

УДК 796.011.3

ББК 75.1

Л-791

**Лосев Ю.Н., Батурина А.Е., Рогожников М.А., Катков А.Е.** Организация и методика проведения занятий по физической подготовке с обучающимися Санкт-Петербургской академии Следственного комитета Российской Федерации: учебно-методическое пособие / Ю.Н. Лосев, А.Е. Батурина, М.А. Рогожников, А.Е. Катков. – СПб.: ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации», 2019. – 164 с.

В учебно-методическом пособии раскрыты основные понятия, принципы, методы обучения и воспитания студентов Санкт-Петербургской академии Следственного комитета, организация и методика проведения занятий по разделам физической подготовки, а также вопросы методической подготовки обучающихся.

Данное учебно-методическое пособие может быть использовано преподавателями (руководителями) в процессе проведения занятий по физической подготовке со студентами (кадетами) образовательных организаций СК России. Пособие может быть рекомендовано обучающимся образовательных организаций СК России для самостоятельной подготовки к зачетам по дисциплине «Общеспортивная подготовка».

Авторами учебно-методического пособия являются: кандидат педагогических наук Ю.Н. Лосев (введение, глава 1-2); кандидат педагогических наук, доцент А.Е. Батурина (заключение, глава 4); кандидат педагогических наук А.Е. Катков (глава 3); кандидат педагогических наук М.А. Рогожников (глава 5).

Рецензенты:

1. Радченко О.В. – начальник кафедры физической и огневой подготовки ФКОУ ВПО Воронежский институт ФСИН России, кандидат педагогических наук, доцент.

2. Явдошенко Е.О. – заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, кандидат педагогических наук, доцент.

ISBN 978-5-6041275-5-1

© Лосев Ю.Н., Батурина А.Е., Рогожников М.А.,  
Катков А.Е., текст., 2019  
© Санкт-Петербургская академия  
Следственного комитета, 2019

## Содержание

Введение .....	7
Глава 1. Понятие физической подготовки .....	9
1.1. Цели, задачи и содержание физической подготовки .....	9
1.2. Методика организации физической подготовки.....	13
1.4. Взаимосвязь теории и организации физической подготовки .....	13
1.5. Планирование физической подготовки.....	14
Глава 2. Объективная необходимость, функции и методы совершенствования физической подготовки .....	16
2.1. Функции совершенствования физической подготовки .....	16
2.2. Методы обучения обучающихся .....	17
2.3. Методы развития обучающихся в процессе физической подготовки .....	24
2.4. Методы воспитания обучающихся в процессе физической подготовки .....	28
2.5. Методы слаживания обучающихся в процессе физической подготовки .....	30
Глава 3. Общая характеристика физических упражнений и влияние физической подготовки на совершенствование личностных показателей обучающихся .....	33
3.1. Общая характеристика физических упражнений.....	33
3.2. Влияние физической подготовки на совершенствование показателей работоспособности обучающихся .....	34
3.3. Физическая подготовка как средство воспитания морально-политических качеств обучающихся .....	36
Глава 4. Особенности проведения занятий по физической подготовке с обучающимися .....	45
4.1. Физическая нагрузка и плотность в процессе проведения занятий по физической подготовке. Предупреждение травматизма при проведении различных занятий по физической подготовке.....	45
4.2. Проведение занятий по прикладной гимнастике .....	49
4.3. Проведение занятий по легкой атлетике.....	53
4.4. Проведение занятий по прикладному рукопашному бою.....	70
4.5. Проведение занятий по плаванию .....	95
4.6. Проведение занятий по спортивным и подвижным играм .....	101
ГЛАВА 5. Задания на методическую практику и методика их выполнения .....	112
Задание 1. Проведение отдельных упражнений подготовительной части занятий по физической подготовке .....	112

Задание 1.1. Проведение построения, строевых приемов на месте, ходьбы и строевых приемов в движении.....	112
Задание 1.2. Проведение упражнений в ходьбе.....	112
Задание 1.3. Проведение бега, упражнений в беге и перестроения личного состава.....	113
Задание 1.4. Проведение общеразвивающих упражнений на месте (потягивающие, для мышц рук и туловища). ....	113
Задание 1.5. Проведение общеразвивающих упражнений на месте для мышц ног, всего тела и силовых упражнений.....	114
Задание 2. Организация и проведение занятий по различным разделам физической подготовки.....	114
Задание 2.1. Проведение подготовительной части занятия по прикладной гимнастике. ....	114
Задание 2.1.1. Проведение построения. ....	115
Задание 2.1.2. Проведение ходьбы, упражнений в ходьбе.....	115
Задание 2.1.3. Проведение бега, упражнений в беге.....	116
Задание 2.1.4. Проведение общеразвивающих упражнений на месте (потягивающие, для мышц рук и туловища).....	116
Задание 2.2. Проведение подготовительной части занятия по прикладному рукопашному бою. ....	117
Задание 2.2.1. Проведение строевых приемов на месте и в движении.....	118
Задание 2.2.2. Проведение ходьбы и упражнений для различных групп мышц в ходьбе. ....	119
Задание 2.2.3. Проведение общеразвивающих и специальных упражнений в беге. ....	120
Задание 2.2.4. Проведение общеразвивающих и специальных упражнений на месте. ....	121
Задание 2.2.5. Проведение упражнений вдвоем.....	122
Задание 2.2.6. Проведение простейших единоборств. ....	122
Задание 2.3. Проведение подготовительной части занятия по легкой атлетике.....	123
Задание 3. Обучениециальному упражнению (приему, действию).....	124
Задание 3.1. Обучение приему прикладного рукопашного боя. 126	
Задание 3.3.1. Обучение приему загиб руки за спину «рывком».....	126
Задание 3.3.2. Обучение приему освобождения от обхвата туловища с руками сзади.....	129
Задание 3.3.3. Обучение приему защиты от ударов рукой (ножом) снизу.....	130
Задание 3.2. Обучение упражнениям раздела «Легкая атлетика».....	133

Задание 3.2.1. Обучение бегу на короткие дистанции (10×10; 100 м). ....	133
Задание 3.2.2. Обучение технике бега по дистанции. ....	134
Задание 3.2.3. Обучение технике бега и проведение тренировки на средних и длинных дистанциях. ....	136
Задание 4. Управление группой на занятиях по физической подготовке.....	137
Задание 4.1. Подготовительная часть занятия. ....	137
Задание 4.2. Проведение упражнений на одном снаряде. ....	137
Задание 4.3. Основная часть занятия. ....	138
Задание 5. Составление плана проведения практического занятия по дисциплине «Физическая подготовка» .....	139
План-конспект проведения практического занятия по физической подготовке .....	139
Задание 6. Проведение тренировки с группой .....	142
Задание 6.1. Проведение комплексной силовой тренировки...142	
Задание 6.2. Проведение тренировки для развития ловкости. 143	
Задание 6.3. Проведение тренировки для развития выносливости.....	145
Задание 6.4. Проведение тренировки для развития быстроты. 146	
Задание 6.5. Проведение тренировки перед выполнением служебно-профессиональных обязанностей. ....	147
Примерный комплекс упражнений перед выполнением служебно-профессиональных обязанностей и порядок его выполнения .....	148
Задание 6.6. Проведение тренировки в процессе выполнения служебно-профессиональных обязанностей. ....	150
Примерный комплекс упражнений в процессе выполнения служебно-профессиональных обязанностей. ....	151
Задание 7. Проведение утренней физической зарядки по вариантам .....	152
Вариант 3 утренней физической зарядки.....	153
Вариант 5 утренней физической зарядки.....	154
Задание 8. Проверка физической подготовленности .....	155
Задание 8.1. Проверка выполнения приемов прикладного рукопашного боя. ....	155
Задание 8.2. Проверка выполнения упражнений прикладной гимнастики. ....	156
Задание 8.3. Проверка выполнения упражнений легкой атлетики. ....	157
Задание 8.4. Выставление оценки индивидуальной физической подготовленности обучающегося.....	157

Задание 8.4. Выставление оценки физической подготовки подразделения.....	158
Задание 9. Практика в оценке действий проводящего занятие	159
Задание 10. Проведение комплексных занятий .....	159
Заключение.....	161
Библиография .....	162

## ВВЕДЕНИЕ

Возникновение и развитие теоретических основ физической подготовки обучающихся Санкт-Петербургской академии Следственного комитета Российской Федерации обусловлено несколькими тесно взаимосвязанными факторами, главными из которых являются:

- необходимость подготовки специальных кадров в области физического совершенствования обучающихся, усиление роли теоретических знаний в обеспечении их готовности к служебно-профессиональной деятельности;
- накопление научных данных о закономерностях процесса физического совершенствования обучающихся, управления данным процессом и оформление их в самостоятельную отрасль знаний;
- конкретизация значения и места теории и организации физической подготовки, обучающихся в общей системе обучения и воспитания.
- Забота о здоровье, физическом воспитании, разумном и содержательном отдыхе обучающихся является одной из важнейших задач, стоящих перед инструкторами по физической подготовке Следственного комитета Российской Федерации (далее – СК России).

Как показывает практика, физическая подготовка является той учебной дисциплиной, которая может оказывать самое широкое влияние на успешность процесса обучения по другим предметам и дисциплинам. Это обусловлено тем, что, во-первых, для каждого человека, ряд качеств и двигательных навыков является жизненно необходимым, так как они постоянно встречаются с ними в новседневной служебно-профессиональной деятельности; во-вторых, профессиональное мастерство немыслимо без овладения целым комплексом специальных двигательных навыков. Все эти навыки приобретаются и совершенствуются в процессе занятий по физической подготовке.

Не случайно, большое внимание уделяется повышению уровня физической подготовки.

Перед обучающимися Санкт-Петербургской академии Следственного комитета Российской Федерации, стоят следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих