

*Методические указания
по дисциплине «Физическая культура»
для студентов основной медицинской группы
специализация «лёгкая атлетика»*

Иваново 2009

Министерство образования Российской Федерации

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«Ивановский государственный химико-технологический университет»

Методические указания
по дисциплине «Физическая культура»
для студентов основной медицинской группы
специализация «лёгкая атлетика»

Составитель: Н.Е.Рябова

Иваново 2009

Составитель: Н. Е. Рябова

Методические указания по дисциплине "Физическая культура" для студентов основной медицинской группы специализация «лёгкая атлетика». Сост. Н. Е. Рябова; Иван. гос. хим. – технол. ун - т. Иваново, 2009. 28с.

В методических указаниях предлагается последовательность обучения специальных и подготовительных упражнений для подготовки прыгуна в высоту. Упражнения приведены в соответствии с рабочей программой по дисциплине "Физическая культура".

Издание предназначено для преподавателей кафедры физической культуры.

Рецензент:

Доцент – Сафина Н.Ю.

(Ивановский государственный энергетический университет)

ВВЕДЕНИЕ

Прыжок в высоту – один из наиболее популярных видов легкой атлетики и за свое более столетнее существование как спортивное упражнение достиг высокого уровня развития. Неуклонный рост спортивных результатов, растущая конкуренция на международной арене привели к поиску новых, более рациональных, технических форм прыжка, средств и методов тренировки. Особенно большие изменения происходили в технике прыжка. В настоящее время основой для достижения высоких спортивных результатов в прыжках в высоту является эффективная спортивная техника.

Технику прыжка в высоту следует понимать как систему движения, направленную на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (активных, упругих, реактивных и инерционных) с целью наиболее полного и эффективного использования двигательных возможностей спортсмена для достижения наиболее высоко спортивного результата. Чем совершеннее техника прыжка в высоту, тем в большей мере прыгун использует инерционные силы разбега и перемещение маховых звеньев тела, реактивные силы взаимодействия с опорой и энергию упругой деформации растяжения, участвующих в отталкивании предварительно напряженных мышц, для проявления в отталкивании усилий максимальной мощности, обеспечивающих высокую начальную скорость и оптимальный угол вылета, определяющих, в конечном счете конечную высоту вылета общего центра тяжести тела спортсмена.

К средствам, как правило, относятся обычные физические упражнения и виды спорта, а сама эта подготовка является составной частью программы физического воспитания будущих специалистов.

Задачи обучения направлены на:

- * всестороннее физическое развитие и достижение высокого уровня физической подготовленности учащихся;
- * преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;
- * формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладеть профессиональной деятельностью;
- * воспитание специфических волевых качеств
- * создание условий для активного отдыха трудящихся, обеспечивать профилактику производственного травматизма и бороться с производственным утомлением работающих средствами физической культуры и спорта.

Процесс освоения целостной структуры прыжка складывается из решения следующих задач:

1. Создать у занимающихся верное представление об эффективной технике прыжка в высоту.
2. Освоить технику выполнения отталкивания.
3. Освоить технику перехода через планку и приземления.
4. Освоить технику разбега.
5. Освоить технику сочетания разбега с отталкиванием.
6. Освоить целостную структуру прыжка.

Последовательность обучения техническим приёмам

Техника прыжка в высоту подразумевает определенную организацию двигательных действий, обеспечивающих достижение главной цели упражнения - преодоление максимально доступной высоты. Построение движений подчиняется биомеханическим закономерностям, без знания которых невозможен целенаправленный плодотворный тренировочный процесс.

Последовательность обучения технике разбега.

Разбегаясь, спортсмен запасает кинетическую энергию и приводит тело в положение, удобное для использования части этой энергии на движение вверх. Именно поэтому прыжки в высоту с разбега оказываются эффективнее прыжков с места. Механизм использования приобретенной в разбеге кинетической энергии прост. Суть его заключается в том, что тело, движущееся с определенной скоростью, взаимодействует с опорой при помощи ноги, выставленной вперед. По данным математического моделирования, идеальный угол взаимодействия с опорой для прыжка в высоту – 45 градусов. Тело, даже не выполняя далее никаких действий, изменяет направление своего движения, приобретая вертикальную скорость.

Разбег состоит из 6 – 11 беговых шагов. Иногда он начинается с нескольких шагов подхода. Вначале разбег выполняется под углом около 90°, а на последних 3-5 шагах прыгун изменяет направление движения и отталкивается дальше от планки ногой под углом 35 – 38° по отношению к планке.

Последовательность применения средств обучения:

1. Бег в структуре разбега по прямой.
2. Бег в структуре разбега по виражу.
3. Бег в структуре разбега по дугообразному разбегу.
4. Пробегание по разбегу с обозначением отталкивания.
5. Пробегание по разбегу с обозначением отталкивания, в секторе для прыжков в высоту. После отталкивания – взлет вверх – вперед, вдоль планки, установленной на уровне роста спортсмена.
6. Пробегание по разбегу с отталкиванием. После отталкивания запрыгнуть в положение, сидя на стопку матов.
7. Пробегание по разбегу с отталкиванием. После отталкивания запрыгнуть на стопку матов в положение перехода через планку.
8. Целостный прыжок в высоту с разбега.

Последовательность обучения технике отталкивания.

Отталкивание осуществляется дальше от планки ногой на расстоянии 70 – 110 см от вертикальной проекции планки на грунт. Для достижения максимально высокого взлета спортсмену необходимо на пути вертикального перемещения тела при отталкивании проявить наибольшую мощность. Этот вариант последовательности применения средств обучения приемлем для спортсменов, обладающих способностью к согласованному взаимодействию толчковой ноги и маховых звеньев в отталкивании на скорости.

1. Имитация маховых движений рук в отталкивании.
2. Имитация махового движения “свободной” ноги в отталкивании.
3. Имитация маховых движений “свободной” ноги и рук в отталкивании.
4. Выпрыгивание вверх, перекатываясь с пятки на носок на каждый шаг.

5. Выпрыгивание вверх, перекатываясь с пятки носок с акцентом на толчковую ногу.
6. Тоже, что упражнение 5 по кругу.
7. Тоже, что упражнение 5, по дугообразному разбегу.
8. Два выпрыгивания вверх с акцентом на толчковую ногу по дугообразному разбегу, после 3-го выпрыгивания запрыгнуть в положение, сидя на стопку матов.
9. Тоже, что и упражнение 8, запрыгнуть в положение перехода через планку на стопку матов.
10. Тоже, что и упражнение 8, с преодолением планки.
11. По прямой - три выпрыгивания вверх, перекатываясь с пятки на носок с акцентом на толчковую ногу – три беговых шага, выпрыгивание вверх – вперед.
12. Тоже, что упражнение 11, по дугообразному разбегу. После выполнения трех беговых шагов выпрыгнуть вперед-вверх вдоль планки, установленной на уровне роста спортсмена.
13. Тоже, что упражнение 11. После выполнения трех беговых шагов запрыгнуть на стопку матов в положение сидя.
14. Тоже, что и упражнение 11. После выполнения трех беговых шагов запрыгнуть на стопку матов в положение перехода через планку.
15. Тоже, что и упражнение 11. После выполнения трех беговых шагов отталкивание с последующим преодолением планки.
16. В беге по прямой серийные выпрыгивания вверх на каждый третий шаг.
17. Тоже, что и упражнение 16, в беге по кругу.
18. Тоже, что и упражнение 16, по дугообразному разбегу, последнем отталкивании выпрыгивание вверх – вперед вдоль планки, установленной на уровне роста спортсмена.
19. Тоже, что и упражнение 16. После выполнения третьего отталкивания запрыгнуть на стопку матов в положение сидя.
20. Тоже, что и упражнение 16. После выполнения третьего отталкивания запрыгнуть на стопку матов в положение перехода через планку.
21. Тоже, что и упражнение 16. После выполнения третьего отталкивания преодолеть планку.
22. По дугообразному разбегу с шести шагов подбега выполнить три беговых шага, выпрыгнуть вверх – вперед вдоль планки, установленной на уровне роста спортсмена.
23. Тоже, что и упражнение 22. После отталкивания запрыгнуть на стопку матов в положение сидя.
24. Тоже, что и упражнение 22. После отталкивания запрыгнуть на стопку матов в положение перехода через планку.
25. Тоже, что и упражнение 22. После отталкивания преодолеть планку. В дальнейшем постепенно увеличивать длину шести шагов разбега до стандартных беговых шагов, удобных для каждого спортсмена, сохраняя при этом набегание на последних перед отталкиванием трех шагах.

Последовательность обучения технике перехода через планку.

Переход через планку осуществляется после взлета тела в вертикальную плоскость, повернувшись в сторону планки. Мах выполняется синхронно двумя руками, и в переходе через планку руки расположены вдоль тела. Далее спортсмен,

прогибаясь с максимально опущенными ногами, входит головой и плечами на планку. А над планкой прыгун, прогибаясь, поднимает таз. Голову необходимо держать подбородком на себя.

1. Стоя на паралоновых матах, упасть на спину, руки вдоль туловища, подбородок взять на себя.

2. Имитация перехода через планку из положения, лежа на спине на матах. Согнуть ноги, опереться стопами, высоко поднять таз.

3. Имитация перехода через планку из положения, лежа на спине, ноги подняты вверх, упираются стопами в стенку или руку партнера. Опираясь на плечи, высоко поднять таз. После фиксации положения перехода через планку опустить таз, выпрямить колени или выполнить кувырок назад.

4. Имитация перехода через планку в висе на перекладине. Это упражнение можно выполнить как самостоятельно, так и с помощью партнера по аналогии с упражнением 3.

5. Имитация перехода через планку из исходного положения, стоя на паралоновых матах – оттолкнуться и приземлиться в стопку на лопатках. Подбородок взять на себя.

6. Прыжки в высоту с места с двух ног из положения, стоя спиной с натянутой на стойках резинке. Желательно, чтобы именно отталкивание было на одном уровне с места приземления. Высокое расположение места отталкивания позволяет лучше почувствовать движение над планкой. Прыжки в высоту с двух ног с подбежки, разбегаясь по прямой перпендикулярно планке.

7. Прыжки в высоту с двух ног с пробега, разбегаясь по прямой перпендикулярно планке.

8. Прыжки в высоту с двух ног с пробега, разбег выполняется по дуге.

9. Прыжки в высоту с одного, двух, трех шагов разбега, отталкиваясь с возвышения (10-20 см.)

10. Тоже, что и упражнение 9, но в обычных условиях, постепенно удлиняя разбег до 8-10 беговых шагов.

Последовательность обучения технике приземления.

Спортсмен приземляется на спину или на лопатки. Основная задача при приземлении - смягчить удар (поролоновые маты облегчают ее решение). В процессе торможения происходит сгибание во всех отделах позвоночного столба, тазобедренных, коленных суставах. Характер работы мышечных групп - уступающий. Вторую часть отталкивания можно назвать фазой реализации (реализационной фазой) условий, создавшихся в результате установившегося контакта с опорой.

Модельные характеристики физического развития и подготовленности прыгунов в высоту к концу стадии развития спортивных возможностей 17-18 лет

Показатели	Уровень подготовленности
Д Е В У Ш К И	
Спортивный результат, см	175 – 185
Длина тела, см	1,75 – 1,77
Масса тела, кг	55 – 59
Бег на 30м с хода, с	4,5 – 4,9
Бег на 60м со старта, с	7,9 – 8,5
Бег на 150м с высокого старта, с	21,2 – 21,8
Количество метров, пробегаемых за 6 мин	1370 – 1410
Тройной прыжок с места, м	7,00 – 7,50
Выпрыгивание вверх с трех шагов разбега, м	0,75 – 0,79
Бросок ядра (4кг) двумя руками назад через голову, м	12,00- 13,00
Наклон вперед, из положения стоя, м	+0,19 - +0,25
Сопутствующие виды: бег на 100м, с	13,3 – 14,0
Прыжок в длину с разбега, м	5,40 – 5,60

Показатели	Уровень подготовленности
Ю Н О Ш И	
Спортивный результат, см	210 – 215
Длина тела, см	1,86 – 1,92
Масса тела, кг	74 – 77
Бег на 30м с хода, с	3,5 – 3,8
Бег на 60м со старта, с	7,4 – 7,6
Бег на 150м с высокого старта, с	19,5 – 20,0
Количество метров, пробегаемых за 6 мин	1450 – 1500
Тройной прыжок с места, м	8,20 – 9,00
Выпрыгивание вверх с трех шагов разбега, м	0,75 – 0,85
Бросок ядра (4кг) двумя руками назад через голову, м	13,00 – 14,00
Наклон вперед, из положения стоя, м	+0,14 - +0,20
Сопутствующие виды: бег на 100м, с	11,5 – 12,0
Прыжок в длину с разбега, м	6,30- 6,50

Поурочный план занятий на 1 семестр

1 занятие.

Лекция.

Тема. Физическое воспитание в высших учебных заведениях. Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры. Физическое воспитание в ВУЗах. Зачётные требования по дисциплине «Физическая культура».

2 занятие.

1.Разминка: лёгкий бег – 7 – 10мин.О.Р.У.

2.Многоскоки средней интенсивности – 350 прыжков (в шаге по 15 – 20; скачки на левой и правой ноге – по 10 – 12; прыжки с перекатом с пятки на носок – по 20 – 25; прыжки, отталкиваясь двумя ногами с последующим подтягиванием коленей к груди – по 8 – 10 раз в серии). Весь комплекс повторяется 5 раз.

3.Бег с ускорением – 5 – 6 раз по 100 – 120м.

4.Медленный бег – 3 – 5 мин.

3 занятие.

1.Разминка.

2.Прыжки через 4 барьера, расставленных на расстоянии 4 беговых шагов – 10 серий.

3.Взятие на грудь: рывки, толчки – 30 – 40 кг.

4.Упражнения локального характера:

-ходьба выпадами со штангой на плечах (вес штанги равен 50% собственного веса спортсмена) – 15 шагов.

-ходьба перекатом с пятки на носок с подскоком со штангой на плечах (вес штанги равен 50% собственного веса спортсмена) – 20 шагов.

5.Комплекс повторяется 3 раза. Между подходами выполняются прыжковые упражнения без отягощений; в разножке – 10 – 12 раз и перекатом – 15 – 20 раз.

6.Упражнения локального характера на тренажёре: упражнение для развития мышц подошвенного сгибания стопы; мышц разгибателей и сгибателей голени (передней и задней поверхности бедра); мышц, поднимающих бедро; мышц брюшного пресса.

7.Различные прыжки со скакалкой – 300 – 500 раз.

8.Броски набивных мячей – 3 – 5мин.

9.Медленный бег – 3 – 5мин.

4 занятие.

1.Разминка.

2.Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра; то же, но с высоким выбрасыванием голени вперёд; бег с забросом голени назад и др. – по 2-3 повторения.

3. Барьерный бег: барьерные упражнения; бег через 3 – 4 барьера – 7 – 8 раз.
4. Прыжки в длину с разбега – 10 – 12 раз.
5. Медленный бег.

5 занятие.

Кросс попеременно с ходьбой и упражнения на гибкость – 40 – 50 мин.

6 занятие.

1. Разминка.
2. Прыжки через 4 барьера, расставленных на расстоянии 4 беговых шагов – 10 серий.
3. Специальная разминка со штангой.
4. Приседания со штангой на плечах (вес 100 – 140% собственного веса тела спортсмена) – 5 подходов по 3 – 5 приседаний.
5. Выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах (вес 60 – 80% собственного веса спортсмена) – 5 подходов по 5 – 7 повторений.
6. Прыжки в разножке со сменой ног со штангой (вес штанги равен 50% собственного веса спортсмена) – 7 -8 раз по 8 – 10 прыжков.
7. Медленный бег – 5 мин.

7 занятие.

1. Разминка.
2. Прыжки в лесенку: на двух ногах через – 2 – 3 ступеньки; в шаге через 3 ступеньки; скачки на одной ноге через 2 ступеньки; спрыгивание на двух и одной ноге. Всего 350 – 400 прыжков.
3. Бег с ускорением - 7 – 8 раз по 60 – 70 метров.

8 занятие.

1. Разминка.
2. Прыжки через спаренные барьеры с целью совершенствования техники разбега с отталкиванием и его ритмо - темповые структуры – 20 прыжков.
3. Специальная разминка со штангой: наклоны, повороты, приседания.
4. Полуприседы со штангой на плечах до 160% собственного веса прыгуна – 5 – 6 подходов по 3 – 5 раз.
5. Выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах (вес штанги 80 – 100% собственного веса спортсмена) – 5 – 6 подходов по 3 – 6 повторений. После каждого подхода серия из 8 – 10 выпрыгиваний без отягощения.
6. Подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 60 – 80% собственного веса спортсмена) - 10 – 12 подходов по 12 – 15 прыжков в серии. После каждого подхода упругие прыжки на двух ногах – по 12 – 15 раз.
7. Медленный бег - 3 – 5 мин.

9 занятие.

1.Разминка.

2.Различные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, подскоки, скачки на правой и левой ноге, бег на прямых ногах, прыжки в шаге, бег спиной, бег с захлестыванием голени.

3.Барьерные упражнения.

4.Упражнения для развития гибкости, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, стопы, и мышц, поднимающих бедро.

5.Бег с ускорением – 5 – 6 раз по 60 – 70 метров.

6.Прыжки со скакалкой - 10 серий по 50 раз.

7.Медленный бег – 3 – 5 мин.

10 занятие.

1.Разминка.

2.Прыжки в высоту с целью совершенствования техники разбега с отталкиванием – 20 прыжков средней интенсивности.

3.Прыжки в выпаде со сменой ног со штангой на плечах – 8 – 10 раз.

4.Бег с ускорением – 5 – 6 раз по 100 – 120 метров.

5.Медленный бег – 5 мин.

11 занятие.

Кросс попеременно с ходьбой и упражнениями на гибкость – 40 – 50 минут.

12 занятие.

1.Разминка.

2.Перекаты с пятки на носок – 20 раз.

3.Прыжки с ноги на ногу, проталкиваясь стопой – 12 раз.

4.Скачки на правой ноге – 10 раз.

5.Скачки на левой ноге – 10 раз.

6.Упругие прыжки через барьеры (10 барьеров) – 5 – 6 прямых.

7.Бег с ускорением 5 – 6 раз по 40 метров.

8.Упражнения на гибкость – 10 минут.

9.Медленный бег – 3 – 5 минут.

13 занятие.

1.Разминка.

2.Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания, полёта и приземления – 10 – 15 минут.

3.Прыжки в высоту с целью совершенствования техники разбега – с 3 беговых шагов, с 5 беговых шагов и с полного разбега – 35 – 40 прыжков с постепенным повышением планки до высоты ниже личного результата – на 12 – 15 см.
Медленный бег – 3 минуты.

14 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Беговые упражнения – 10 раз.
- 3.Упражнения барьеристов.
- 4.Барьерный бег (4 барьера) – 8 – 10 пробежек.
- 5.Различные броски набивного мяча.
- 6.Бег с ускорением – 6 – 7 раз по 60 метров.
- 7.Пробежки в 50% силы по 120 – 150 метров.
- 8.Медленный бег.

15 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Беговые упражнения.
- 3.Упражнения на гибкость.
Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, мышц, поднимающих бедро.
- 4.Прыжки со скакалкой – 5 раз по 30 прыжков.
- 5.Бег с ускорением – 4 – 5 раз по 50 – 60 метров.
- 6.Медленный бег.

16 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Настройка ритма разбега – Пробегание по разбегу – 3 – 4 раза.
- 3.Прыжки в высоту с целью чувства ритма шагов разбега с отталкиванием – 10 – 12 прыжков на высоте ниже личного результата на 15 – 20 см.
4. Упражнения на гибкость.
- 5.Прыжки через скамейки – 40 – 50 прыжков.
- 6.Медленный бег.

17 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Многоскоки средней интенсивности – 350 прыжков (в шаге по 15 – 20; скачки на левой и правой ноге – по 10 – 12; прыжки с перекатом с пятки на носок – по 20 – 25; прыжки, отталкиваясь двумя ногами с последующим подтягиванием коленей к груди – по 8 – 10 раз в серии). Весь комплекс повторяется 5 раз.
- 3.Бег с ускорением – 5 – 6 раз по 100 – 120 м.
- 4.Медленный бег – 3 – 5 мин.

18 занятие.

1.Разминка.

2.Прыжки через 4 барьера, расставленных на расстоянии 4 беговых шагов – 10 серий.

3.Специальная разминка со штангой.

4.Взятие на грудь: рывки, толчки – 30 – 40 кг.

5.Упражнения локального характера:

-ходьба выпадами со штангой на плечах (вес штанги равен 50% собственного веса спортсмена) – 15 шагов.

-ходьба перекатом с пятки на носок с подскоком со штангой на плечах (вес штанги равен 50% собственного веса спортсмена) – 20 шагов.

Комплекс повторяется 3 раза. Между подходами выполняются прыжковые упражнения без отягощений; в разножке – 10 – 12 раз и перекатом – 15 – 20 раз.

6.Упражнения локального характера на тренажёре: упражнение для развития мышц подошвенного сгибания стопы; мышц разгибателей и сгибателей голени (передней и задней поверхности бедра); мышц, поднимающих бедро; мышц брюшного пресса.

7.Различные прыжки со скакалкой – 300 – 500 раз.

8.Броски набивных мячей – 3 – 5мин.

9.Медленный бег – 3 – 5мин.

19 занятие.

1.Разминка.

2.Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра; то же, но с высоким выбрасыванием голени вперёд; бег с забросом голени назад и др. – по 2-3 повторения.

3.Барьерный бег: барьерные упражнения; бег через 3 – 4 барьера – 7 – 8 раз.

4.Прыжки в длину с разбега – 10 – 12 раз.

5.Медленный бег.

20 занятие.

Кросс попеременно с ходьбой и упражнения на гибкость – 40 – 50мин.

21 занятие.

1.Разминка.

2.Прыжки через 4 барьера, расставленных на расстоянии 4 беговых шагов – 10 серий.

3.Специальная разминка со штангой.

4.Приседания со штангой на плечах (вес 100 – 140% собственного веса тела спортсмена) – 5 подходов по 3 – 5 приседаний.

5. Выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах (вес 60 – 80% собственного веса спортсмена) – 5 подходов по 5 – 7 повторений.

6. Прыжки в разножке со сменой ног со штангой (вес штанги равен 50% собственного веса спортсмена) – 7 -8 раз по 8 – 10 прыжков.

7. Медленный бег – 5 мин.

22 занятие.

1. Разминка.

2. Прыжки в лесенку: на двух ногах через – 2 – 3 ступеньки; в шаге через 3 ступеньки; скачки на одной ноге через 2 ступеньки; спрыгивание на двух и одной ноге. Всего 350 – 400 прыжков.

3. Бег с ускорением -7 – 8 раз по 60 – 70 метров.

23 занятие.

1. Разминка.

2. Прыжки через спаренные барьеры с целью совершенствования техники разбега с отталкиванием и его ритмо - темповые структуры – 20 прыжков.

3. Специальная разминка со штангой.

4. Полуприседы со штангой на плечах до 160% собственного веса прыгуна – 5 – 6 подходов по 3 – 5 раз.

5. Выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах (вес штанги 80 – 100% собственного веса спортсмена) – 5 – 6 подходов по 3 – 6 повторений. После каждого подхода серия из 8 – 10 выпрыгиваний без отягощения.

6. Подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 60 – 80% собственного веса спортсмена) - 10 – 12 подходов по 12 – 15 прыжков в серии. После каждого подхода упругие прыжки на двух ногах – по 12 – 15 раз.

7. Медленный бег - 3 – 5 мин.

24 занятие.

1. Разминка.

2. Различные беговые упражнения.

3. Барьерные упражнения.

4. Упражнения для развития гибкости, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, стопы, и мышц, поднимающих бедро.

5. Бег с ускорением – 5 – 6 раз по 60 – 70 метров.

6. Прыжки со скакалкой - 10 серий по 50 раз.

7. Медленный бег – 3 – 5 мин.

25 занятие.

1. Разминка.

2. Прыжки в высоту с целью совершенствования техники разбега с отталкиванием – 20 прыжков средней интенсивности.
3. Прыжки в выпаде со сменой ног со штангой на плечах – 8 – 10 раз.
4. Бег с ускорением – 5 – 6 раз по 100 – 120 метров.
5. Медленный бег – 5 мин.

26 занятие.

Кросс попеременно с ходьбой и упражнениями на гибкость – 40 – 50 минут.

27 занятие.

1. Разминка.
2. Перекаты с пятки на носок – 20 раз.
3. Прыжки с ноги на ногу, проталкиваясь стопой – 12 раз.
4. Скачки на правой ноге – 10 раз.
5. Скачки на левой ноге – 10 раз.
6. Упругие прыжки через барьеры (10 барьеров) – 5 – 6 прямых.
7. Бег с ускорением 5 – 6 раз по 40 метров.
8. Упражнения на гибкость – 10 минут.
9. Медленный бег – 3 – 5 минут.

28 занятие.

1. Разминка.
 2. Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания, полёта и приземления – 10 – 15 минут.
 3. Прыжки в высоту с целью совершенствования техники разбега – с 3 беговых шагов, с 5 беговых шагов и с полного разбега – 35 – 40 прыжков с постепенным повышением планки до высоты ниже личного результата – на 12 – 15 см.
- Медленный бег – 3 минуты.

29 занятие.

1. Разминка.
2. Беговые упражнения – 10 раз.
3. Упражнения барьеристов.
4. Барьерный бег (4 барьера) – 8 – 10 пробежек.
5. Различные броски набивного мяча.
6. Бег с ускорением – 6 – 7 раз по 60 метров.
7. Пробежки в 50% силы по 120 – 150 метров.
8. Медленный бег.

30 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Беговые упражнения.
- 3.Упражнения на гибкость.
- Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, мышц, поднимающих бедро.
- 4.Прыжки со скакалкой – 5 раз по 30 прыжков.
- 5.Бег с ускорением – 4 –5 раз по 50 – 60 метров.
- 6.Медленный бег.

31 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Настройка ритма разбега – Пробегание по разбегу – 3 – 4 раза.
- 3.Прыжки в высоту с целью чувства ритма шагов разбега с отталкиванием – 10 – 12 прыжков на высоте ниже личного результата на 15 – 20 см.
4. Упражнения на гибкость.
- 5.Прыжки через скамейки – 40 – 50 прыжков.
- 6.Медленный бег.

32 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания, полёта и приземления – 10 – 15 минут.
- 3.Прыжки в высоту с целью совершенствования техники разбега – с 3 беговых шагов, с 5 беговых шагов и с полного разбега – 35 – 40 прыжков с постепенным повышением планки до высоты ниже личного результата – на 12 – 15 см..
- Медленный бег – 3 минуты.

33 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Беговые упражнения – 10 раз.
- 3.Упражнения барьеристов.
- 4.Барьерный бег (4 барьера) – 8 – 10 пробежек.
- 5.Различные броски набивного мяча.
- 6.Бег с ускорением – 6 – 7 раз по 60 метров.
- 7.Пробежки в 50% силы по 120 – 150 метров.
- 8.Медленный бег.

34 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Беговые упражнения.
- 3.Упражнения на гибкость.
- Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, мышц, поднимающих бедро.

- 4.Прыжки со скакалкой – 5 раз по 30 прыжков.
- 5.Бег с ускорением – 4 –5 раз по 50 – 60 метров.
- 6.Медленный бег.

35 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Настройка ритма разбега – Пробегание по разбегу – 3 – 4 раза.
- 3.Прыжки в высоту с целью чувства ритма шагов разбега с отталкиванием – 10 – 12 прыжков на высоте ниже личного результата на 15 – 20 см.
4. Упражнения на гибкость.
- 5.Прыжки через скамейки – 40 – 50 прыжков.
- 6.Медленный бег.

36 занятие.

Проставление зачётов.

Поурочный план занятий на 2 семестр

1 занятие.

Лекция.

Тема. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы врачебного контроля. Личная и общественная гигиена.

2 занятие.

1.Разминка: Лёгкий бег – 7 – 10мин., ОРУ.

2.Многоскоки средней интенсивности – 350 прыжков (в шаге по 15 – 20; скачки на левой и правой ноге – по 10 – 12; прыжки с перекатом с пятки на носок – по 20 – 25; прыжки, отталкиваясь двумя ногами с последующим подтягиванием коленей к груди – по 8 – 10 раз в серии). Весь комплекс повторяется 5 раз.

3.Бег с ускорением – 5 – 6 раз по 100 – 120м.

4.Медленный бег – 3 – 5 мин.

3 занятие.

1.Разминка.

2.Прыжки через 4 барьера, расставленных на расстоянии 4 беговых шагов – 10 серий.

3.Специальная разминка со штангой: наклоны, повороты, приседания.

Взятие на грудь: рывки, толчки – 30 – 40 кг.

4.Упражнения локального характера:

-ходьба выпадами со штангой на плечах (вес штанги равен 50% собственного веса спортсмена) – 15 шагов.

-ходьба перекатом с пятки на носок с подскоком со штангой на плечах (вес штанги равен 50% собственного веса спортсмена) – 20 шагов.

5.Комплекс повторяется 3 раза. Между подходами выполняются прыжковые упражнения без отягощений; в разножке – 10 – 12 раз и перекатом – 15 – 20 раз.

6.Упражнения локального характера на тренажёре: упражнение для развития мышц подошвенного сгибания стопы; мышц разгибателей и сгибателей голени (передней и задней поверхности бедра); мышц, поднимающих бедро; мышц брюшного пресса.

7.Различные прыжки со скакалкой – 300 – 500 раз.

8.Броски набивных мячей – 3 – 5мин.

9.Медленный бег – 3 – 5мин.

4 занятие.

1.Разминка.

2.Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра; то же, но с высоким выбрасыванием голени вперед; бег с забросом голени назад и др. – по 2-3 повторения.

3.Барьерный бег: барьерные упражнения; бег через 3 – 4 барьера – 7 – 8 раз.

4.Прыжки в длину с разбега – 10 – 12 раз.

5.Медленный бег.

5 занятие.

Кросс попеременно с ходьбой и упражнения на гибкость – 40 – 50 мин.

6 занятие.

1.Разминка.

2.Прыжки через 4 барьера, расставленных на расстоянии 4 беговых шагов – 10 серий.

3.Специальная разминка со штангой.

4.Приседания со штангой на плечах (вес 100 – 140% собственного веса тела спортсмена) – 5 подходов по 3 – 5 приседаний.

5.Выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах (вес 60 – 80% собственного веса спортсмена) – 5 подходов по 5 – 7 повторений.

6.Прыжки в разножке со сменой ног со штангой (вес штанги равен 50% собственного веса спортсмена) – 7 -8 раз по 8 – 10 прыжков.

7.Медленный бег – 5 мин.

7 занятие.

1.Разминка.

2.Прыжки в лесенку: на двух ногах через – 2 – 3 ступеньки; в шаге через 3 ступеньки; скачки на одной ноге через 2 ступеньки; спрыгивание на двух и одной ноге. Всего 350 – 400 прыжков.

3.Бег с ускорением -7 – 8 раз по 60 – 70 метров.

8 занятие.

1.Разминка.

2.Прыжки через спаренные барьеры с целью совершенствования техники разбега с отталкиванием и его ритмо - темповые структуры – 20 прыжков.

3.Специальная разминка со штангой.

4.Полуприседы со штангой на плечах до 160% собственного веса прыгуна – 5 – 6 подходов по 3 – 5 раз.

5.Выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах (вес штанги 80 – 100% собственного веса спортсмена) – 5 – 6 подходов по 3 – 6 повторений. После каждого подхода серия из 8 – 10 выпрыгиваний без отягощения.

6.Подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 60 – 80% собственного веса спортсмена) - 10 – 12 подходов по 12 – 15 прыжков в серии. После каждого подхода упругие прыжки на двух ногах – по 12 – 15 раз.

7. Медленный бег - 3 – 5 мин.

9 занятие.

1.Разминка.

2.Различные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, подскоки, скачки на правой и левой ноге, бег на прямых ногах, прыжки в шаге, бег спиной, бег с захлестыванием голени.

3.Барьерные упражнения.

4.Упражнения для развития гибкости, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, стопы, и мышц, поднимающих бедро.

5.Бег с ускорением – 5 – 6 раз по 60 – 70 метров.

6.Прыжки со скакалкой - 10 серий по 50 раз.

7.Медленный бег – 3 – 5 мин.

10 занятие.

1.Разминка.

2.Прыжки в высоту с целью совершенствования техники разбега с отталкиванием – 20 прыжков средней интенсивности.

3.Прыжки в выпаде со сменой ног со штангой на плечах – 8 – 10 раз.

4.Бег с ускорением – 5 – 6 раз по 100 – 120 метров.

5.Медленный бег – 5 мин.

11 занятие.

Кросс попеременно с ходьбой и упражнениями на гибкость – 40 – 50 минут.

12 занятие.

1.Разминка.

2.Перекаты с пятки на носок – 20 раз.

3.Прыжки с ноги на ногу, проталкиваясь стопой – 12 раз.

4.Скачки на правой ноге – 10 раз.

5.Скачки на левой ноге – 10 раз.

6.Упругие прыжки через барьеры (10 барьеров) – 5 – 6 прямых.

7.Бег с ускорением 5 – 6 раз по 40 метров.

8.Упражнения на гибкость – 10 минут.

9.Медленный бег – 3 – 5 минут.

13 занятие.

1.Разминка.

2.Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания, полёта и приземления – 10 – 15 минут.

3.Прыжки в высоту с целью совершенствования техники разбега – с 3 беговых шагов, с 5 беговых шагов и с полного разбега – 35 – 40 прыжков с постепенным повышением планки до высоты ниже личного результата – на 12 – 15 см.

Медленный бег – 3 минуты.

14 занятие.

1.Разминка.

2.Беговые упражнения – 10 раз.

3.Упражнения барьеристов.

4.Барьерный бег (4 барьера) – 8 – 10 пробежек.

5.Различные броски набивного мяча.

6.Бег с ускорением – 6 – 7 раз по 60 метров.

7.Пробежки в 50% силы по 120 – 150 метров

8.Медленный бег.

15 занятие.

1.Разминка.

2.Беговые упражнения.

3.Упражнения на гибкость.

Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, мышц, поднимающих бедро.

4.Прыжки со скакалкой – 5 раз по 30 прыжков.

5.Бег с ускорением – 4 – 5 раз по 50 – 60 метров.

6.Медленный бег.

16 занятие.

1.Разминка.

2.Настройка ритма разбега – Пробегание по разбегу – 3 – 4 раза.

3.Прыжки в высоту с целью чувства ритма шагов разбега с отталкиванием – 10 – 12 прыжков на высоте ниже личного результата на 15 – 20 см.

4. Упражнения на гибкость.

5.Прыжки через скамейки – 40 – 50 прыжков.

6.Медленный бег.

17занятие.

1.Разминка.

2.Многоскоки средней интенсивности – 350 прыжков (в шаге по 15 – 20; скачки на левой и правой ноге – по 10 – 12; прыжки с перекатом с пятки на носок – по 20 –

25; прыжки, отталкиваясь двумя ногами с последующим подтягиванием коленей к груди – по 8 – 10 раз в серии). Весь комплекс повторяется 5 раз.

3.Бег с ускорением – 5 – 6 раз по 100 – 120м.

4.Медленный бег – 3 – 5 мин.

18 занятие.

1.Разминка.

2.Прыжки через 4 барьера, расставленных на расстоянии 4 беговых шагов – 10 серий.

3.Специальная разминка со штангой.

4.Взятие на грудь: рывки, толчки – 30 – 40 кг.

5.Упражнения локального характера:

-ходьба выпадами со штангой на плечах (вес штанги равен 50% собственного веса спортсмена) – 15 шагов.

-ходьба перекатом с пятки на носок с подскоком со штангой на плечах (вес штанги равен 50% собственного веса спортсмена) – 20 шагов.

Комплекс повторяется 3 раза. Между подходами выполняются прыжковые упражнения без отягощений; в разножке – 10 – 12 раз и перекатом – 15 – 20 раз.

6.Упражнения локального характера на тренажёре: упражнение для развития мышц подошвенного сгибания стопы; мышц разгибателей и сгибателей голени (передней и задней поверхности бедра); мышц, поднимающих бедро; мышц брюшного пресса.

7.Различные прыжки со скакалкой – 300 – 500 раз.

8.Броски набивных мячей – 3 – 5мин.

9.Медленный бег – 3 – 5мин.

19 занятие.

1.Разминка.

2.Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра; то же, но с высоким выбрасыванием голени вперёд; бег с забросом голени назад и др. – по 2-3 повторения.

3.Барьерный бег: барьерные упражнения; бег через 3 – 4 барьера – 7 – 8 раз.

4.Прыжки в длину с разбега – 10 – 12 раз.

5.Медленный бег.

20 занятие.

Кросс попеременно с ходьбой и упражнения на гибкость – 40 – 50мин.

21 занятие.

1.Разминка.

- 2.Прыжки через 4 барьера, расставленных на расстоянии 4 беговых шагов – 10 серий.
- 3.Специальная разминка со штангой.
- 4.Приседания со штангой на плечах (вес 100 – 140% собственного веса тела спортсмена) – 5 подходов по 3 – 5 приседаний.
- 5.Выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах (вес 60 – 80% собственного веса спортсмена) – 5 подходов по 5 – 7 повторений.
- 6.Прыжки в разножке со сменой ног со штангой (вес штанги равен 50% собственного веса спортсмена) – 7 -8 раз по 8 – 10 прыжков.
- 7.Медленный бег – 5мин.

22 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Прыжки в лесенку: на двух ногах через – 2 – 3 ступеньки; в шаге через 3 ступеньки; скачки на одной ноге через 2 ступеньки; спрыгивание на двух и одной ноге. Всего 350 – 400 прыжков.
- 3.Бег с ускорением -7 – 8 раз по 60 – 70 метров.

23 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Прыжки через спаренные барьеры с целью совершенствования техники разбега с отталкиванием и его ритмо - темповые структуры – 20 прыжков.
- 3.Специальная разминка со штангой.
- 4.Полуприседы со штангой на плечах до 160% собственного веса прыгуна – 5 – 6 подходов по 3 – 5 раз.
- 5.Выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах (вес штанги 80 – 100% собственного веса спортсмена) – 5 – 6 подходов по 3 – 6 повторений. После каждого подхода серия из 8 – 10 выпрыгиваний без отягощения.
- 6.Подскоки на стопе со штангой на плечах (вес штанги 60 – 80% собственного веса спортсмена) - 10 – 12 подходов по 12 – 15 прыжков в серии. После каждого подхода упругие прыжки на двух ногах – по 12 – 15 раз.
7. Медленный бег - 3 – 5 мин.

24 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Различные беговые упражнения.
- 3.Барьерные упражнения.
- 4.Упражнения для развития гибкости, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, стопы, и мышц, поднимающих бедро.
- 5.Бег с ускорением – 5 – 6 раз по 60 – 70 метров.
- 6.Прыжки со скакалкой - 10 серий по 50 раз.
- 7.Медленный бег – 3 – 5 мин.

25 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Прыжки в высоту с целью совершенствования техники разбега с отталкиванием – 20 прыжков средней интенсивности.
- 3.Прыжки в выпаде со сменой ног со штангой на плечах – 8 – 10 раз.
- 4.Бег с ускорением – 5 – 6 раз по 100 – 120 метров.
- 5.Медленный бег – 5 мин.

26 занятие.

Кросс попеременно с ходьбой и упражнениями на гибкость – 40 – 50 минут.

27 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Перекаты с пятки на носок – 20 раз.
- 3.Прыжки с ноги на ногу, проталкиваясь стопой – 12 раз.
- 4.Скачки на правой ноге – 10 раз.
- 5.Скачки на левой ноге – 10 раз.
- 6.Упругие прыжки через барьеры (10 барьеров) – 5 – 6 прямых.
- 7.Бег с ускорением 5 – 6 раз по 40 метров.
- 8.Упражнения на гибкость – 10 минут.
- 9.Медленный бег – 3 – 5 минут.

28 занятие.

- 1.Разминка.
 - 2.Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания, полёта и приземления – 10 – 15 минут.
 - 3.Прыжки в высоту с целью совершенствования техники разбега – с 3 беговых шагов, с 5 беговых шагов и с полного разбега – 35 – 40 прыжков с постепенным повышением планки до высоты ниже личного результата – на 12 – 15 см
- Медленный бег – 3 минуты.

29 занятие.

- 1.Разминка.
- 2.Беговые упражнения – 10 раз.
- 3.Упражнения барьеристов.
- 4.Барьерный бег (4 барьера) – 8 – 10 пробежек.
- 5.Различные броски набивного мяча.
- 6.Бег с ускорением – 6 – 7 раз по 60 метров.
- 7.Пробежки в 50% силы по 120 – 150 метров.

8.Медленный бег.

30 занятие.

1.Разминка.

2.Беговые упражнения.

3.Упражнения на гибкость.

Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, мышц, поднимающих бедро.

4.Прыжки со скакалкой – 5 раз по 30 прыжков.

5.Бег с ускорением – 4 –5 раз по 50 – 60 метров.

6.Медленный бег.

31 занятие.

1.Разминка.

2.Настройка ритма разбега – Пробегание по разбегу – 3 – 4 раза.

3.Прыжки в высоту с целью чувства ритма шагов разбега с отталкиванием – 10 – 12 прыжков на высоте ниже личного результата на 15 – 20 см.

4. Упражнения на гибкость.

5.Прыжки через скамейки – 40 – 50 прыжков.

6.Медленный бег.

32 занятие.

1.Разминка.

2.Имитационные упражнения для совершенствования техники отталкивания, полёта и приземления – 10 – 15 минут.

3.Прыжки в высоту с целью совершенствования техники разбега – с 3 беговых шагов, с 5 беговых шагов и с полного разбега – 35 – 40 прыжков с постепенным повышением планки до высоты ниже личного результата – на 12 – 15 см.

Медленный бег – 3 минуты.

33 занятие.

1.Разминка.

2.Беговые упражнения – 10 раз

3.Упражнения барьеристов.

4.Барьерный бег (4 барьера) – 8 – 10 пробежек

5.Различные броски набивного мяча.

6.Бег с ускорением – 6 – 7 раз по 60 метров.

7.Пробежки в 50% силы по 120 – 150 метров.

8.Медленный бег.

34 занятие.

1.Разминка.

2.Беговые упражнения.

3.Упражнения на гибкость.

Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, мышц, поднимающих бедро.

4.Прыжки со скакалкой – 5 раз по 30 прыжков.

5.Бег с ускорением – 4 –5 раз по 50 – 60 метров.

6.Медленный бег.

35 занятие.

1.Разминка.

2.Настройка ритма разбега – Пробегание по разбегу – 3 – 4 раза.

3.Прыжки в высоту с целью чувства ритма шагов разбега с отталкиванием – 10 – 12 прыжков на высоте ниже личного результата на 15 – 20 см.

4. Упражнения на гибкость.

5.Прыжки через скамейки – 40 – 50 прыжков.

6.Медленный бег.

36 занятие.

Проставление зачётов.

Составители:

Рябова Наталья Евгеньевна

Методические указания по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для студентов основной медицинской группы

Техн.редактор В.Л. Родичева