**Галина Агапова**

**(Астана, Казахстан)**

**ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**В ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СТУДЕНТОВ ЕНУ ИМ. Л.Н. ГУМИЛЕВА**

Целью дисциплины «Физическая культура» является овладение системой знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих физическое совершенствование, укрепление здоровья, подготовку к высокой творческой профессиональной активности [3, с. 4]. На наш взгляд, эту цель можно достичь с помощью широкого использования прикладных упражнений в рамках дисциплины «Физическая культура».

Прикладной характер упражнений заключается в том, что они находят применение в повседневной жизни, а также различных областях физической деятельности студентов (спортивной, профессиональной, военной).

Прикладные упражнения имеют относительно простую двигательную структуру и доступны любому контингенту. Они оказывают всестороннее воздействие на организм занимающихся и являются универсальным средством развития двигательных качеств. Благодаря выполнению прикладных упражнений совершенствуется сила, скоростные качества, ловкость, выносливость, гибкость, координация движений. Являются важным средством общей, физической и технической подготовки студентов, прикладные упражнения формируют навыки, жизненно необходимые будущим специалистам в их профессиональной, спортивной и военной деятельности.

Программа дисциплины «Физическая культура» студентов ЕНУ им. Л.Н. Гумилева первого и второго года обучения представлена следующей группой прикладных упражнений.

*Ходьба*: обычным и строевым шагом; приставными шагами; на носках; на пятках; на наружных и внутренних сводах стоп; перекатом с пятки на носок; в полуприседе и приседе; с хлопками; с различными положениями прямых и согнутых рук; скрестными шагами вперед и в сторону; высоко поднимая бедро согнутой ноги; спиной вперед.

*Бег*: простой; с высоким подниманием бедра согнутой ноги; скрестными шагами; в сцеплении за руки; спиной вперед.

*Упражнения в равновесии* на полу и на повышенной опоре на месте и в движении, ходьба различными способами (вперед, назад, в сторону, в сцеплении за руки, с хлопками, выпадами и т.д.). Опускание в упор присев и на колене.

*Упражнения в лазании*:

- Лазание по гимнастической стенке: в простых и смешанных висах и упорах в вертикальном, горизонтальном и косом (наклонном) направлениях, выполняемое индивидуально и вдвоем.

- Лазание по гимнастической скамейке, установленной в горизонтальном и наклонном положении: в простом и смешанном висах, в упоре стоя на коленях, в упоре присев и в упоре лежа на согнутых руках.

- Лазание по гимнастической лестнице, установленной в горизонтальной и наклонном положении: по верхней стороне в простых и смешанных упорах и по нижней стороне в простых и смешанных висах; перелезания и пролезания.

- Лазание по канату: по одному и двум вертикальным канатам в висе поочередными и одновременными перехватами (для мужчин); в смешанном висе с перелезанием на другой канат (для женщин); в три приема.

*Упражнения в метании и ловле*:

- Метание малого мяча, «школа мяча» П.Ф. Лесгафта.

- Метание по неподвижной и движущейся цели различной формы и объема.

- Метание больших мячей (волейбольных, баскетбольных, набивных различного веса) из различных исходных положений одной и двумя руками.

- Метание гимнастической палки из различных исходных положений.

*Упражнения в поднимании и переноске груза*:

- Приемы переноски партнера: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами одного различными способами.

- Приемы переноски груза: переноска груза различного веса, переноска гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования.

*Упражнения в переползании*: на четвереньках, на получетвереньках, на боку, по-пластунски, отползание в сторону, переползание с партнером и грузом.

*Простые прыжки*:

- Прыжки в глубину: из упоров и смешанных упоров, из стойки толчком двух ног и шагом вперед (махом одной) с различными положениями рук, с поворотами и без них; из виса махом ног вперед и назад с поворотами и без них.

- С длинной скакалкой: пробегание, вбегание, перепрыгивание и прыжки с междускоками; прыжки группой с поочередными и одновременными вбеганиями и выбеганиями; через две скакалки, вращающимися навстречу друг другу.

- Прыжки с пружинного мостика: с различными положениями рук и ног (согнув ноги, согнув ноги назад, ноги врозь, прогибаясь, сгибаясь и разгибаясь и т.п.) с поворотами и без поворотов.

- Прыжки в высоту: через веревочку или планку согнув ноги индивидуально и в сцеплении за руки; гимнастический прыжок; прыжок в «окно».

Освоить технику ходьбы, бега, простых прыжков, сохранения равновесия на уменьшенной площади опоры, метания и ловли, поднимания и переноски груза, научиться лазать, перелезать, преодолевать препятствия, переползать – одна из основных задач, стоящая перед студентами на занятиях физической культурой.

Занятия с использованием прикладных упражнений можно проводить как в крытых, так и в открытых спортивных сооружениях, а так же в естественных условиях с использованием особенностей рельефа местности.

**Литература:**

1. Гимнастика. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В.Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
3. ТУП. Образование высшее и профессиональное. Физическая культура (включая валеологию). Министерство образования и науки Республики Казахстан. Астана 2002 г.