составляем пропорцию, выводим формулу:

$$\% \text{ прироста пульса} = ((\text{ЧСС2} - \text{ЧСС1}) \times 100) / \text{ЧСС1}$$

Пример, начальный пульс сердца до начала физической нагрузки должен был равен 12 ударам за 10 секунд, а после – 20 ударов: $12 - 100\% = X = (8 \times 100) / 12 = 8 - X\%$. Прирост ЧСС после нагрузки составляет 66,6%.

Также для точного определения процента прироста ЧСС после нагрузки используется общая номограмма. Чтобы рассчитать процент прироста ЧСС необходимо в соответствующей таблице на пересечении частоты пульса за 10 секунд в покое с частотой сердечного пульса за 10 секунд после нагрузки найти процент прироста. Оценка вычисляется по таблице 7.

Таблица 7

Таблица оценки пробы Мартине (С.Н. Кучкин, 1998)

% прироста	Общая оценка	% прироста	Общая оценка	% прироста	Общая оценка
<25	5,0	50,0–55,9	3,8	80,0–84,9	2,6
25,1–29,9	4,8	56,0–60,9	3,6	85,0–89,9	2,4
30,0–34,9	4,6	61,0–65,9	3,4	90,0–94,9	2,2
35,0–39,9	4,4	66,0–70,9	3,2	95,0–99,9	2,0
40,0–44,9	4,2	71,0–74,9	3,0	100,0–104,9	1,8
45,0–49,9	4,0	75,0–79,9	2,8	105–109,9	1,6

5.1.2.В. «Лестничная» проба, проба с одышкой

Для домашнего самоконтроля студенту можно использовать тест с восхождением по обычным маршам лестницы в подъезде типового многоэтажного дома, но время подъема надо ограничить до 2 мин.

1-я ступень

Подняться в «среднем темпе» на 4-й этаж, сразу подсчитать пульс. И если вы прошли без остановок, но не испытывали одышку и при этом сердечный пульс соответствует:

- ниже 100 уд/мин – отличная работоспособность;
- 100–119 уд/мин – хорошая работоспособность;
- с легкой одышкой и при этом пульс 120–139 уд/мин – удовлетворительная работоспособность;
- выше 140 уд/мин и выраженная одышка – плохая работоспособность.

2-я ступень

Подняться за 2 мин на 6-й этаж.

Если величина пульса (уд/мин):

- менее 100 оценка – отлично;
- 100–119 оценка – хорошо;
- 120–139 оценка – удовлетворительно;
- более 140 оценка – плохо.

Проставьте в таблицу Вашу реакцию ЧСС на «лестничную» пробу.

5.1.2.Г. Проба Рюфье

Проба Рюфье представляет собой незначительную нагрузку (табл. 8).

В положении сидя после 2–3-минутного отдыха измерьте пульс (P1), затем выполните 30 приседаний за

45 секунд, после чего сразу же в положении стоя измерьте пульс (P2). Затем отдохните, сидя ровно одну минуту, и вновь подсчитайте пульс (P3).

Все подсчеты проводятся в 15-секундные интервалы. Вычислите индекс Рюфье по формуле:

$$J_p = 4(P_1 + P_2 + P_3) - 200.$$

Таблица 8

Таблица для оформления пробы Рюфье

	Дата измерения			
Јр				
Оценка				

Оцените свою приспособляемость к физической нагрузке:

– величина индекса от 0 до 5,0 единиц – отличная приспособляемость;

– от 5,1 до 10,0 ед. – хорошая;

– от 10,1 до 15,0 ед. – удовлетворительная;

– больше 15,1 ед. – неудовлетворительная.

Величина индекса Рюфье увеличивается при физическом и умственном переутомлении, при недомогании и улучшается, снижается, при тренировке на выносливость: бег, плавание, игры и др.

5.1.3. Дыхательная система

5.1.3.А. Жизненный индекс

Вычисляется с использованием формулы:

$$ЖИ = \frac{ЖЕЛ \text{ (мл)}}{\text{масса тела (кг)}}$$

Таблица 9

**Оценка жизненного индекса
(Г. Апанасенко, Е.Г. Мильнер, 1988)**

Оценка, балл	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
5	>66	>56
4	61–65	51–56
3	56–60	46–50
2	51–55	41–45
1	<50	<40

5.1.3.Б. Проба Генчи, задержка дыхания на выдохе

Обследуемый находится в положении стоя после полного выдоха и полного вдоха снова выдыхает и задерживает дыхание. С помощью обычного секундомера измеряется длительность задержки дыхания в секундах.

Таблица 10

**Оценка состояния по пробе Генчи
(А.Г. Хоружев, 1993)**

Оценка, баллы	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
5	58 и выше	38 и выше
4	50–57	32–37
3	35–49	21–31
2	18–34	9–20
1	17 и ниже	8 и ниже

5.1.3.В. Проба Штанге, задержка дыхания на вдохе

После 5 мин отдыха сидя сделать вдох на 80–90 % от максимального и задержать дыхание. Время отмечается с момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40–50 сек, для тренированных - на 60–90 сек и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при снижении или отсутствии тренированности - снижается. При заболевании или переутомлении это время снижается на значительную величину – до 30–35 секунд.

5.1.4. Вестибулярный аппарат

5.1.4.А. Проба Ромберга

Оценка функционального состояния вестибулярного аппарата осуществляется с использованием модифицированной пробы Ромберга: при положении испытуемого стоя на любой ноге другая согнута в коленном суставе, глаза закрыты, руки подняты вперед в стороны, без предварительной тренировки. Фиксируется время в секундах удержания позы.

Таблица 11
Проба Ромберга (В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, 2000)

Оценка, баллы	Показатели (сек)
5	41 и выше
4	30–40
3	20–29
2	19–10
1	9 и ниже

5.1.5. Нервно-мышечный аппарат

5.1.5.А. Росто-весовой индекс, индекс Кетле

Определение росто-весового индекса возможно по формуле: **индекс Кетле (кг/м²) = вес (кг) : рост² (м²).**

Например: вес 102 кг, рост = 1,68м. ИК = 102 : (1,68×1,68) = 36.

Таблица 12

Результаты желательно заносить в таблицу ежеквартально

Индекс Кетле	1 семестр обучения	2 семестр обучения	3 семестр обучения	и так далее

Средний показатель – от 370 до 400 на 1 см роста у мужчин, от 325 до 375 – у женщин.

Вес также можно определить по индексу Брока: по росту – 100 (при росте 155–165 см); по росту – 105 (при росте 166–175 см); по росту – 110 (при росте 175 см и выше).

Расчет производится по общепринятой стандартной формуле Брока, после расчета из результатов необходимо вычесть около 8 %:

Рост равен 100 – 8 %.

Комплекция тела человека состоит из массы тела и массы жира. Собственно масса тела человека складывается из веса мышц, костей, связок, нервных тканей, кожи и внутренних органов. Ткани обладают очень высокой метаболической активностью и наиболее интенсивно участвуют в выработке энергии в период выполнения упражнений. Основная функция человеческого жира – накапливать энергию для возможного последующего использования. Жировая прослойка часто не принимает активного

участия в выполнении физических упражнений. Весь жир можно разделить на необходимый, действующий, жировой запас и жировые накопления. Необходимый, действующий, жировой запас нужен организму для поддержания активной жизнедеятельности.

Массу тела, т.е. вес можно рассчитать по стандартной формуле Бернгарда:

$$\text{Вес} = (\text{рост} \times \text{объем груди}) / 240$$

Формула даст возможность учесть особенности телосложения студента.

Для контроля массы тела часто используется уравнение Индекс массы тела (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \text{вес} / \text{рост в квадрате (кг/м}^2\text{)}:$$

– для студентов Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета рекомендуется показатель ИМТ от 18,7 до 22,4 ед.;

– для мужчин – между 20-26;

– у женщин избыточная масса считается при превышении отметки в 25;

– ожирение наступает, когда ИМТ начинает превышать 28–29 единиц.

5.2. Оценка психофизических качеств

5.2.1. Теппинг-тест (ТТ)

Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по данным максимальной частоты движения кисти (теппинг-тест) и точности мышечных усилий (ГМУ).

Квадрат размером 10х10 см разделён на 6 прямоугольников. В максимальном темпе испытуемый наносит карандашом точки в каждом квадрате в течение 5 сек (переход из квадрата в квадрат происходит строго по номерам, как указано на рисунке ниже). Общее время 30 секунд. Количество нанесённых точек в секунду рассчитывается по формуле:

$$KT = \text{сумма всех точек в шести квадратах} / 30 \text{ сек}$$

1	2	3
6	5	4

Таблица 13

**Оценка теппинг-теста
(В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, 2000)**

Оценка	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
«5»	7,6 и выше	6,5 и выше
«4»	7,0-7,5	6,0-6,4
«3»	5,9-6,9	5,3-5,9
«2»	5,8-5,3	5,2-4,9
«1»	5,2 и ниже	4,8 и ниже

5.2.2. Точность мышечных усилий (ТМУ)

Точность мышечных усилий определяется с помощью кистевого динамометра. В первой попытке студенты выполняют максимальное усилие (МУ1) (количество/кг), во второй попытке им предлагается выполнить усилие в 50 %

(МУ2) от показанной в первой, без зрительного контроля показаний динамометра. Учитывается процент отклонения от заданного значения по формуле:

$$ТМУ = [(МУ1:2 - МУ2) \times 100\%] / МУ1 : 2, \text{ где:}$$

МУ1 – первое мышечное усилие;

МУ2 – второе мышечное усилие.

Таблица 14

**Оценка в точности мышечных усилий
(В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, 2000)**

Оценка, баллы	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
5	0–6,6	0–4,3
4	6,7–15,3	4,4–15,9
3	15,4–33,0	16,0–39,0
2	33,1–41,8	39,1–50,6
1	41,9 и выше	50,7 и выше

5.3. Оценка физического состояния

5.3.1. Физическая работоспособность

5.3.1.А. Степ-тест PWC170

Оценка физической работоспособности проводится с использованием степ-теста PWC170 в модификации В.Л. Карпмана. При пробе степ-тест PWC170. высота ступеньки, как правило, 30 см. В таком случае всем обследуемым задается одинаковый темп восхождения на скамейку, равный 20 при первой и 30 подъемам в минуту при второй нагрузке. Подъем и спуск выполняется на четыре счета. Каждая нагрузка выполняется 3 минуты. Пауза между на-

грузками, равна трем минутам и необходима для усвоения нового ритма работы. После каждой нагрузки пальпаторно подсчитывается пульс за 10 сек. Интенсивность первой нагрузки должна быть такой, чтобы после ее выполнения частота пульса была не менее 100-110 и не более 150-160 уд/мин. Данный коэффициент является относительной (на кг массы тела) физической работоспособностью. Умножив найденный коэффициент на массу тела испытуемого, получим абсолютную величину физической работоспособности.

$$PWC170 \text{ (кгм/мин)} = N1 + (N2 - N1) \times 170 - ЧСС1/ЧСС2 - ЧСС1;$$

где:

$$N1 = 1,5 \times P \times h \times n1;$$

$$N2 = 1,5 \times P \times h \times n2;$$

N – мощность 1 и 2 работы;

P – масса тела;

h – высота ступеньки;

n – темп восхождений в минуту при первой и второй нагрузке;

ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 мин.

Определяем относительное значение по формуле $PWC170 \text{ (кгм/мин/кг)} = PWC170 / P$.

Таблица 15

Таблица оценки относительного показателя PWC170
(А.Г. Хоружев, 1993)

Оценка, баллы	Показатели (мл/кг)	
	мужчины	женщины
5	16,84 и выше	12,54 и выше
4	16,83–15,75	12,53–11,55
3	15,75–14,66	11,54–10,56
2	14,65–13,57	10,55–9,57
1	13,56 и ниже	9,56 и ниже

5.3.2. Уровень физического состояния

Для комплексной оценки общего уровня физического состояния используется метод Е.А. Пироговой (1986). Все указанные показатели измеряются в покое. Уровень физического состояния (УФС) определяется по формуле уравнения регрессии:

$$\text{УФС} = (700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АДср} - 2,7 \times \text{В} + 0,28 \times \text{М}) / (350 - 2,6 \times \text{В} + 0,21 \times \text{Р}),$$

где: АДср = АДд + 1/3 АДп;

АДп = АДс - АДд;

АДср – среднее артериальное давление (мм.рт.ст.);

АДд – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.);

АДс – систолическое артериальное давление (мм.рт.ст.);

АДп – пульсовое артериальное давление (мм.рт.ст.);

В – возраст (количество полных лет);

М – масса тела (кг);

Р – рост стоя (см).

Таблица 16

Оценка уровня физического состояния
(Е.А. Пирогова, 1986)

Оценка, баллы	Показатели (мл/кг)
5	>0,826
4	от 0,676 до 0,825
3	от 0,526 до 0,675
2	от 0,376 до 0,525
1	< 0,375

Оценку физического состояния можно рассматривать в нескольких аспектах: оздоровительная, учебно-производственная, профессиональная, спортивная подготовлен-

ность. То есть вопрос ставится о том, какова цель и соответствие ее решаемым задачам. Рассматривая физическое состояние студента университета, можно констатировать тот факт, что основной задачей является соответствие физической подготовленности обеспечению успешной учебной деятельности. Поэтому за основу оценки берутся нормативы, отражаемые в рабочих программах дисциплины «Физическая культура». Фонд оценочных средств представляет из себя три части: теоретическую, методическую и практическую. Самостоятельные занятия в утреннее время носят в основном тренировочный характер и закрепляют навыки ранее изученных физических упражнений (таблицы 1, 2). Фонд оценочных средств физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура» отражен в таблицах, по которым студент может готовиться к выполнению требований контроля освоения физических упражнений за счёт активного и целенаправленного использования такой важнейшей формы проведения физической культуры, как утренняя физическая зарядка (Приложения 6, 7). Времени тренировок составит: $30 \times 6 \text{ мин} = 3 \text{ часа}$ в неделю; за год – более 50 недель, т.е. 150 часов в календарный год. Конечно, в реальной жизни эта цифра может сократиться на 10–15 %. Но значимость самостоятельных занятий в поддержку содержания программы обучения в объёме более 100 часов в год не уменьшится.

Результаты оценки физического и функционального состояний, антропометрические данные заносятся в «Паспорт здоровья студента» и контролируются преподавателем кафедры физического воспитания университета не менее раза в семестр (Приложение 8).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Следовательно, если говорить об оздоровительном эффекте занятий УФЗ, то он тесно взаимосвязан с повышением аэробных возможностей человеческого организма, улучшением состояния общей выносливости и трудоспособности. Повышение физической работоспособности предусматривает профилактический эффект в отношении рисков в сердечно-сосудистых заболеваниях. Эффект сопровождается снижением веса тела за счёт жировой массы, за счёт содержания холестерина в анализе крови, понижением артериального давления. Регулярная физическая тренировка позволит в некоторой степени задержать возрастные изменения и улучшит физиологические функции. Также есть некоторое торможение дегенеративных изменений органов и систем. С точки зрения учебного процесса в университете, систематическая тренировка ранее изученных упражнений повысит физическую подготовленность. Успешное овладение профессионально-прикладными физическими двигательными навыками повысит уровень физической готовности к выполнению важных профессиональных и производственных задач.

Выполнение физических упражнений положительно воздействует на весь двигательный аппарат человека, препятствуя развитию естественных изменений, связанных с повышением возраста и повышенной гиподинамией. При снижении двигательной активности происходит на-

рушение функций организма, которое возможно преодолеть только через систематическое выполнение физических упражнений. Стоит отметить, что с окончанием университетского обучения, количество практических занятий физической культурой уменьшается. Самым «спасительным» средством поддержания здоровья становится именно регулярная ежедневная УФЗ, особенно, если ее привили в условиях учебной деятельности. Кроме этого, при регулярных занятиях УФЗ: повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза (дистрофии костной ткани с перестройкой структуры ткани и разрежением); увеличивается приток лимфы к суставным хрящам, межпозвоночным дискам, что является наиболее эффективным средством профилактики артроза, остеохондроза (дегенерации суставных хрящей).

Все это свидетельствует о важном и положительном влиянии занятий УФЗ на организм человека. Можно заявить о необходимости физических упражнений в жизни каждого молодого человека. Очень важно учитывать состояние здоровья студента и его уровень физической готовности для рационального использования физиологических возможностей организма. Важным условием является положение о том, чтобы физические нагрузки не нанесли вреда здоровью. После УФЗ человек бодр, активен, деятелен и предельно внимателен. Постоянные занятия УФЗ тормозят процессы утомления, благоприятствуют обмену веществ, понижают риск ожирения, увеличивают тонус мышц и активность умственной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айткулов, С.А. Физкультура для студентов на уличных тренажерах / С.А. Айткулов, В.А. Громов, И.Ф. Черкасов // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: Материалы XI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 100-летию Минспорта России и 10-летию науки и технологий в России, Челябинск, 21 апреля 2023 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2023. – С. 14-15. – ISBN 978-5-93216-618-5.

2. Байгужина, О.В. Организационно-методические основы применения комплексов общеразвивающих упражнений в образовательном процессе: учебн.-метод. пособие / О.В. Байгужина, О.А. Комиссарова, О.Б. Никольская, М.В. Шапошникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-ун-т, 2020. – 167 с. – ISBN 978-5-907284-10-4.

3. Быков, В.С. 5.1. Управление формированием профессионально-прикладной физической культурой студентов / В.С. Быков, Е.Т. Колунин // Современные направления развития вузовского образования: Коллективная монография / отв. ред. А.Ю. Нагорнова, Т.Б. Михеева. – Ульяновск: Зебра, 2019. – С. 438-449. – ISBN 978-5-6042564-8-0.

4. Быков, В.С. Словарь терминов по физической культуре и спорту: учебное пособие для самоподготовки студентов факультетов физической культуры / В.С. Быков, А.В. Еганов; Южно-Уральский государственный университет; Уральский государственный университет физической культуры. – Челябинск:

Уральский государственный университет физической культуры, 2012. – 160 с. – eLIBRARY ID: 29127149.

5. Голубков, А.В. Психофизическая готовность юристов к выполнению профессиональных обязанностей / А.В. Голубков, В.А. Громов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 2. – С. 21–27. – ISSN 2305-8404.

6. Громов, В.А. Компоненты профессионального образования в университете под влиянием физической культуры / В.А. Громов // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: Материалы всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием, Ульяновск, 21–22 декабря 2021 года / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. – Ч. 2. – Ульяновск: Зебра, 2021. – С. 99–103. – ISBN 978-5-6048434-7-5.

7. Психофизиологическая мобилизация студентов / О.Б. Никольская, Н.Ю. Мищенко, В.А. Громов, Н.Я. Платунова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 9. – С. 25–32. – DOI 10.24412/2305-8404-2023-9-25-32. – ISSN 2305-8404.

8. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 20.04.2023 № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (Зарегистрирован 20.06.2023 № 73917). – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202306210007>. – Дата обращения 29.10.2023.

9. Теория и методика гимнастики: рабочая программа дисциплины. Заочное обучение. – Челябинск: Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-т, 2021. – 31 с. – URL: https://fs03.cspu.ru/орор/ViM_3/44.03.01_Физическая%20культура_3_2019/44.03.01_PO_FK_Z_2019.htm.

10. Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины: рабочая программа дисциплины. Очное обучение. Челябинск: Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-т, 2021. – 60 с. – URL: https://fs03.cspu.ru/опор/BiM_32/Bakalavr/44.03.04_Экономика%20и%20управление_О/44.03.04_PrO_T_EiU_2019-2021.htm.

11. Черкасов, И.Ф. Гимнастика для студентов: Учебное пособие для студентов очного и заочного отделений / И.Ф. Черкасов, В.А. Громов, С.А. Айткулов. – Челябинск: Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-т, 2023. – 163 с. – ISBN 978-5-907611-84-9.

12. Bykov, V.Yu. The conceptual basis of the university cloud-based learning and research environment formation and development in view of the open science priorities / V.Yu. Bykov, M.P. Shyshkina // Information Technologies and Learning Tools. – 2018. – Vol. 68, No. 6. – P. 1-19. – EISSN 2076-8184.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Примерные варианты утренней физической зарядки для студентов

Первый вариант	Второй вариант	Третий вариант
1	2	3
Общеразвивающие упражнения	Ускоренное передвижение	Силовая тренировка
Подготовительная часть, 3–5 минут		
Передвижения в ходьбе и беге; общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног и туловища на месте и в движении, выполнений простейших упражнений на растягивание мышц и сухожилий	Передвижения в ходьбе и беге; общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног и туловища на месте и в движении; специальные беговые упражнения	Передвижения в ходьбе и беге, выполнение общеразвивающих упражнения для мышц рук, ног и туловища на месте и в движении; выполнение простых упражнений на растяжку и на гибкость
Основная часть, 22–25 минут		
Общеразвивающие и силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; комплексы общеразвивающих упражнений (КОУ); упражнения вдвоем (при	Выполнение специальных прыжковых и беговых упражнений из разделов дисциплины «Физическая культура»; выполнение скоростных	Выполнение упражнений с использованием гимнастических многопролётных и стационарных спортивных снарядов, силовых тренажёров

Продолжение табл.

1	2	3
наличии пары); специальные упражнения на гибкость и координацию; простейшие приёмы единоборств (удары ногами и руками); упражнения с опорой; бег 800–1300 метров	упражнений: тренировка высокого и низкого старта; пробегание отрезков 50–100 м; передвижение в беге до 3 километров с изменением скоростного режима	и спортивного инвентаря; работа на площадке воркаут; прыжки с опорой; передвижение под многопролётной лестнице; работа с тяжестями; упражнения с обручем, на гимнастической стенке
Заключительная часть, 2–5 минут		
Передвижения в медленном беге с выполнением восстановительных упражнений; ходьба с выполнением упражнений в дыхании	Передвижение в медленном беге и ходьбе с выполнением упражнений в глубоком дыхании; на расслабление и восстановление	Медленный бег, ходьба с выполнением упражнений в глубоком дыхании; на расслабление мышц и восстановление. Бег до 800 м
Четвёртый вариант	Пятый вариант	Шестой вариант
Плавание	Спортивные игры	Комплексная тренировка
Подготовительная часть, 3–5 минут		
Передвижения в ходьбе и беге; ОРУ для мышц рук, ног и туловища на месте и в движении, выполнений простейших упражнений на растягивание мышц и сухожилий	Передвижения в ходьбе и беге; ОРУ для мышц рук, ног и туловища на месте и в движении; специальные беговые упражнения	Передвижения в ходьбе и беге, выполнение ОРУ для мышц рук, ног и туловища на месте и в движении

Окончание табл.

1	2	3
Основная часть, 22–25 минут		
Выполнение упражнений по плаванию: – работа ног с доской; – работа рук с доской; – плавание стилем брасс; – плавание стилем кроль; – ныряние; – свободное плавание от 200 до 300 метров	Упражнения спортивных игр с мячом: передачи мяча, подачи мяча, удары по воротам, броски в корзину, навесы с мячом; перехваты мяча; жонглирование мячами. Спортивные игры по упрощенным правилам	Выполнение упражнений из разных разделов дисциплины «Физическая культура» (гимнастика, лёгкая атлетика и др.), выполнение передвижений в беге от 800 до 1300 м
Заключительная часть, 2–5 минут		
Выполнение упражнения в медленном беге, ходьбе с упражнениями в глубоком дыхании, на расслабление мышц тела и восстановление	Медленный бег, ходьба с восстановлением дыхания	Выполнение упражнения в медленном беге, ходьбе с упражнениями в глубоком дыхании, на расслабление мышц ног и туловища

Отбираются варианты проведения утренней физической зарядки, исходя из следующих условий:

- наличие необходимого инвентаря и материальной базы в доступности;
- соответствие метеорологических условий и безопасности;
- соответствие необходимых знаний и умений в проведении самостоятельной утренней физической зарядки.

Приложение 2

Примерный план проведения утренней физической зарядки

ЦЕЛЬ – проведение утренней физической зарядки на спортивных объектах на улице по 3-му варианту.

Задачи:

1. Повышение личной физической подготовленности по упражнениям дисциплины «Физическая культура»;
2. Дальнейшее развитие физических качеств и навыков.

ВРЕМЯ: 30 минут.

ФОРМА ОДЕЖДЫ: спортивная (в спортивной шапке).

МЕСТО: гимнастическая площадка в парке «Шершни», дистанция ходьбы и бега, «тропа здоровья».

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: секундомер, дистанции ходьбы и бега, оборудование гимнастического городка, простейшее оборудование стадиона.

ЛИТЕРАТУРА: Черкасов, И.Ф. Гимнастика для студентов: учебное пособие для студентов очного и заочного отделений.

№ п/п	Рассматриваемые вопросы	Организационно-методические указания
1	2	3
Подготовительная часть, 5 мин		
1	Передвижения в ходьбе и беге: – ходьба, бег 200–300 метров; – бег с высоким подниманием бедра – бег с захлёстыванием голени назад; – передвижение приставными шагами;	Двигаться по заранее спланированному маршруту. Каждое упражнение выполнить по 8–10 раз

Продолжение табл.

1	2	3
	- бег с выполнением скрестного шага	
2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног и туловища на месте - общеразвивающие упражнения на месте: - вращение головы, отведение рук назад, - повороты в туловище, - наклоны, - упражнения для мышц ног, - упражнения для всего тела, упражнения в прыжках	Выполнить упражнения по 8-10 раз. Обратить внимание на исходное положение рук и ног при выполнении упражнений на месте. Повороты выполнять интенсивно. Выполнение упражнений для мышц ног, не допустить перегруз для мышц и связок коленного сустава
3	Специальные упражнения: - выполнить упражнения на растяжение мышц задней части бедра с использованием гимнастических многопролётных лестниц	При выполнении упражнений в холодный период соблюдать осторожность в резких движениях и обратить внимание на жёсткую опору для ног
Основная часть, 22-26 мин		
1	Тренировка в выполнении упражнений на перекладине: - подтягивание на перекладине; - поднимание согнутых ног к перекладине	Проверить перекладину на предмет устойчивости. Подход к перекладине осуществлять без разбега, предварительно протереть и удалить влагу
2	Тренировка упражнений на многопролётных брусьях: - сгибание и разгибание рук на брусьях	Выполнить упражнения на многопролётных брусьях в два подхода на максимальное кол-во раз

Окончание табл.

1	2	3
3	Тренировка на наклонной лестнице: – передвижение в висе снизу по многопролётной лестнице (до 20 м)	Передвижение осуществляется с поочередной сменой рук, разрешаются колебательные и рывковые движения. Выполнить два подхода по 20 метров
4	Кроссовая подготовка: – бег в медленном темпе до 800 м	Пробежать в медленном темпе, соблюдая условия дыхания, желательно дыхание носом. Вдох ртом с осторожностью
Заключительная часть, 3 мин		
1	Проведение заключительной части занятия: – упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц; – проверка наличия личных вещей: телефонов, секундомеров, спортивной одежды	Бег, ходьбу в заключительной части выполнить с упражнениями на восстановление по 5–6 раз

Студент _____ С.В. Петров

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий кафедрой
физического воспитания
_____ А.В. Иванов
«__» _____ 20__ г.

ПЛАН
учебно-методического занятия
по проведению утренней физической зарядки

ТЕМА: Организация и методика проведения самостоятельной утренней физической зарядки.

Задачи:

1. Выработать единый подход в организации и методике проведения самостоятельной утренней физической зарядки студентом.
2. Развитие физических двигательных навыков у занимающихся.

ВРЕМЯ: 90 минут.

ФОРМА ОДЕЖДЫ: спортивная, шапочка.

МЕСТО: гимнастический городок, дистанция бега.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: оборудование гимнастического городка, дистанции бега.

ЛИТЕРАТУРА: Черкасов, И.Ф. Гимнастика для студентов: учебное пособие для студентов очного и заочного отделений.

№ п/п	Рассматриваемые учебные вопросы	Время (мин)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная часть, 10 мин			
1	Построение, проверка присутствующих студентов, их внешнего вида, проверка теоретических знаний	10	Построение в 2 шеренги. При проверке внешнего вида обратить внимание на соответствие метеоусловиям. Опросить 2-3 человек на знание теоретических основ организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре
Основная часть, 72 мин			
2	Методика проведения подготовительной части УФЗ. Проведение подготовительной части: – построение; – ходьба, бег 300–400 метров; – общеразвивающие упражнения на месте: вращение головы, повороты туловища, упражнения для мышц рук, наклоны туловища, упражнения для мышц ног, комплексные упражнения для всего тела, прыжковые упражнения. Методическая практика в проведении подготовительной части занятия.	20	Опрашиваю основы теоретических знаний у обучаемых. Вначале провожу подготовительную часть занятия. Обучаемые построены в колонну по три. Подаваемые команды: «Напра-ВО; по периметру площадки шагом-МАРШ!»; «дистанция 2 шага»; через 50 метров «Бегом-МАРШ!»; обучаемые пробегают 2 круга (500 метров); «Шагом-МАРШ!», «Интервал, дистанция 3 шага; через 10–15 сек, после выполнения команды – СТОЙ; напра-ВО!»; Общеразвивающие упражнения на месте провести поточным метод

Продолжение табл.

1	2	3	4
			<p>ом. Обратить внимание на подаваемые команды, на методику проведения. А после проведения объяснить методику проведения подготовительной части. Разбиваю обучаемых на несколько групп по 5 человек, даю команду на проведение методической практики; потом подаю команду на смену руководителей занятия в группах; предоставляю каждому обучаемому возможность активно попрактиковаться. По окончании методической практики указать общие ошибки и исправить их</p>
3	<p>Проведение основной части по УФЗ. Основную часть УФЗ провести по 3 варианту (гимнастическая тренировка).</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений на многопролётных перекладинах; - выполнение упражнений на многопролётных брусках; - выполнение упражнений на наклонной лестнице; 	40	<p>Построить занимающихся в 2 шеренги. Показать проведение основной части занятия по 3 варианту УФЗ (Гимнастическая тренировка). После показа упражнения для занимающихся приступаем к практической части: подаю команду на построение по микрогруппам по 5 человек для проведения методической практики, рассчитать группу на 1-5.</p>

Окончание табл.

1	2	3	4
	– выполнение упражнений на многопролётной гимнастической стенке. Методическая практика		При проведении основной части УФЗ обязательно довести меры безопасности проведения самостоятельной утренней физической зарядки в холодное зимнее время, в экстремальных условиях (предупреждение обморожений, прикипаний пальцев и ладоней к железным конструкциям, скольжение и т.д.)
4	Проведение заключительной части занятия: – упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц; – построение	12	Показать пример проведения заключительной части занятия. Довести последовательность выполнения упражнений на расслабление и на восстановление. Проводится, как правило, без методической практики
Заключительная часть, 8 мин			
5	Построение, подведение итогов занятия. Определить задания на самоподготовку		Построение в 2 шеренги. Выделить лучших, обратить внимание на индивидуальные и общие ошибки. Дать методическое задание на самостоятельную подготовку по вариантам проведения самостоятельной утренней физической зарядки

Преподаватель

А.Д. Сидоров

**Комплексы общеразвивающих
физических упражнений**
(для утренней физической зарядки
на свежем воздухе – улице; в спортивном
или тренажёрном зале; в жилом помещении)

Упражнение 1
Комплексы общеразвивающих упражнений
без предмета
Вариант 1.1

И.п. – основная стойка, стойка смирно.

- 1 – правая нога вперед на носок, руки за голову;
- 2 – правая нога в сторону на носок, руки вперед;
- 3 – правая нога вперед скрестно на носок, руки на пояс;
- 4 – и.п.;
- 5–6 – приставной шаг ногой вперед, руки перед грудью;
- 7–8 – два шага на месте.

- 1–2 – поворот направо, руки за голову;
- 3–4 – приставной шаг ногой назад, руки поднять вперед;
- 5–6 – поворот налево, руки поднять к плечам;
- 7 – наклон вперед, руки в стороны.
- 8 – и.п.

- 1 – выпад правой ногой в сторону, руки положить на колено;
- 2 – вернуться в основную стойку;
- 3 – выпад левой ногой вперед, руки поднять к плечам;

- 4 – вернуться в и.п.;
- 5 – выполнить присед, руки поднять в стороны;
- 6 – вернуться в и.п.
- 7-8 – выполнить два хлопка.

- 1 – в прыжке принять стойку ноги врозь, руки на пояс;
- 2 – прыжком принять и.п.
- 3 – прыжком принять стойку ноги врозь, руки вперед;
- 4 – прыжком принять стойку ноги вместе, руки на пояс;
- 5-6 – два прыжка на двух ногах;
- 7-8 – два шага на месте, руки опустить вниз.

Вариант 1.2

И.п. – руки на пояс.

- 1 – шаг правой ногой в сторону, правую руку поднять за голову;
- 2 – приставляя левую ногу к правой ноге, руки поднять перед грудью;
- 3 – выполнить полуприсед, правую руку поднять на пояс, левую руку поднять вперед;
- 4 – выпрямиться, руки опустить вниз;
- 5-6 – выполнить два шага на месте, выполнить два хлопка;
- 7-8 – поворот направо, руки опустить вниз.

- 1 – выпад правой ногой вперед, руки поднять за голову;
- 2 – выпрямляясь, приставить левую ногу к правой ноге, руки поднять вперед на уровень груди;
- 3 – правую руку приставить к плечу;
- 4 – левую руку поднять в сторону, правую руку поднять вперед;

5 – левую руку поднять и занести за голову, правую руку поднять в сторону;

6 – и.п.;

7 – правую ногу выдвинуть скрестно вперёд, руки поднять за спину;

8 – и.п.

1-2 – поворот налево, руки поднять за голову;

3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки поднять вперёд;

5-6 – поворот налево, руки поднять на пояс;

7-8 – поворот направо, руки поднять к плечам скрестно.

1 – выполнить мах правой ногой в сторону, руки поднять вперёд;

2 – и.п.;

3 – выполнить мах левой ногой вперёд, выполнить хлопок под ногой;

4 – и.п.;

5 – в прыжке принять стойку ноги врозь, выполнить хлопок над головой;

6 – принять в прыжке стойку ноги вместе, руки опустить вниз;

7-8 – выполнить два шага на месте.

Вариант 1.3

И.п. – основная стойка, стойка в положении смирно.

1 – правую ногу выдвинуть вперед скрестно, руки поднять вперед скрестно;

2 – и.п.;

3 – левую ногу выдвинуть назад на носок, руки поднять перед грудью;

4 – приставить левую ногу, руки поднять на пояс;

5 – выполнить полуприсед, руки поднять вперед;

6 – выполнить наклон вперед, руками коснуться пола;

7 – выполнить присед, руки поднять в стороны;

8 – принять и.п.

1-2 – выполнить приставной шаг вперед с левой ногой, руки за спину;

3-4 – поворот кругом, руки поднять перед грудью;

5-6 – поворот налево, руки поднять вперед;

7-8 – выполнить два шага на месте, руки вниз.

1 – подняться на носки, руки поднять за голову;

2 – выполнить полуприсед, руки поднять на пояс;

3 – выполнить присед, руки поднять в стороны

4 – принять и.п.;

5-6 – поворот налево;

7-8 – выполнить два шага на месте.

1 – выпад правой ногой назад, руки поднять в стороны;

2 – принять и.п.;

3 – выпад правой ногой вперед, руки поднять к плечам;

4 – принять и.п.;

5 – в прыжке принять стойку ноги врозь, выполнить хлопок над головой;

6 – в прыжке принять стойку ноги вместе, руки поднять на пояс;

7 – в прыжке принять стойку ноги врозь, руки поднять перед собой;

8 – в прыжке принять и.п.

Вариант 1.4

И.п. – основная стойка.

1 – шаг правой ногой в сторону, руки поднять вверх;

2 – приставить левую ногу, руки поднять в стороны;

3 – наклон туловища вперёд прогнувшись;

4 – полуприсед, руки поднять на пояс;

5 – выпрямиться, руки опустить вниз;

6 – шаг левой ногой вперёд, правую руку поднять вперёд;

7 – шаг правой ногой вперёд, левую руку поднять вперёд;

8 – приставить левую ногу, руки опустить вниз.

1-2 – поворот направо;

3 – выпад правой ногой в сторону, руки поднять к плечам;

4 – вернуться в исходное положение;

5-6 – выполнить два шага на месте;

7-8 – поворот налево;

1 – мах правой ногой вперёд, левую руку поднять вперёд;

2 – и.п.;

3 – мах левой ногой вперёд, правую руку поднять вперёд;

4 – и.п.;

5 – выпад правой ногой вперёд, руки поднять за голову;

6 – наклон к правой ноге, руками коснуться пола;

7 – выпад правой ногой вперёд, руки поднять за голову;

8 – приставить левую ногу к правой ноге, руки опустить вниз.

- 1-2 – прыжки на двух ногах;
- 3 – прыжок ноги врозь, руки поднять на пояс;
- 4 – прыжок ноги вместе, руки опустить вниз;
- 5 – прыжок ноги врозь, руки поднять на пояс;
- 6 – прыжок ноги вместе, руки опустить вниз;
- 7-8 – два шага на месте.

Вариант 1.5

И.п. – строевая стойка.

- 1-2 – медленно поднимаясь на носки, поднять руки вперед, затем вверх, ладони внутрь, пальцы сжать в кулак, посмотреть вверх, потянуться;
- 3 – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть в локтях руки, локти прижать вдоль туловища, кулаки прижать к плечам, лопатки соединить, посмотреть прямо;
- 4 – разогнуть в локтях руки вверх, пальцы полусжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться назад, смотреть вверх;
- 5 – соединяя носки ног вместе, присесть до отказа на обе ступни, держать колени вместе, ладони поднять на бедра, локти развести в стороны;
- 6 – встать, держать носки ног вместе и не разводить, поднимая руки вперед, развести руки в стороны и назад до отказа, с рывком в конце движения, а ладони развернуть вперед, пальцы полусжаты в кулак, прогнуться назад;
- 7 – присесть на обе ступни ног до отказа, ладони поднять на бедра, локти развести в стороны;
- 8 – прыжком встать, принять стойку: ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс;



И.П.
5

1

2

3

4



6

7

8

9

10

11



12

13

14

15

16

Рис. 1. Комплекс общеразвивающих упражнений 1.5

9 – разгибая левую руку, одновременно с поворотом всего туловища налево отвести левую руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед, пальцы полусжататы в кулак, смотреть на кисть левой руки, ноги не сдвигать;

10 – повернуть туловище прямо, руки поднять на пояс;

11 – разгибать правую руку и одновременно с поворотом туловища направо отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь развернуть вперед, пальцы полусжататы в кулак, смотреть на кисть правой руки, ноги не сдвигать;

12 – повернуть туловище прямо, руки поднять на пояс;

13 – резко наклониться вперед вниз до касания пола пальцами рук, ладони назад, ноги не сгибать;

14 – выпрямиться, поднимая прямые руки вперед, отвести их в стороны и назад до отказа, с рывком в конце движения; ладони развернуть вперед, пальцы полусжататы в кулак;

15 – резко наклониться вперед вниз до касания пола пальцами рук, ладони назад, ноги не сгибать;

16 – прыжком принять строевую стойку.

Вариант 1.6

И.п. – строевая стойка.

1-2 – с силой отвести руки до отказа назад, пальцы разжать, ладони развернуть вперед и, поднимаясь на носки, поднять руки в стороны, а затем вверх, ладони развернуть во внутрь, потянуться, посмотреть вверх;

3 – опускаясь на ступни, с силой согнуть руки в локтях, локти прижать к туловищу плотно, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть вперед-прямо;

4 – сделать широкий выпад ногой влево с резким разгибанием рук в стороны, затем ладони вниз и с поворотом головы налево;

5 – толчком левую ногу приставить к правой, с силой согнуть руки в локтях, локти прижать плотно к туловищу, кулаки – к плечам, лопатки соединить, смотреть вперед-прямо.

6 – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз и поворотом головы направо.

7 – толчком приставить правую ногу к левой ноге, с силой согнуть руки в локтях, локти прижать плотно к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть вперед-прямо;

8 – прыжком встать, ноги развести на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить немного назад;

9 – резко наклониться вперед вниз до отказа, руки опустить между ног, ладони вместе, ноги не сгибать;

10 – не останавливаясь, выпрямиться в поясе, поднимая руки вперед, повернуть налево туловище и резким движением развести обе руки в стороны, затем назад до отказа, ладони развернуть вперед, пальцы сжаты в кулак, ноги с места не сдвигать;

11 – не останавливаясь, развернуть туловище прямо, ладони рук соединить вместе и резко наклониться вперед вниз до отказа, руки опустить между ног, ладони вместе, ноги не сгибать;



Рис. 2. Комплекс общеразвивающих упражнений 1.6

12 – не останавливаясь, снова выпрямиться, поднимая прямые руки вперед, повернуть туловище направо, резким движением развести обе руки в стороны назад до отказа, ладони развернуть вперед, пальцы сжаты в кулак, ноги с места не сдвигать;

13 – не останавливаясь, развернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед-вниз до отказа, руки между ног, обе ладони вместе, ноги не сгибать;

14 – выпрямляясь, невысоким прыжком свести ноги на ширину плеч, ступни ног параллельно, присесть до отказа, прямые руки вперед, ладони вниз;

15 – прыжком развести ноги врозь на широкий шаг, руки поднять вверх в стороны, ладони развернуть вовнутрь;

16 – прыжком принять строевую стойку.

Вариант 1.7

И.п. – строевая стойка.

1-2 – медленно поднимаясь на носки, пальцы разжать, медленно поднять прямые руки вперед, затем вверх и в стороны, ладони развернуть во внутрь, посмотреть вверх, потянуться;

3 – опуская прямые руки вперед, принять упор присев на колени, носки ног соединить, ладони параллельно;

4 – толчком, выпрямить ноги, двигаясь назад, принять упор лежа;

5 – согнуть руки, поднять сначала левую ногу до отказа вверх, голову повернуть налево;

- 6 – разогнуть руки, вернуться и принять упор лежа, голову повернуть, смотреть прямо;
- 7 – согнуть руки, поднять теперь правую ногу до отказа, голову повернуть направо;
- 8 – разогнуть руки, вернуться и принять упор лежа, голову повернуть и смотреть прямо;
- 9 – толчком ног принять быстро упор присев, колени, а также носки ног соединить, ладони расположить параллельно;
- 10 – прыжком вверх выпрямить туловище и встать на ноги врозь на широкий шаг, согнуть и расположить руки за головой, ладони прижать к затылку, правая сверху, локти в стороны и до отказа назад, смотреть прямо;
- 11 – наклонить туловище влево, ноги не сгибать;
- 12 – не останавливаясь в движении, наклонить туловище вправо, ноги не сгибать;
- 13 – не останавливаясь в движениях, выпрямиться, отклонив туловище назад; руки в стороны и до отказа назад, ладони вперед, ноги не сгибать;
- 14 – не останавливаясь, наклонить вперёд туловище до возможности касания земли пальцами рук ладонями назад, ноги не сгибать;
- 15 – выпрямляясь, выполнить высокий прыжок вверх прогнувшись, ноги вместе, руки развести в стороны, ладони развернуть вперед и принять положение «доска со снаряда», положение полуприседа на обе ступни; пятки вместе, носки и колени врозь, руки поднять вперед в стороны, ладони развернуть во внутрь, смотреть прямо;
- 16 – принять строевую стойку.



Рис. 3. Комплекс общеразвивающих упражнений 1.7

Вариант 1.8

И.п. – строевая стойка.

- 1 – полуприсед, руки поднять на пояс;
- 2 – правую ногу выдвинуть вперед на пятку, руки поднять к плечам;
- 3 – правую ногу выдвинуть в сторону на носок, руки поднять вперед;
- 4 – и.п.;
- 5 – шаг правой ногой в сторону, руки поднять перед грудью;

- 6 – наклон туловища вперед, коснуться пальцами рук пола;
- 7 – выпрямиться, руки поднять к плечам;
- 8 – вернуться в и.п.

- 1–2 – поворот направо, руки поднять за голову;
- 3 – выпад правой ногой в сторону, руки расположить на правом колене;
- 4 – выпрямиться, руки поднять на пояс;
- 5–6 – выполнить 2 прыжка назад;
- 7–8 – выполнить 2 шага на месте.

- 1 – выпад левой ногой в сторону, руки поднять к плечам;
- 2 – приставить правую ногу, руки опустить вниз;
- 3–4 – поворот налево;
- 5–6 – приставной шаг назад, руки поднять на пояс;
- 7–8 – выполнить 2 хлопка.

- 1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки поднять вперед;
- 2 – прыжок ноги вместе, руки поднять перед грудью;
- 3 – прыжок в стойку ноги врозь, руки поднять к плечам;
- 4 – прыжок в стойку ноги вместе, руки поднять на пояс;
- 5–6 – прыжком повернуться направо, руки поднять вперед;
- 7–8 – прыжком повернуться налево, руки вниз.

Вариант 1.9

- И.п. – ноги вместе, руки поднять на пояс;
- 1–2 – приставной шаг вправо, правую руку поднять за голову;
- 3–4 – поворот направо, руки поднять вперед;
- 5 – выпад левой ногой в сторону, руки поднять в стороны;

- 6 – приставить левую ногу, руки поднять на пояс;
- 7 – выпад правой ногой назад, руки поднять к плечам;
- 8 – приставить правую ногу, руки опустить на пояс.

- 1 – поворот налево, правую руку поднять вперед, левую руку поднять в сторону;
- 2 – приставить правую ногу, руки поднять вверх;
- 3 – поворот налево, левую руку поднять вперед, а правую руку в сторону;
- 4 – приставить правую ногу, руки опустить вниз;
- 5–6 – поворот налево, руки поднять на пояс;
- 7 – поворот кругом, руки поднять к плечам скрестно;
- 8 – приставить правую ногу, руки поднять вперед.

- 1 – упор присев;
- 2 – упор лежа;
- 3 – упор лежа, правое колено поднести к груди;
- 4 – упор лежа;
- 5 – прыжком ноги врозь в упоре лежа;
- 6 – прыжком ноги вместе в упоре лежа;
- 7 – упор присев;
- 8 – вернуться в и.п.

- 1 – выпад правой ногой вперед, руки поднять за голову;
- 2 – выпад левой ногой вперед, руки опустить на пояс;
- 3 – выпад правой ногой в сторону, руки поднять вперед;
- 4 – приставить левую ногу, руки поднять вверх;
- 5 – прыжком принять стойку ноги врозь, руки за голову;
- 6 – прыжком принять стойку ноги вместе, руки на пояс;

- 7 – прыжком принять стойку правая нога вперед, левая нога назад, левая рука согнутая вперёд, правая рука согнутая назад;
- 8 – прыжком в и.п.

Вариант 1.10

И.п. – ноги вместе, руки на пояс.

- 1 – полуприсед, руки поднять вперёд;
- 2 – правую руку завести за голову;
- 3 – выпрямиться, руки опустить за спину;
- 4 – левую руку поднять вперёд, правую руку завести за голову;
- 5 – левую руку поднять к плечу, правую руку поднять в сторону;
- 6 – и.п.;
- 7-8 – выполнить 2 хлопка ладонями.

- 1 – выпад правой ногой вперёд, руки в стороны;
- 2 – приставить левую ногу, руки к плечам;
- 3-4 – приставной шаг влево, руки перед грудью;
- 6 – и.п.;
- 7-8 – выполнить 2 шага на месте.

- 1 – левую ногу отвести в сторону на носок, руки поднять вперёд;
- 2 – левую ногу отвести назад на носок, руки перед грудью согнуты в локтях;
- 3 – левую ногу отвести в сторону на носок, руки прижать к плечам;
- 4 – и.п.;

- 5-6 – приставной шаг назад, руки поднять вверх;
7-8 – приставной шаг вправо, руки опустить вниз.

- 1 – мах правой ногой вперёд, хлопок под ногой;
2 – и.п.;
2 – мах левой ногой назад, руки поднять к плечам;
4 – и.п.;
5 – принять прыжком стойку ноги врозь, руки поднять вперёд;
6 – прыжком принять и.п.;
7 – прыжком принять стойку ноги врозь, хлопок над головой;
8 – и.п.

Вариант 1.11

И.п. – основная стойка (о.с.), стойка смирно.

- 1 – правую ногу поднять вперёд на носок, руки поднять вперёд;
2 – приставить правую ногу, руки опустить вниз;
3 – левую ногу отвести назад на носок, руки поднять к плечам;
4 – приставить левую ногу, руки опустить вниз;
5-6 – приставной шаг вперёд;
7-8 – поворот кругом.

- 1-2 – поворот направо, руки поднять за голову;
3-4 – приставной шаг назад, руки опустить на пояс;
5-6 – поворот направо, руки поднять к плечам;
7-8 – 2 шага на месте.

- 1 – выпад левой ногой в сторону, руки опустить на левое колено;
- 2 – выпрямиться, руки опустить вниз;
- 3 – поворот головы направо, руки поднять на пояс;
- 4 – поворот головы налево (прямо), руки отвести в стороны;
- 5 – поворот головы налево, руки прижать к плечам;
- 6 – поворот головы направо (прямо), руки опустить вниз;
- 7-8 – выполнить 2 хлопка ладонями.

- 1 – упор присев;
- 2 – упор лёжа;
- 3 – упор присев;
- 4 – и.п.;
- 5 – прыжок на правой ноге;
- 6 – прыжок на левой ноге;
- 7-8 – 2 шага на месте.

Вариант 1.12

И.п. – ноги вместе, руки на пояс.

- 1-2 – поворот направо, правая рука к плечу – левая за голову;
- 3-4 – шаг левой ногой назад, руки перед грудью;
- 5 – подняться на носки, руки в стороны;
- 6 – опуститься на ступни, руки вперед;
- 7-8 – поворот налево, поднять правую руку вперед – левая вверх.

- 1-2 – поворот налево, согнутые руки поднять перед грудью;
- 3 – выпад правой ногой вперед, руки поднять в стороны;

- 4 – выпад левой ногой вперед, руки поднять за голову;
- 5 – выпад правой ногой в сторону, согнутые руки прижать к плечам;
- 6 – приставить левую ногу, руки поднять вперед скрестно;
- 7-8 – поворот направо, два хлопка ладонями.

- 1 – полуприсед, руки поднять на пояс;
- 2 – левая нога назад на носок, правая рука вперед – левую руку поднять в сторону;
- 3 – левую ногу отвести в сторону на носок, руки перед грудью;
- 4 – о.с.;
- 5 – правую ногу поставить вперед на носок, левую руку поднять вперед – правую руку отвести в сторону;
- 6 – правую ногу отвести в сторону на носок, правую руку поднять вперед – левую руку отвести в сторону;
- 7 – правую ногу поднять вперед на носок, руки отвести за голову;
- 8 – о.с.

- 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки отвести в сторону;
- 2 – прыжок на двух ногах вперед, руки вперед;
- 3 – прыжком принять стойку ноги врозь, руки отвести за голову;
- 4 – прыжком принять стойку ноги вместе, руки опустить на пояс;
- 5-6 – два прыжка на месте, два хлопка ладонями перед собой;
- 7-8 – два шага на месте, два хлопка ладонями.

Упражнение 2
Комплексы общеразвивающих упражнений
с гимнастической палкой:

Вариант 2.1

И.п. – о.с., положение «смирно», палка опущена горизонтально вниз в руках перед собой.

- 1 – палку поднять вперед параллельно полу;
- 2 – подняться на носки, палку поднять вверх;
- 3 – палку опустить вперед;
- 4 – и.п.;
- 5 – палку поднять вверх;
- 6 – выкрутом назад палку опустить вниз-сзади;
- 7 – выкрутом палку поднять вверх;
- 8 – и.п.

- 1 – отвести левую ногу назад на носок, палку поднять вверх;
- 2 – и.п.;
- 3–4 – то же повторить с правой ногой;
- 5 – влево, палку вверх;
- 6 – вправо, палку вниз;
- 7–8 – то же в другую сторону.

- 1–2 – выполнить круг влево;
- 3–4 – выполнить круг вправо;
- 5 – наклон туловища назад, палку поднять вверх;
- 6 – наклон туловища вперед;
- 7 – выпрямляясь, наклон туловища назад;
- 8 – и.п.

- 1 – палку поднять вверх;
- 2–3 – левую ногу отвести в сторону на носок, два пружинящих наклона влево;
- 4 – и.п.;
- 5–8 – то же в другую сторону.

Вариант 2.2

И.п. – о.с., палка внизу в руках, параллельно полу.

- 1 – присед, палку поднять вверх двумя руками;
- 2 – вставая, выкрутом назад, палку опустить вниз-сзади;
- 3 – присед, выкрутом вперед палку поднять вверх;
- 4 – и.п.;
- 5 – присед на левой ноге, правую ногу вперед, палку поднять вперед;
- 6 – и.п.;
- 7–8 – то же на правой ноге, левую ногу вперед, палку поднять вперед.

- 1 – присед, палку опустить на пол под носки;
- 2 – наклон туловища согнувшись;
- 3 – присед;
- 4 – и.п.;
- 5 – выпад левой ногой, палку поднять вперед;
- 6 – и.п.;
- 7–8 – то же выполнить правой ногой, палку поднять вперед.

- 1 – выпад правой ногой вперед, выкрутом назад палку назад;
- 2 – и.п.;
- 3–4 – то же левой ногой вперед, выкрутом назад палку назад;

- 5 – выпад влево, палку поднять вверх;
- 6 – и.п.;
- 7–8 – выпад влево, палку поднять вверх.

- 1 – мах левой ногой назад, палку поднять вверх;
- 2 – и.п.;
- 3–4 – мах правой ногой назад, палку поднять вверх;
- 5–6 – перешагивание через палку вперед;
- 7–8 – перешагивание через палку назад, и.п.

Вариант 2.3

И.П. – о.с., положение стойки смирно, палка лежит на полу.

- 1–2 – шаг вперед, палку поднять вверх;
- 3 – прыжком принять стойку ноги врозь, палку опустить вниз;
- 4 – наклон туловища вперед, палку поднять вперед;
- 5 – наклон туловища вперед, палку положить на пол;
- 6 – прыжком принять о.с.;
- 7–8 – шаг вперед через палку.

- 1 – наклон вперед, поднять палку сзади;
- 2 – выпрямиться, палка сзади;
- 3–4 – приставной шаг вправо, палка находится в правой руке и касается пола;
- 5 – выпад правой ногой назад, левая рука на пояс;
- 6 – приставить правую ногу, левая рука вниз;
- 7 – мах левой ногой вперед, передать палку под ногой в левую руку;
- 8 – приставить левую ногу, палка находится в левой руке и касается пола.

- 1-2 – поворот налево, палку поднять вверх;
- 3 – выпад правой ногой вперёд, палку перевести сзади на плечах;
- 4 – выпрямить правую ногу, палку поднять вверх;
- 5 – наклон туловища вперёд к правой ноге, палку поднять вперёд;
- 6 – приставить левую ногу, наклон туловища вперёд, коснуться пола;
- 7 – полуприсед, палку поднять вперёд;
- 8 – выпрямиться, палка перед грудью, руки согнуты в локтях.

- 1-2 – поворот направо, палку вперёд, руки выпрямить;
- 3 – выпад правой ногой в сторону, палку поднять вперёд (левая рука вверху, правая внизу);
- 4 – приставить правую ногу, палку поднять вперёд (правая рука вверху, левая внизу);
- 5 – прыжком принять стойку ноги врозь, палка перед грудью;
- 6 – прыжком ноги вместе, руки выпрямить, палку вперёд;
- 7-8 – выполнить 2 прыжка назад палку опустить вниз.

Упражнение 3
Комплексы общеразвивающих
физических упражнений с мячом
Вариант 3.1

И.п. – о.с., положение «смирно», мяч в руках.

- 1 – мяч на правой руке вперёд, левая нога назад на носок;
- 2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперёд скрестно на носок;
- 3 – мяч внизу;

- 4 – ноги вместе, мяч за головой;
- 5 – полуприсед, мяч вперёд;
- 6 – выпрямиться, мяч на левой руке;
- 7 – правая рука за голову;
- 8 – и.п.

- 1–2 – приставной шаг назад, мяч перед грудью;
- 3–4 – поворот направо, мяч поднять вверх;
- 5 – согнув руки, мяч опустить за головой;
- 6 – мяч перевести вперёд;
- 7 – бросок мяча вниз с ударом о пол;
- 8 – поймав мяч, руки опустить вниз.

- 1 – выпад правой назад, мяч поднять перед грудью;
- 2 – выпад правой ногой в сторону, мяч опустить на колено;
- 3 – выпрямиться, мяч на правой руке поднять вперёд;
- 4 – выпад левой назад, левую руку согнуть к плечу;
- 5 – выпрямиться, левую руку опустить на пояс;
- 6 – левую руку поднять вперед к мячу;
- 7–8 – два шага на месте, мяч внизу.

- 1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу ладонями;
- 2 – поймав мяч, руки опустить вниз;
- 3 – прыжком принять стойку: ноги врозь, мяч в вытянутых руках впереди;
- 4 – прыжком принять стойку: ноги вместе, мяч опустить вниз;
- 5–6 – два прыжка вперёд на двух ногах, мяч в согнутых руках перед грудью;
- 7–8 – два прыжка назад на двух ногах, мяч опустить вниз.

Упражнение 4
Комплексы общеразвивающих
физических упражнений с обручем

Вариант 4.1

И.п. – о.с., положение стойки смирно, обруч хват снизу (хват сверху).

1–2 – шаг левой ногой вперед, обруч перевести вращением назад на себя;

3 – прыжком принять стойку ноги врозь, обруч поднять вверх;

4 – приставить левую ногу, обруч опустить в правой руке вниз;

5–6 – поворот направо, обруч перевести сзади;

7 – выпад правой ногой в сторону, обруч перевести вправо;

8 – приставить левую ногу, обруч перевести назад.

1 – шаг левой ногой назад через обруч;

2 – приставить правую ногу;

3–4 – вращение обруча на туловище, руки поднять в стороны;

5–6 – поворот налево, снять обруч, поднять вверх, затем левой рукой опустить в сторону вниз;

7 – полуприсед, руки поднять вперед (прокат обруча левой рукой вперед);

8 – выпрямиться, обруч в левой руке опустить вниз.

1–2 – поворот кругом, передача обруча в правую руку;

3–4 – поворот направо, обруч опустить вниз;

5–6 – вращение обруча на правой руке;

- 7 – выпад правой ногой назад, левая рука на пояс, вращение обруча на правой руке;
 - 8 – приставить правую ногу, левую руку вниз, вращение обруча на правой руке.
-
- 1 – обруч опустить вниз;
 - 2 – обруч поднять на прямых руках вперед (хват снизу);
 - 3-4 – приставной шаг правой ногой вперед во внутрь обруча;
 - 5-6 – поворот направо;
 - 7 – полуприсед, обруч поднять вверх;
 - 8 – выпрямиться, обруч опустить вниз.

Упражнение 5
Комплексы общеразвивающих
физических упражнений на коврике
Вариант 5.1

И.п. – о.с., положение «смирно».

- 1 – поворот туловища направо, правую руку поднять на пояс;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – наклон туловища влево, правую руку занести за голову;
 - 4 – и.п.;
 - 5 – наклон туловища назад, руки поднять на пояс;
 - 6 – руки поднять в стороны;
 - 7 – руки согнутые в локтях поднять к плечам;
 - 8 – и.п.
-
- 1 – наклон вперед, пальцами рук коснуться пола;
 - 2 – упор присев;
 - 3 – упор стоя, опора на коленях;

4 – правую ногу прямую поднять вверх, левую руку поднять вперёд;

5 – упор стоя, опора на коленях;

6 – упор лёжа, опора на руках;

7 – упор лёжа, согнув руки;

8 – упор лёжа, руки прямые.

1 – упор стоя, опора на правом колене;

2 – левую ногу прямую поднять вверх, правую руку поднять к плечу;

3 – упор стоя, опора на коленях;

4 – положение седа на пятках, руки поднять на пояс;

5 – наклон туловища назад, руки поднять в стороны;

6 – выпрямиться, руки опустить на пояс;

7–8 – выполнить два хлопка ладонями.

1 – упор стоя, опора на коленях;

2 – упор лёжа, опора на вытянутых руках;

3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье;

4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье;

5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа;

6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа;

7 – упор стоя, опора на коленях;

8 – положение седа на пятках, руки поднять на пояс, встать и принять исходное положение.

Вариант 5.2

И.п. – о.с., положение стойки смирно.

1 – наклон туловища, касаясь пола пальцами рук;

2–4 – принять положение упор лёжа, руки прямые;

5-6 – согнуть руки в локтях, лечь на живот руки вперёд, прогнувшись;

7-8 – руки перевести под грудь, принять упор лежа, руки прямые.

1 – принять положение присев на пятках, с наклоном туловища вперёд;

2 – стойка на правом колене, руки поднять на пояс;

3 – стойка ноги врозь правой ногой в сторону;

4 – поворот налево, стойка ноги врозь;

5-6 – прыжком ноги вместе, руки поднять вперёд;

7-8 – поворот направо, руки вниз.

1 – упор присев, руки опустить вниз;

2 – упор лёжа, руки прямые;

3 – упор лёжа, на левом боку, левая рука прямая в опоре;

4 – упор лежа;

5 – упор стоя, на коленях;

6 – упор стоя, на правом колене, левую руку поднять вперёд;

7 – упор стоя, на колени;

8 – упор присев на левой.

1 – упор стоя, ноги прямые;

2 – стойка ноги врозь, руки поднять влево;

3 – руки поднять вверх и повернуть наружу ладонями;

4 – руки перед грудью, поднять согнутую правую ногу вперёд;

5 – и.п.;

6 – руки занести за голову, поднять согнутую левую ногу вперёд;

7-8 – ноги вместе, выполнить два хлопка ладонями.

Упражнение 6
Комплексы общеразвивающих упражнений
с гантелями
Вариант 6.1

И.п. – о.с., положение «смирно», гантели в руках.

- 1 – шаг правой ногой назад, руки поднять к плечам;
- 2 – выпад левой ногой вперед, руки поднять вверх;
- 3 – выпрямить левую руку, руки согнуть и опустить к плечам;
- 4 – приставить правую ногу, руки опустить вниз;
- 5-6 – поворот направо, руки поднять перед грудью;
- 7-8 – поворот налево, правую руку поднять вверх, левую руку опустить вниз, пальцы полусжаты.

- 1-2 – шаг левой вперед, руки поднять в стороны;
- 3 – полуприсед, руки поднять вперед;
- 4 – и.п.;
- 5-6 – поворот налево, руки поднять вперед в положение скрестно;
- 7-8 – поворот направо, руки поднять на пояс.

- 1 – наклон влево, правую руку поднять вверх;
- 2 – выпрямиться, правую руку опустить на пояс;
- 3 – наклон вправо, левая вверх;
- 4 – выпрямиться, руки вниз;
- 5 – выпад правой ногой вперед, левая рука вперед, правая в сторону;
- 6 – вернуться в и.п.;
- 7-8 – два прыжка на месте.

- 1 – выпад влево, руки поднять к плечам, приставить правую ногу;
- 2 – приставить левую ногу;
- 3 – выпад вправо, руки поднять в стороны;
- 4 – приставить правую ногу, руки перевести вперед;
- 5–6 – поворот направо, левую прямую руку поднять вверх, правую прямую руку опустить вниз;
- 7–8 – прыжком поворот налево, руки опустить вниз.

Вариант 6.2

И.п. – о.с., положение «смирно».

- 1 – шаг правой ногой в сторону, руки поднять в стороны;
 - 2 – приставить левую ногу, руки опустить вниз;
 - 3 – поворот направо, руки прижать к плечам;
 - 4 – приставить левую ногу, правую руку поднять вверх – левую руку опустить вниз;
 - 5 – шаг левой ногой вперед, руки поднять вперед;
 - 6 – приставить правую ногу, левую прямую руку поднять вверх – правую прямую руку опустить вниз;
 - 7 – поворот налево, руки прижать к плечам;
 - 8 – приставить правую ногу, руки опустить вниз.
- 1 – выпад правой ногой вперед, руки поднять в стороны;
 - 2 – руки поднять вверх;
 - 3 – руки опустить вперед;
 - 4 – приставить левую ногу, руки опустить вниз;
 - 5 – шаг левой ногой в сторону, руки поднять в стороны;
 - 6 – выпад на левую ногу вперёд, наклониться туловищем и правой рукой коснуться левого носка;
 - 7 – выпрямиться, руки поднять в стороны;
 - 8 – приставить левую ногу, руки опустить вниз.

- 1 – присед, согнутые в локтях руки прижать к плечам;
- 2 – руки поднять вперед;
- 3 – наклон вперед, руки опустить вниз;
- 4 – и.п.;
- 5 – присед, руки поднять и развести в стороны;
- 6 – выпрямиться, согнутые в локтях руки прижать к плечам, локти в стороны;
- 7 – присед, руки поднять вперед;
- 8 – и.п.
- 1 – прыжком принять стойку, ноги врозь, руки вперед;
- 2 – прыжком принять стойку, ноги вместе, руки перед грудью;
- 3 – прыжком принять стойку, левая нога вперед – правая назад, правая прямая рука поднята вперед;
- 4 – прыжком принять стойку, правая вперед – левая назад, левая прямой рука поднята вперед;
- 5 – прыжком принять и.п.;
- 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки поднять на пояс;
- 7–8 – два шага на месте, руки опустить вниз.

Упражнение 7

Комплексы общеразвивающих упражнений

со скакалкой

Вариант 7.1

И.п. – о.с., ноги вместе, скакалка впереди.

- 1 – шаг правой ногой в сторону, сложить скакалку в 3 раза, руки опустить вниз в стороны;
- 2 – приставить левую ногу, руки поднять вверх в стороны;
- 3–4 – поворот направо, руки опустить вперед в стороны;
- 5 – полуприсед;

6 – выпрямиться, руки поднять вверх;
7-8 – шаг левой ногой вперед, круг руками назад (скакалку распустить).

1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки сложены крестом;

4 – встать на скакалку, руки развести в стороны;

5 – поворот туловища вправо в полуприседе;

6 – выпрямиться;

7 – поворот туловища влево в полуприседе;

8 – выпрямиться.

1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в левой руке внизу;

3 – поворот налево, скакалка в руках, руки вниз в стороны;

4 – приставить правую ногу, скакалку положить на плечи;

5 – выпад правой вперед, руки поднять в стороны;

6 – наклон к правой ноге, коснуться пола пальцами рук;

7 – выпад правой ногой вперед, руки поднять вверх;

8 – приставить правую ногу, руки опустить вниз.

1 – прыжком ноги врозь, руки поднять вверх в стороны (со скакалкой);

2 – прыжком ноги вместе, скакалка спереди опустить вниз;

3-4 – два прыжка назад на двух ногах;

5 – прыжок на правой ноге назад;

6 – прыжок на левой ноге назад;

7-8 – два прыжка назад на двух ногах.

Упражнение 8

Комплексы общеразвивающих упражнений в группе

Вариант 8.1

И.п. – ноги вместе, руки в стороны на плечи партнеру.

1–2 – шаг левой ногой вперед;

3 – наклон туловища вперед;

4 – выпрямиться, руки опустить вниз;

5 – полуприсед, правую ногу вперед на пятку, руки поднять вверх;

6 – правую ногу назад на носок, руки опустить вниз;

7 – мах правой ногой назад, руки поднять вперед.

8 – о.с.

1 – упор присев;

2 – упор лежа, руки прямые;

3 – правую руку в сторону, положить на плечо партнеру;

4 – упор лежа, руки прямые;

5 – левую руку поднять вперед;

6 – в упоре лежа, поворот туловища влево, левую руку занести за голову;

7 – упор лежа, руки прямые;

8 – упор присев.

1 – прыжком принять стойку левая нога вперед, взявшись за руки, прямые руки поднять вверх;

2 – прыжком направо ноги вместе, руки вперед положить на плечи;

3 – выпад левой ногой в сторону, правую руку положить на пояс;

4 – приставить правую ногу, руки опустить вниз;

5-6 – поворот направо, взявшись за руки, руки поднять вперед;

7 – подняться на носки, руки поднять вверх;

8 – о.с.

1 – 2 – поворот кругом;

3 – шаг левой ногой вперед, руки прижать к плечам руки скрестно;

4 – шаг правой ногой вперед, руки прижать к плечам;

5 – шаг левой ногой вперед, руки поднять вверх;

6 – приставить правую ногу, руки опустить на пояс;

7-8 – два шага на месте, два хлопка ладонями рук.

Вариант 8.2

И.п. – в колонну по одному, руки опустить вниз.

1 – полуприсед, правую руку поднять на пояс, левую положить на плечо впереди стоящему;

2 – правую руку занести за голову, левую руку прижать к плечу;

3 – правую руку отвести в сторону, левую руку поднять вверх;

4 – и.п.;

5-6 – поворот направо, взявшись за руки;

7 – выпад левой ногой назад, руки поднять вперед;

8 – приставить левую ногу, руки опустить вниз.

1-2 – шаг левой ногой вперед, прямые руки поднять в стороны и положить на плечи друг другу;

3 – наклон туловища вперед;

4 – выпрямиться;

- 5 – выпад правой ногой вперед;
- 6 – приставить левую ногу;
- 7–8 – два шага на месте, руки опустить вниз.

- 1–2 – поворот кругом, взявшись за руки, руки поднять вперед;
- 3 – наклон туловища вперед;
- 4 – выпрямиться;
- 5 – выпад правой ногой вперед;
- 6 – приставить левую ногу;
- 7–8 – поворот направо, руки опустить вниз.

- 1 – прыжком принять стойку ноги врозь, руки за голову;
- 2 – прыжком соединить ноги вместе, прямые руки положить на плечи впередистоящему;
- 3–4 – два прыжка вперед;
- 5–6 – два шага на месте, хлопок ладонями спереди, хлопок ладонями сзади туловища.
- 7–8 – поворот налево.

Вариант 8.3

И.п. – ноги вместе, руки положить на пояс.

- 1–2 – приставной шаг вправо, правую руку занести за голову;
- 3–4 – поворот направо, руки поднять вперед;
- 5 – выпад левой ногой в сторону, руки поднять в стороны;
- 6 – приставить левую ногу, руки поднять на пояс;
- 7 – выпад правой ногой назад, руки поднять к плечам;
- 8 – приставить правую ногу, руки положить на пояс.

- 1 – поворот налево, правую прямую руку поднять вперед, левую прямую руку поднять в сторону;
- 2 – приставить правую ногу, руки поднять вверх;
- 3 – поворот налево, левую ногу выдвинуть вперед, правую ногу выставить в сторону;
- 4 – приставить правую ногу, руки опустить вниз;
- 5–6 – поворот налево, руки положить на пояс;
- 7 – поворот кругом, руки прижать к плечам скрестно;
- 8 – приставить правую ногу, руки поднять вперед.

- 1 – упор присев, руками касаться пола;
- 2 – упор лежа, руки прямые;
- 3 – упор лежа, правое колено подтянуть к груди;
- 4 – упор лежа, руки прямые;
- 5 – прыжок ноги врозь в упоре лежа;
- 6 – прыжок ноги вместе в упоре лежа;
- 7 – упор присев;
- 8 – вернуться в и.п.

- 1 – выпад правой ногой вперед, руки занести за голову;
- 2 – выпад левой ногой вперед, руки положить на пояс;
- 3 – выпад правой ногой в сторону, руки поднять вперед;
- 4 – приставить левую ногу, руки поднять вверх;
- 5 – прыжком принять стойку ноги врозь, руки за голову;
- 6 – прыжком принять стойку ноги вместе, руки на пояс;
- 7 – прыжком принять стойку правая нога вперед, левая нога назад, левая рука – согнутая поднять вперед, правая рука согнутая – поднять назад;
- 8 – прыжком в и.п.

Вариант 8.4

И.п. – о.с., в шеренге.

1 – поворот направо;

2 – приставить левую ногу, правую руку положить на плечо впереди стоящему, левую руку занести за голову;

3 – выпад правой ногой в сторону, левую руку занести за голову;

4 – приставить правую ногу;

5 – наклон туловища влево;

6 – выпрямиться, левую руку положить на плечо впереди стоящему;

7 – прыжком ноги врозь;

8 – прыжком ноги вместе.

1-2 – поворот налево, руки опустить вниз, взяться за руки;

3 – упор лёжа на правом боку, левую руку занести на пояс;

4 – упор лёжа, руки прямые;

5 – упор лёжа на левом боку, правую руку занести на пояс;

6 – упор лёжа; руки прямые;

7 – упор присев, руки касаются пола;

8 – и.п.

1-2 – шаг левой ногой вперед;

3-4 – приставной шаг влево, руки на плечи рядом стоящему партнёру;

5 – подняться на носки;

6 – опуститься в и.п.;

7-8 – два хлопка ладонями перед собой.

1-2 – поворот кругом;

3-4 – шаг левой ногой вперед, руки положить на пояс;

5-6 – прыжком выполнить поворот направо, руки занести за голову;

7-8 – поворот направо, руки опустить вниз.

Вариант 8.5

И.П. – ноги вместе, руки поднять в стороны и положить на плечи партнёра.

1-2 – шаг левой ногой вперед;

3 – наклон туловища вперед;

4 – выпрямиться, руки опустить вниз;

5 – полуприсед, правую ногу выдвинуть вперед на пятку, руки поднять вверх;

6 – правую ногу отвести назад на носок, руки опустить вниз;

7 – мах правой ногой назад, руки поднять вперед;

8 – о.с., стойка смирно.

1 – упор присев;

2 – упор лежа, руки прямые;

3 – правую руку поднять в сторону на плечо партнеру;

4 – упор лежа, руки прямые;

5 – левая рука вперед;

6 – в упоре лежа, поворот корпуса влево, левую руку занести за голову;

7 – упор лежа, руки прямые;

8 – упор присев.

1 – прыжком принять положение стойки: левая нога вперед, взявшись за руки, руки поднять вверх;

2 – прыжком направо ноги вместе, руки вперед положить на плечи партнера;

- 3 – выпад левой ногой в сторону, правую руку поднять на пояс;
- 4 – приставить правую ногу, руки опустить вниз;
- 5–6 – поворот направо, взявшись за руки, руки поднять вперед;
- 7 – подняться на носки, руки поднять вверх;
- 8 – о.с.

- 1–2 – поворот кругом;
- 3 – шаг левой вперед, руки согнуть в локтях и поднять к плечам скрестно;
- 4 – шаг правой вперед, руки поднять вперед;
- 5 – шаг левой вперед, руки поднять вверх;
- 6 – приставить правую ногу, руки опустить на пояс;
- 7–8 – 2 шага на месте, два хлопка ладонями рук перед собой.

Вариант 8.6

И.П. – построение в колонну по одному, руки опущены вниз.

- 1 – полуприсед, правую руку поднять на пояс, левую руку поднять на плечо впереди стоящему;
- 2 – правую руку за голову, левую руку к плечу;
- 3 – правую руку отвести в сторону, левую руку поднять вверх;
- 4 – и.п.;
- 5–6 – поворот направо, взявшись за руки;
- 7 – выпад левой ногой назад, руки поднять вперед;
- 8 – приставить левую ногу, руки опустить вниз.

- 1-2 – приставной шаг вперед, руки поднять в стороны и положить на плечи друг другу;
- 3 – наклон туловища вперед;
- 4 – выпрямиться;
- 5 – выпад правой ногой вперед;
- 6 – приставить левую ногу;
- 7-8 – выполнить 2 шага на месте, руки опустить вниз.

- 1-2 – поворот кругом, взявшись за руки, руки поднять вперед;
- 3 – мах правой ногой вперед, руки вперед;
- 4 – приставить правую ногу;
- 5 – мах левой ногой вперед, руки поднять вперед;
- 6 – приставить левую ногу;
- 7-8 – поворот направо, руки опустить вниз.

- 1 – прыжком принять положение ноги врозь, руки отвести за голову;
- 2 – прыжком ноги вместе, руки положить на плечи впереди стоящему партнёру;
- 3-4 – выполнить 2 прыжка вперед;
- 5-6 – выполнить 2 шага на месте, хлопок впереди, затем хлопок сзади ладонями прямых рук;
- 7-8 – поворот налево.

Примечание: о.с. – основная стойка (положение стойки «смирно»); и.п. – исходное положение.

Оценка практического выполнения комплексов общеразвивающих упражнений

Отлично – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1–3 попытки на первом занятии.

Хорошо – имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо.

Удовлетворительно – комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1–3 попытки на последующих занятиях.

Неудовлетворительно (1–2 балла) – имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо.

Неудовлетворительно (0 баллов) – нарушено описание, не выполнены элементы, грубые ошибки в техническом исполнении отдельных элементов.

ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ В СООТВЕТСТВИИ С МЕТЕОУСЛОВИЯМИ



**Спортивная одежда в соответствии с метеоусловиями
для утренней физической зарядки для студентов
(18–25 лет)**

Температура воздуха (°С)	Форма спортивной одежды	
	в тихую погоду	при ветре более 4 м/с
Выше +9°С	1, 1а или 2	2
От +4°С до +9°С	2	2 или 3
От +4°С до -4°С	3	3 или 4
От -4°С до -9°С	4 - в перчатках	4 в перчатках
От -9°С и ниже	4а - в перчатках	4а (при сильном ветре - надеть шапку, маску, наушники, перчатки)

Примечание: 1 - в плавках (с соблюдением установленных правил поведения на конкретной территории), в трусах и майке; в спортивной обуви; 2 - в трусах и в футболке; в спортивной обуви; 3 - в спортивном костюме; в спортивной обуви; 4 и 4а - в утепленном спортивном костюме; в утепленной спортивной обуви и в спортивной шапке (возможно при более экстремальных условиях применение тепловых масок и тепловых наушников).

Приложение 6

Нормативы для оценки физической подготовленности
студента университета (2023), мужчины

№ упр.	Наименование упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7
Физическая подготовленность						
1-10	Комплексы общеразвивающих упражнений	По качеству выполнения				
11м	Прыжок в длину с места; см	230	210–229	200–209	190–199	160–189
12м	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.; количество раз	60	55–59	50–54	46–49	45
13м	В вися поднимание ног до касания перекладины; кол-во раз	10	7–9	5–6	3–4	2
14	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., количество раз	145	136–144	125–135	116–124	115
16м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; количество раз	10	7–9	4–6	3	2
17м	Подтягивание из виса на высокой перекладине; количество раз	13	10–12	8–9	6–7	5
20м	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; см	+16	+11–15	+8–10	+5–6	+4

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика						
21м	Челночный бег 4х9 м; сек	9,2	9,3–9,6	9,7–10,2	10,3–10,7	10,8
22м	Спринтерский бег 100 м; сек	13,2–13,7	13,8–13,9	14,0–14,2	14,3–14,5	14,6
23м	Спринтерский бег 60 м; сек	8,7	8,8–9,7	9,8–10,0	10,1–10,3	10,4–10,7
26м	Бег 1000 м, мин; сек	4,00–4,14	4,15–4,34	4,35–4,54	4,55–4,59	5,00
28м	Бег 3 км, мин; сек	12,30	12,45	13,15	13,30	14,0
29м	Метание гранаты 700 гр. на дальность; м	21	20–18	17–15	14	13
31	Эстафетный бег 4х100 м; количество	1 ошибка	2 ошибка	3 ошибка		
Атлетическая гимнастика						
33м	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (в % соотношении от собственного веса) – 1 курс; кг	60	55	50	45	40
34м	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (в % соотношении от собственного веса) – 2 курс; кг	80	70	65	60	55
35м	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (в % соотношении от собственного веса) – 3 курс; кг	100	80	70	65	65

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
Скандинавская ходьба (ошибки до 1, 2, 3)						
36м	Прохождение дистанции 800 метров	5,30-5,50	5,51-6,00	6,01-6,10	6,11-6,20	6,21
Подвижные игры						
37	Подвижные игры в комплексах	По отдельным заданиям по семестрам				
Волейбол						
38	Нижний прием у стены (или в парах); количество	15-20	12-14	8-11	6-8	0-5
39	Поддачи (верхняя или нижняя); количество	7-8	6	4-5	3	1-2
40	Передача двумя руками сверху; количество	15-20	12-14	8-11	6-7	0-5
41м	Передача двумя руками в парах на расстоянии 6-7 м; количество	50	45-49	40-44	36-39	35
Баскетбол						
42	Штрафной бросок; количество попаданий в кольцо из 6 бросков	6	5	3-4	2	1
43	Броски с ведением от середины из 5-х попыток; количество попаданий	5	4	3	2	1
44	Броски из-за трёхочковой линии (10 бросков кол-во попаданий)	5	4	3	2	1
45	«Жонглирование» двумя мячами; количество	30/50	25/45	20/40	15/35	10/30

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7
46	Упражнение «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданий в оба кольца), сек	24/19	26/21	28/23	30/25	32/27
Лапта						
47м	Броски мяча в стену 3м; количество	33	31-32	29-30	27-28	26
48м	Броски мяча в стену 6 м; количество	25	23-24	21-22	19-20	18
49м	Передача и ловля мяча в парах - на расстоянии 15 м. Время фиксируется после ловли 10 передачи		14,5-15,5	15,6-16,5	16,6-18,0	18,1
50	Подача мяча из-за головы (количество раз попаданий в площадку из 5 бросков)	5	4	3	2	1

Приложение 7

Нормативы для оценки физической подготовленности
студента университета (2023), женщины

№ упр.	Наименование упражнения	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7
Физическая подготовленность						
1-10	Комплексы общеразвивающих упражнений	По качеству выполнения				
11ж	Прыжок в длину с места; см	180	170-179	160-169	150-159	130-149
12ж	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; количество раз	51-60	41-50	31-40	21-30	20
14	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин, количество раз	145	136-144	125-135	116-124	115
15ж	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен; количество раз	41	31-40	26-30	21-25	20
18ж	Подтягивание в висе лежа (переклад на высоте 90 см); количество раз	18-20	14-16	8-10	5-7	2-4
19ж	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; количество раз	15	13	11	8	6
20ж	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; см	+13	+8-12	+5-7	+2-4	+1

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика						
21ж	Челночный бег 4х9 м; сек	9,6	9,7-10,0	10,1-11,1	11,2-11,6	11,7
22ж	Спринтерский бег 100 м; сек	15,7-15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7
23ж	Спринтерский бег 60 м, сек	9,6	9,7-10,6	10,7-10,9	11,0-11,1	11,2-11,5
24ж	Бег 300м, мин; сек	57,0 с	1м 03 с	1 м 10 с	1 м 20 с	1 м 35 с
25ж	Бег 500м, мин; сек	2,15-2,29	2,30-2,44	2,45-2,54	2,55-2,59	3,00-3,10
27ж	Бег 2км, мин; сек	10,30	10,45	11,05	11,20	11.35
30ж	Метание гранаты 500 гр. на дальность; м	38	37-34	32-33	28-31	27
31	Эстафетный бег 4х100 м; количество	1 ошибка	2 ошибка	3 ошибка		
Атлетическая гимнастика						
32ж	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (в % соотношении от собственного веса); кг	50	45	40	30	20
Скандинавская ходьба (ошибки до 1, 2, 3)						
36ж	Прохождение дистанции 800 м	5,50-6,00	6,01-6,10	6,11-6,21	6,22-6,35	6,36

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
Подвижные игры						
37	Подвижные игры в комплексах	По отдельным заданиям, семестрам				
Волейбол						
38	Нижний прием у стены (или в парах); количество	15-20	12-14	8-11	6-8	0-5
39	Поддачи (верхняя или нижняя); количество	7-8	6	4-5	3	1-2
40	Передача двумя руками сверху; количество	15-20	12-14	8-11	6-7	0-5
41ж	Передача двумя руками в парах на расстоянии 6-7 м; количество раз	30	25-29	20-24	16-19	15
Баскетбол						
42	Штрафной бросок; количество попаданий в кольцо из 6 бросков	6	5	3-4	2	1
43	Броски с ведением от середины из 5-х попыток; количество попаданий	5	4	3	2	1
44	Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков количество попаданий)	5	4	3	2	1
45	«Жонглирование» двумя мячами; количество	30/50	25/45	20/40	15/35	10/30

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7
46	Упражнение «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданий в оба кольца); сек	24/19	26/21	28/23	30/25	32/27
Латка						
47ж	Броски мяча в стену, 3м; количество	29	27–28	25–26	23–24	22
48ж	Броски мяча в стену, 6 м; количество	21	19–20	17–18	15–16	14
49ж	Передача и ловля мяча в парах на расстоянии 15 м. Время фиксируется после ловли 10 передач		16,5–17,5	17,6–18,5	18,6–21,0	21,1
50	Подача мяча из-за головы (количество раз попаданий в площадку из 5 бросков)	5	4	3	2	1

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Жизненная емкость легких, ЖЕЛ; мл								
ДЖЕЛ, (мл) = {40 × рост в см.} + {30 × вес в кг} - 4200 - 4400 (мужчины); ДЖЕЛ, (мл) = {40 × рост в см} + {10 × вес в кг} - 3600 - 3800 (женщины)								
ЧСС в покое (уд/мин)								
АД систолическое давление (мм рт. ст.)								
АД диастолическое давление (мм рт. ст.)								
Кистевая динамометрия, правая рука, кг								
Кистевая динамометрия, левая рука, кг								

Учебное издание

Айткулов Саит Ахметканович
Громов Виктор Александрович
Черкасов Иван Федорович

ЗАРЯДКА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Учебно-методическое пособие

Работа рекомендована РИСом ЮУрГГПУ.
Протокол № 30 от 2024 г.

ISBN 978-5-907790-93-3

Редактор О.В. Угрюмова
Технический редактор О.В. Угрюмова

Издательство ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Объем 4,06 уч.-изд. л. (9,78 у. п. л.)	Тираж 100 экз.
Подписано в печать 14.02.2024	Формат 60x84/16
Бумага типографская	Заказ №

Опечатано с готового оригинал-макета
в типографии ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69