

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Комплексы упражнений для повышения  
общей физической культуры.**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ      УКАЗАНИЯ.  
для студентов всех специальностей.**

## содержание.

Пояснительная записка.....	
Список рекомендуемой литературы.....	
Раздел 3 Учебно –тренировочный ( Физическая культура и спорт для приобретения индивидуального практического опыта).....	
Тема 3.1 Основы физической и спортивной подготовки.....	
Тематика и методика выполнения упражнений.....	
Комплексы физических упражнений.....	
Вольные упражнения.....	
Общий вариант утренней гигиенической гимнастики.....	
Силовой вариант утренней гигиенической гимнастики с гантелями 1,5 — 2 кг.....	
Примерный кроссовый вариант утренней гигиенической Гимнастики.....	
Комплексы упражнений атлетической гимнастики.....	
Упражнения с эспандером.....	
Гимнастика для девушек.....	
Подготовительные упражнения с мячом.....	
Упражнения с легкими гантелями.....	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Современная физическая культура в своей основе нацелена на оздоровление, физическое совершенствование человека, подготовку современного специалиста- профессионала. В настоящее время целенаправленная двигательная активность, профессиональная физическая подготовка является жизненно важным.

В процессе обучения в колледже по предмету физическая культура предусматривается решение следующих задач:

Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду

Сохранение и укрепление здоровья студента, правильному формированию и всестороннему развитию организма, для поддержания работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Всесторонняя физическая подготовка студентов.

Воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом

Основная цель гимнастики — повысить тонус организма и привести все физиологические системы в рабочее состояние. Хорошая зарядка может помочь также в развитии силы, выносливости, гибкости и координации движений.

Выполнять гимнастику ежедневно при любой погоде на свежем воздухе, то, помимо улучшения работы всех функций, организм станет закаленным, а характер — волевым и стойким.

В связи с тем что вам предстоит напряженный учебный день, организуйте гимнастику так, чтобы она не вызывала большого утомления и не снижала работоспособность.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния, уровня физического развития и подготовленности студентов, а так же с учетом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

На это направлены методические указания, в которых приведены несколько комплексов физических упражнений, способствующих повышению физических навыков и умений студентов.

### **В комплексе следующие группы упражнений:**

Вольные упражнения

Общий вариант утренней гигиенической гимнастики  
— 25 мин)

Силовой вариант утренней гигиенической гимнастики с гантелями 1,5 — 2 кг

Примерный кроссовый вариант утренней гигиенической гимнастик

. Комплексы упражнений атлетической гимнастики

Упражнения с эспандером

Упражнения с гирей

## **Гимнастика для девушек.**

Подготовительные упражнения с мячом

Упражнения с легкими гантелями

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

**В.А. Бароненко. Л.А. Рапопорт**

**« Здоровье и физическая культура студента» 2020г**

**Ю.И. Евсеев « Физическая культура» 2020г.**

**Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын 2019г «  
Физическая культура»**

**А.А. Бишаева « Физическая культура» 2020г.**

## **РАЗДЕЛ**

### **УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ**

#### **( ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА)**

#### **Тема 3.1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

##### **Содержание программы**

**Физическая подготовка как часть физического спортивного совершенствования.**

**Учебно – тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка. Комплексы физических упражнений. Спортивная утренняя разминка.**

##### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.**

Двигательное действие, в каких бы условиях оно ни совершалось, в той или иной степени связано с проявлением силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. Это и есть те основные двигательные качества, совершенствование которых позволяет эффективно выполнять любой вид профессиональной работы.

Значительное место в профессиональной и двигательной подготовки будущих специалистов должно быть отведено развитию мышечной силы – способности человека преодолевать сопротивление, т.е. противодействовать ему путем мышечного напряжения. Полученная в молодости привычка к систематическим занятиям их в радостные минуты которые становятся потребностью жизни.

## **ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

**Поддержать высокую физическую подготовленность помогут регулярно выполняемые упражнения, предназначенные;**

- 1. Для развития выносливости, совершенствования сердечно-сосудистой системы.**
- 2. Для развития гибкости, для сохранения и поддержания правильной осанки.**
- 3. Для развития отдельных групп мышц.**
- 4. ( силовые упражнения)**

**При выполнении упражнения необходимо знать:**

**- количество и интенсивность выполнения упражнений определяются по самочувствию.**

**- важно правильное дыхание как во время выполнения упражнения так и в перерыве между ними;**

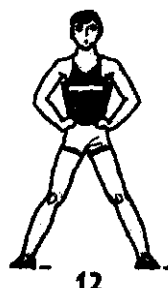
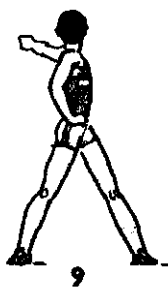
**- при появлении усталости важно делать паузы для отдыха.**



## КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

### Комплекс 1

И.п. — о.с. На счет / — 2 — поднимаясь на носки, медленно поднимите руки вперед и затем вверх; пальцы сожмите в кулак, смотрите вверх потянитесь



3 — опускаясь на обе ступни, с силой согните руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотрите прямо;

4 — разогните руки вверх, прогнитесь, смотрите вверх;

5 — соединяя носки ног, присядьте до отказа на всю ступню, ладони на бедрах, локти в стороны;

6 — выпрямитесь, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжаты в кулак;

7 — присядьте до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны;

8 — прыжком встаньте ноги врозь на широкий шаг, руки на поясе;

9 — разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно поверните туловище налево, ноги с места не сдвигайте, смотрите на кисть левой руки;

10 — поверните туловище прямо, руки на пояс;

11 — разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно поверните туловище направо, ноги с места не сдвигайте, смотрите на кисть правой руки;

12 — поверните туловище прямо, руки на пояс;

13 — резко наклонитесь вперед, коснитесь земли руками, ноги прямые;

14 — выпрямляясь, поднимите руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнитесь;

15 — резко наклонитесь вперед, коснитесь земли руками, ноги прямые;

16 — выпрямляясь, сделайте глубокий вдох и выдох.

### *Комплекс 2*

И.п. — о.с. 1 — 2 — с силой отведите плечи и руки до отказа назад, поверните кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднимите прямые руки вверх, кулаки разожмите, потянитесь;

3 — опускаясь на обе ступни, с силой согните руки, кулаки к плечам, лопатки сблизьте, смотрите прямо;

4 — сделайте широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разожмите, ладони книзу;

5 — толчком приставьте левую ногу к правой и с силой согните руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизьте, смотрите прямо;

6 — сделайте широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разожмите, ладони книзу;

7 — толчком приставьте правую ногу к левой, с силой согни-

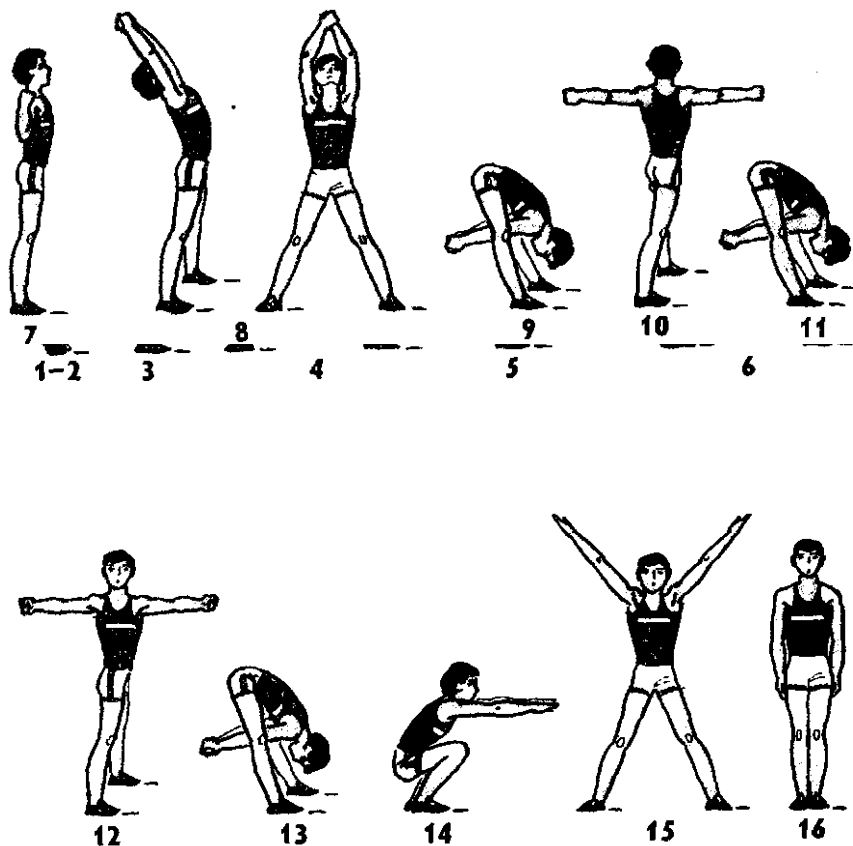


Рис. 17

те руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизьте, смотрите прямо;

8 — прыжком поставьте ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соедините над головой, туловище отклоните назад;

9 — резко наклонитесь вперед, руки между ног, колени не сгибайте;

10 — выпрямитесь, поднимая руки вперед на высоту плеч, поверните туловище налево и резким движением разведите руки в стороны до отказа, пальцы сожмите в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигайте;

И — не останавливаясь, поверните туловище направо и повторите наклон вперед, руки между ног;

12 — не останавливаясь, выпрямитесь и повторите то же движение, что и на счет 10, только с поворотом туловища направо;

13 — не останавливаясь, поверните туловище налево и повторите наклон вперед, руки между ног;

14 — выпрямляясь, присядьте до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разожмите;

15 — встаньте, руки вверх- в стороны ладонями внутрь;

16 — соедините ноги, сделайте вдох, на выдохе опустите руки, примите о.с.( рис 18)

## **Общий вариант гигиенической гимнастики (20 — 25 мин)**

1. Ходьба 100 м с упражнением в движении: 1 — руки через стороны вверх. голову поднять; 2 — руки через стороны вниз, голову в и. п. 10 — 12 раз.

2. Бег 400 м (медленный с увеличением темпа и снижением в конце).

3. Ходьба 100 м с упражнением в движении: 1 — 2 — руки вперед-вверх (вдох); 3 — 4 — руки через стороны вниз (выдох). 6 — 8 раз.

### **Общеразвивающие упражнения**

4. И. п. — руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки; четыре круговых движения вперед, четыре круговых движения назад. По 4 — 6 раз.

5. И. п. — стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны. Повороты туловища налево и направо. 12 — 16 раз.

6. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх. 1 — присядьте, руки опустите и отведите до отказа назад; 2 — встаньте, руки поднимите вверх, прогнитесь. 8 — 10 раз.

7. И. п.— о. с. Комплекс 1 вольных упражнений (см. рис. 17). 3 раза.

8. И. п.— о. с. 1 — упор присев; 2 — прыжком примите упор лежа; 3 — упор присев; 4 — и. п. 6 раз.

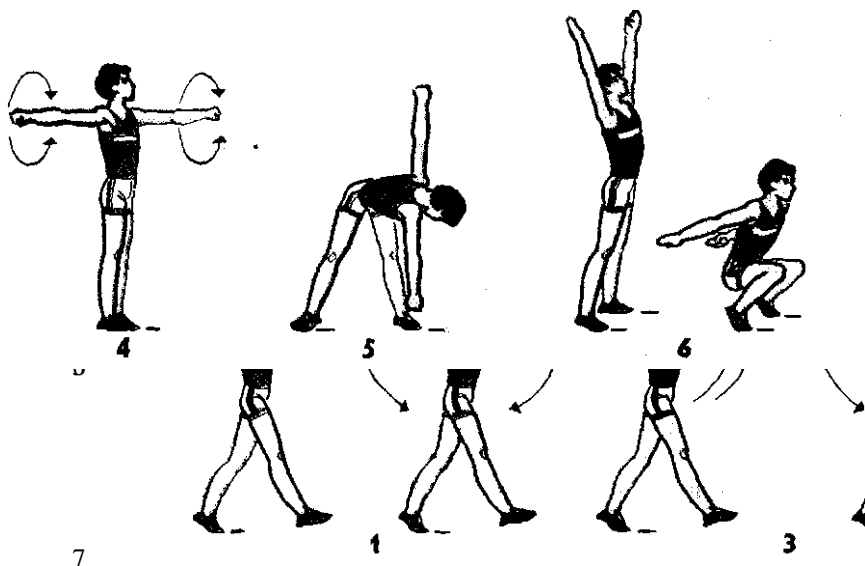
9. И. п.— о. с. Комплекс 2 вольных упражнений (см. рис. 18). 4 раза.

10. Прыжки на месте на одной (попеременно), двух ногах.

11. Ходьба с ускорением 50 — 100 м.

12. Бег 1000 м в среднем темпе с замедлением в конце.

13. Медленный бег 200 м с переходом на ходьбу.



14. упражнение в глубоком дыхании и на расслабление: 1—2—  
руки дугами назад вверх (глубокий вдох); 3 — 4 расслабленно  
опустите руки к плечам и вниз, опустив при этом голову и плечи

10. упражнение в глубоком дыхании и на расслабление: 1—2—  
руки дугами назад вверх (глубокий вдох); 3 — 4 расслабленно  
опустите руки к плечам и вниз, опустив при этом голову и плечи.

**Силовой вариант утренней гигиенической гимнастики с  
гантелями 1,5 — 2 кг  
(до 30 мин)**

1. Ходьба 100 м с упражнением в движении: и. п. — руки в стороны; / — руки вперед; 2 — руки в стороны. 10 — 12 раз.

2. Бег 500 — 600 м.

3. Ходьба 100 м с упражнением в движении: и. п. — правая рука вверх, левая вниз, пальцы в кулаки, 1 — 2 — два отведения рук назад; 3 — 4 — то же, сменив положение рук. 8 — 10 раз.

Вольные упражнения

4. И. п. — руки перед грудью. / — 2 — два отведения рук назад; 3 — 4 — разогните руки в стороны ладонями вверх с поворотом налево (направо) и в конце движения сделайте два рывка руками назад. 6 — 8 раз в разные стороны.

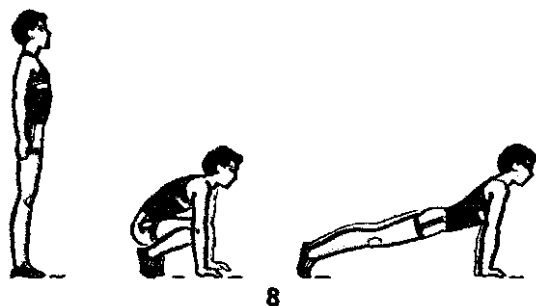
5. И. п. — ноги на ширине плеч. 1 — присед, руки вперед; 2 — и. п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и. п. 8 — 10 раз.

6. И. п. — руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. 1 — 4 — круговые движения кистями вперед и назад. 4 — 5 раз.

Упражнения с гантелями (рис. 19)

7. И. п. — стойка ноги врозь, хват ладонями вперед. / — согните руки в локтевых суставах; 2 — и. п. 8 — 10 раз.

и. п. — ноги на ширине плеч, левая рука к плечу, правая вверх. 1 — опустите правую руку к плечу, разогните левую вверх; 2 —

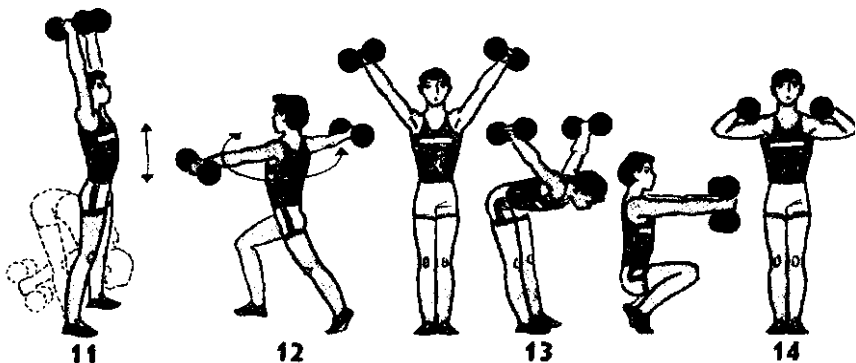


опустите левую руку к плечу, разогните правую вверх. 12 — 14 р.

И. п. — о. с. / — присед, руки вперед; 2 — и. п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и. п. 6 — 8 раз.

i. И. п. — выпад правой ногой вперед, руки вверх. 1 — 3 — пружинистые приседания на каждый счет; 4 — поворот кругом. 4 — 6 раз в разные стороны.

ii. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх (гантели прижаты одна к другой). 1 — энергичный наклон вперед с махом рук



между ногами; 2 — выпрямитесь, руки вверх — прогнитесь. 10 — 12 раз.

iii. И. п. — ноги шире плеч, руки в стороны. 1 — поворот туловища налево (до выпада); 2 — поворот туловища направо. 8—10 раз.

iv. И. п. — о. с. 1 — руки вперед-вверх; 2 — наклон вперед, руки назад до отказа; 3 — выпрямитесь и присядьте, руки вперед; 4 — о. с. 6 — 8 раз.

v. И. п. — о. с., руки к плечам. 1 — 4 — подскоки на правой (левой) ноге. По 8 подскоков на каждой ноге.

vi. Ходьба 100 м с упражнением на расслабление (без гантелей): 1 — 2 — руки через стороны поднимите вверх (вдох); 3 — 4 — расслабленно уроните руки к плечам и вниз, опустив голову (выдох). 6 — 8 раз.

vii. Бег до 1500 м в среднем темпе.

viii. Мелленный бег и ходьба с упражнениями в глубоком дыхании; 1 — 2 — руки назад-вверх, голову поднимите (глубокий вдох); 3 — 4 — руки через стороны скрестно вниз, наклон туловища вперед, голову опустите (выдох). 8 — 10 раз.

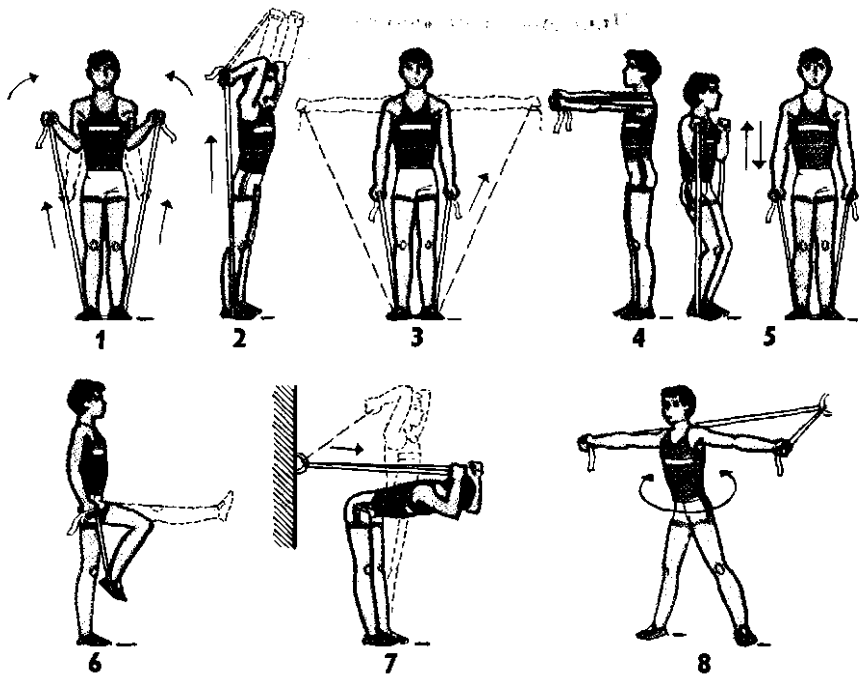
Упражнения с резиновой лентой (рис. 20)

1. И. п. — встаньте ногами на середину ленты, руками возьмитесь за концы, локти прижмите к бокам. 1 — одновременно или поочередно согните руки в локтевых суставах; 2 — и. п. 12 — 16 раз.

2. И. п. — встаньте ногами на середину ленты, ее концы обмотайте вокруг кистей, согнутые руки к плечам. 1 — выпрямите руки вверх; 2 — медленно вернитесь в и. п. 16 — 20 раз.

3. И. п. — встаньте ногами на середину ленты, руками возьмитесь за ее концы. 1 — 2 — руки в стороны (или вверх); 3 — 4 — медленно вернитесь в и. п. 12 — 16 раз.

4. И. п. — руки в стороны, лента за спиной. 1 — сведите прямые руки вперед (держите 5 — 6 с); 2 — и. п. 6 — 8 раз.



5. И. п.— встаньте ногами на середину ленты, в приседе возьмитесь руками за концы, руки к плечам. 1 — примите о: е.; 2 — присядьте в и. п. 16 — 20 раз.

6. И. п.— зацепите середину ленты за ступню согнутой ноги, концы ленты обмотайте вокруг кистей. 1 — разогните ногу вперед; 2 — и. п. 14 — 16 раз обеими ногами.

И. п.— зацепите середину ленты за неподвижный предмет, возьмите ее концы в руки, руки к плечам. 1 — наклоните туловище вперед; 2 — и. п. 14 — 16 раз.



## Примерный кроссовый вариант гигиенической гимнастики (20 — 30 мин)

Ходьба 100 м с упражнениями в движении

1. 1 — 2 — отведение прямых рук назад; 3 — 4 — отведение прямых рук в стороны (ладони вверх); 5 — 6 — отведение прямых рук вверх-назад. 6 — 8 раз.

2. И. п. — руки к плечам. 1 — 4 — четыре вращения согнутых рук вперед; 1 — 4 — четыре вращения согнутых рук назад. Выполнить 6 — 8 раз.

Медленный бег 400 м.

Общеразвивающие и специальные упражнения

1. И. п. — ноги на ширине плеч. 1 — прогнитесь, руки вверх; 2 — 3 — пружинистые наклоны вперед; 4 — и. п. 6 — 8 раз.

2. И. п. — выпад вперед, руки на пояс. 1 — 3 — пружинистые приседания; 4 — поворот кругом. 8 — 10 раз.

3. И. п. — стоя\* у опоры, тело наклонено вперед, руки на уровне плеч. Разминание стоп попеременным движением ног с подъемом на пальцы и касанием пяткой пола. Выполните многократно в медленном и среднем темпе.

4. Семенящий бег, 2 — 3 раза по 30 — 40 м. Упражнение выполняется в быстром темпе. Опорная нога выпрямляется полностью, стопы ног на грунт ставятся параллельно.

5. Бег скачками с приземлением на толчковую ногу с высоким подниманием бедра. 2 — 3 раза по 40 — 50 м.

6. 3 — 4 — ускорения на 50 — 60 м с параллельной постановкой стоп на линию.

Ходьба 200 м с ускорением. Бег 800 м за 4 мин, ходьба 200 м. Повторите 3 раза.

Ходьба 200 м с упражнением в глубоком дыхании и на расслабление: 1 — 2 — руки дугами вперед, вверх, прогнитесь (вдох); 3 — 4 — через стороны руки вниз (расслабленно), голову опустите (выдох). 6 — 8 раз.

## . Комплексы упражнений атлетической гимнастики

1. *Двуглавая мышца плеча.* Сгибает руку в локтевом суставе.  
2. *Мышцы шеи.* Наклоняют голову, поворачивают в стороны. Для развития применяют упражнения: круговые вращения головой, наклон головы.

1. *Трапецевидная мышца.* Поднимает и опускает плечи. Для развития используют поднимание и опускание плеч, удерживая отягощение в опущенных руках.

*Дельтовидная мышца.* Участвует в поднимании рук вперед, в стороны, назад. Упражнение: поднимание прямых рук в стороны.

1 *Большая грудная мышца.* Приводит руки к туловищу. Упражнение: лежа на спине опускание прямых рук в стороны из положения пьки вперед.

2 *Мышцы предплечья.* Сгибают и разгибают пальцы. Упражнение: накручивание на палец шнура с грузом на конце.

3 *Прямая мышца живота.* Сгибает туловище вперед. Упражнение: наклоны туловища вперед из положения лежа на спине.

4 *Четырехглавая мышца бедра.* Разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра. Упражнение: приседание с отягощением на плечах.

5 *Икроножная мышца.* Сгибает стопу. Упражнение: поднимание на носки.

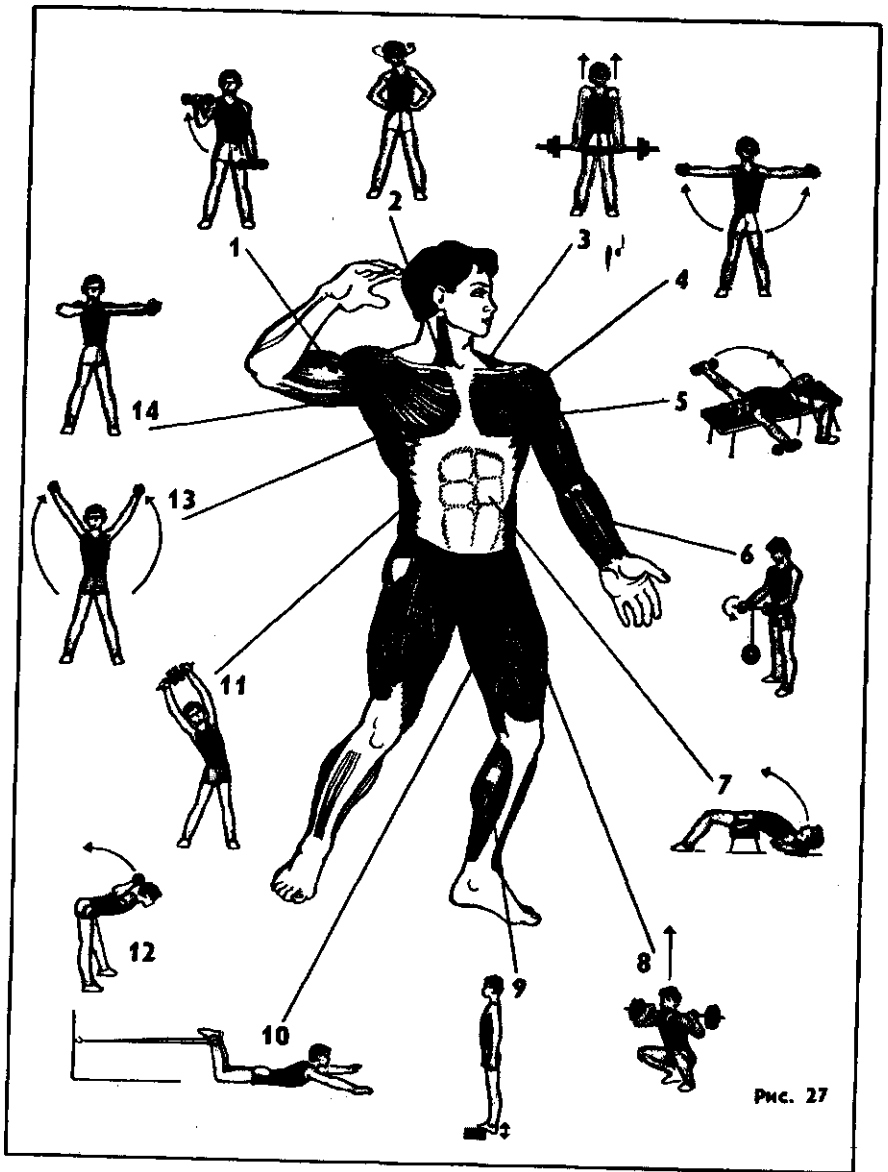
6 *Мышцы задней поверхности бедра.* Сгибают ногу в коленном суставе. Упражнение: из положения лежа на животе, сгибание и разгибание ноги в коленном суставе с преодолением сопротивления.

7 *Наружная косая мышца живота.* Вращает и наклоняет туловище. Упражнение: круговые вращения туловища.

8 *Длинные спинные мышцы.* Разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны. Упражнение: наклоны туловища вперед, не сгибая ног.

9 *Широчайшая мышца спины.* Приводит плечо к туловищу, тянет руку назад и внутрь. Упражнение: опускание и поднимание прямых рук через стороны с отягощением при помощи резинового бинта.

10 *Трехглавая мышца плеча.* Разгибает руку в плечевом суставе. Упражнение: разгибание руки в сторону, растягивая эспандер или резиновый бинт



## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕВУШЕК

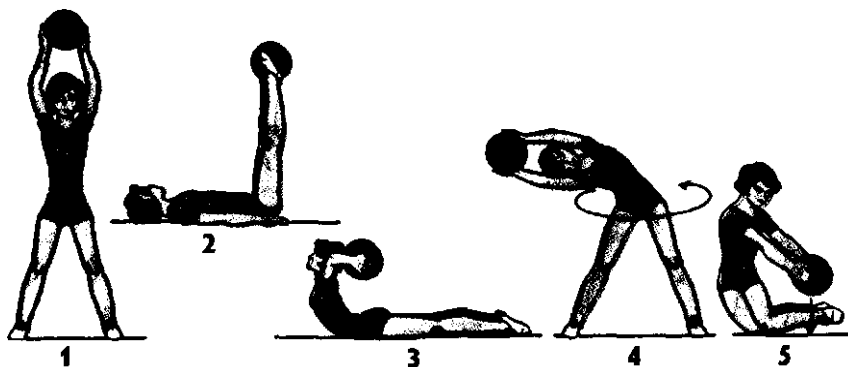
### 1. Подготовительный этап

Заниматься атлетической гимнастикой полезно не только юношам, но и девушкам. Если мышцы не тренировать, они теряют тонус. Чрезвычайно эффективными для тренировки девушек являются упражнения с небольшими отягощениями (до 2 кг). Основная цель таких занятий — улучшение общей физической подготовленности, укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, достижение красивых форм тела.

Прежде чем включать в занятия упражнения с отягощениями, необходимо пройти подготовительный этап. Начинать заниматься нужно без отягощений, используя гимнастические палки, мячи, обручи, а затем можно приступать к упражнениям с отягощениями. Очень хорошо, если ваши занятия будут сопровождаться негромкой, ритмичной музыкой. Это способствует воспитанию чувства ритма, будет приносить вам эстетическое удовольствие.

Подготовительные упражнения с мячом.

1. Мяч внизу в выпрямленных руках. Поднимите руки вперед-вверх, вернитесь в и. п. 10 — 15 раз.
2. Мяч между стопами. Лежа на спине, поднимайте прямые ноги с мячом (до положения ноги вперед) и опускайте в и. п. 15 — 20 раз.



3. Лежа на животе, мяч за головой, прогибайте туловище назад. 10 — 12 раз.
4. Мяч над головой в выпрямленных руках. Вращайте туловище, не сгибая рук, влево и вправо. По 10 раз в каждую сторону.
5. Сидя на коленях, опускайте мяч на пол слева и справа от себя и возвращайтесь в положение сидя на коленях, руки вверх. По 12 раз в каждую сторону.

Упражнения с легкими гантелями.

1. Гантели у плеч. Выпрямляйте одну руку вверх, другую держите у плеча. Поменяйте положение рук. По 12 раз каждой рукой.
2. Лежа на спине, гантели за головой. Наклоняйтесь вперед. 10 — 12 раз.
3. Руки с гантелями сзади внизу. Полуприсе и возвращайтесь в и. п. 12 — 15 раз.
4. Наклонитесь вперед, руки вверх-назад, вернитесь в и. п. 8 — 10 раз.
5. Выпрямляя руки вперед-вверх, поставьте одну ногу на носок, отведя ее назад. Вернитесь в и. п. и выполните то же другой ногой. По 12 раз каждой ногой.

### 2. Программа на год

Предлагаем вам программу на весь год, состоящую из восьми комплексов упражнений. Каждый комплекс выполняйте не менее полутора месяцев и, не менее 3 — 4 раз в неделю. В комплексах используются акробатические упражнения, упражнения ритмической и художественной гимнастики; упражнения в равновесии и т. д.

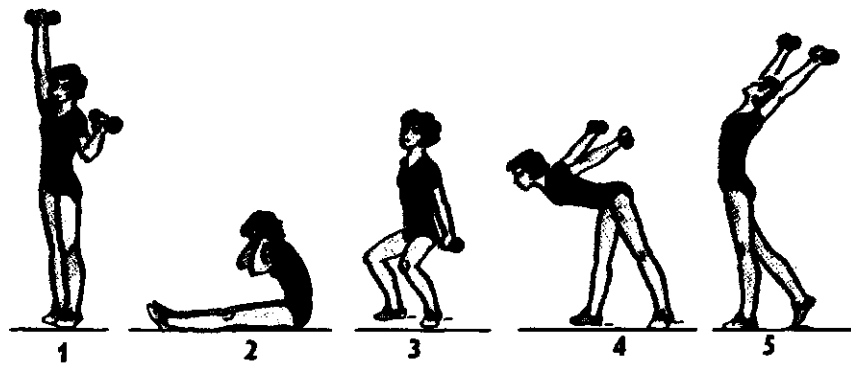


Рис. 19