



# Цели

## Учебные:

Формирование знаний об общих понятиях тактики, тактики ведения поединка, технико-тактических действий.

## Воспитательные:

Формирование профессиональных качеств, чувства законности патриотизма.

1. Основные понятия, отражающие содержание и предмет физического воспитания. Значение профессионально-прикладной физической подготовки как своеобразной разновидности физического воспитания.

2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

3. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.

4. Целевые установки в обучении двигательным действиям.

5. Техническая подготовка в структуре профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

6. Обучение сложным формам профессионально-прикладной двигательной деятельности.

# *«Физическое воспитание»*

Комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку, физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу.

# *«Физическая подготовка»*

Комплексный процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека.

# *Физическая культура*

Это составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов деятельности, основанных на духовных и материальных ценностях, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

# *«Двигательное действие»*

Это целенаправленный двигательный акт, состоящий из движений и поз, осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи.

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности

# «Физические упражнения»

это основное специфическое средство физического воспитания, направленное на реализацию его задач и организованное в соответствии с его закономерностями.

Умение выполнять новое двигательное действие  
возникает на основе следующих предпосылок:

1. Минимума основных знаний о технике действия;
2. Наличия двигательного опыта;
3. Достаточного уровня физической подготовленности;
4. При творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.



Концентрация  
внимания



Нестандартность  
параметров



Маловыраженная  
слитность  
двигательного  
действия



# ПРИЗНАКИ ДВИГАТЕЛЬНОГО УМЕНИЯ:

- Постоянная концентрация внимания в процессе действия на составляющих его частных операциях, минимальная или относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движениями;
- Относительная нестандартность параметров и результата действия его воспроизведении, избыточная (не заданная программой действия) изменчивость техники движений (вплоть до ее нарушений), особенно под влиянием сбивающих факторов;
- Расчлененность или мало выраженная слитность операций, обусловленная этим избыточная растянутость действия во времени.

# *ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК*

ЭТО ОПТИМАЛЬНАЯ СТЕПЕНЬ ВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ ДЕЙСТВИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩАЯСЯ АВТОМАТИЗИРОВАННЫМ (т.е. при МИНИМАЛЬНОМ КОНТРОЛЕ со стороны сознания) УПРАВЛЕНИЕМ ДВИЖЕНИЯМИ, ВЫСОКОЙ ПРОЧНОСТЬЮ И НАДЕЖНОСТЬЮ ИСПОЛНЕНИЯ.













# ПРИЗНАКИ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

- повышенная степень участия двигательных автоматизмов в осуществлении частных операций, составляющих действие, и связей между ними; направленность сознания по ходу действия не столько на его детали, сколько на реализацию общей цели;
- выраженная стереотипность частных операций и параметров действия (если не возникает объективных условий, требующих варьирования их), повышенная устойчивость техники движений по отношению к сбивающим факторам;
- выраженная слитность операций и сокращение времени выполнения действия

## Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

- 1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);
- 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);
- 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);
- 4) профессионального мастерства преподавателя;
- 5) уровня мотивации, сознательности активности обучающегося и др.

**ОСНОВЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНОГО  
НАВЫКА**

*Мотив «жажда успеха» -  
активность - цель - «достижение  
успеха»*

**Любое достижение  
начинается с  
решения  
попробовать**



ПЕРВОЕ ПРАВИЛО:  
НЕ СДАВАТЬСЯ.  
ВТОРОЕ ПРАВИЛО:  
ПОМНИТЬ О ПЕРВОМ  
ПРАВИЛЕ.



# *Мотив «жажда успеха» - активность - цель - «достижение успеха»*

**Любое достижение  
начинается с  
решения  
попробовать**



ПЕРВОЕ ПРАВИЛО:  
НЕ СДАВАТЬСЯ.  
ВТОРОЕ ПРАВИЛО:  
ПОМНИТЬ О ПЕРВОМ  
ПРАВИЛЕ.



# *Мотив «жажда успеха» - активность - цель - «достижение успеха»*

**Любое достижение  
начинается с  
идеи**



ПЕРВОЕ ПРАВИЛО:  
НЕ СДАВАТЬСЯ.  
ВТОРОЕ ПРАВИЛО:  
ПОМНИТЬ О ПЕРВОМ  
ПРАВИЛЕ.



# Мотив «жажда успеха» - активность - цель - «достижение

успеха



Любое  
нач

ие



ПЕРВОЕ ПРАВИЛО:  
НЕ СДАВАТЬСЯ.  
ВТОРОЕ ПРАВИЛО:  
ПОМНИТЬ О ПЕРВОМ  
ПРАВИЛЕ.



# Мотив «жажда успеха» - активность - цель - «достижение

успеха

Любое  
нач

ие



ПЕРВОЕ ПРАВИЛО:  
НЕ СДАВАТЬСЯ.  
ВТОРОЕ ПРАВИЛО:  
Помнить о ПЕРВОМ  
ПРАВИЛЕ.

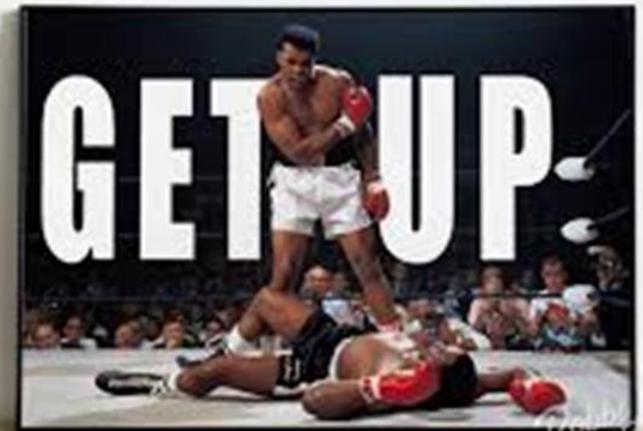
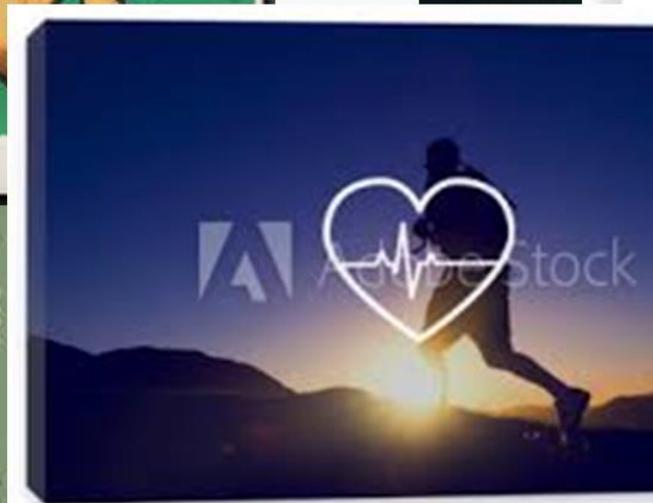


# Мотив «жажда успеха» - активность - цель - «достижение

успеха

Любое  
нач

ие



# *Мотив «жажда успеха» - активность - цель - «достижение успеха»*

Любое  
нач

В ЗДО  
ТЕЛЕ  
ЗДОР



01/07/2030



**ЗА НЕРУШИМУЮ ДРУЖБУ.  
ЗА НОВЫЕ СПОРТИВНЫЕ УСПЕХИ!**



# *Формирование знаний о сущности двигательного действия*



*Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой основной опорной точке*

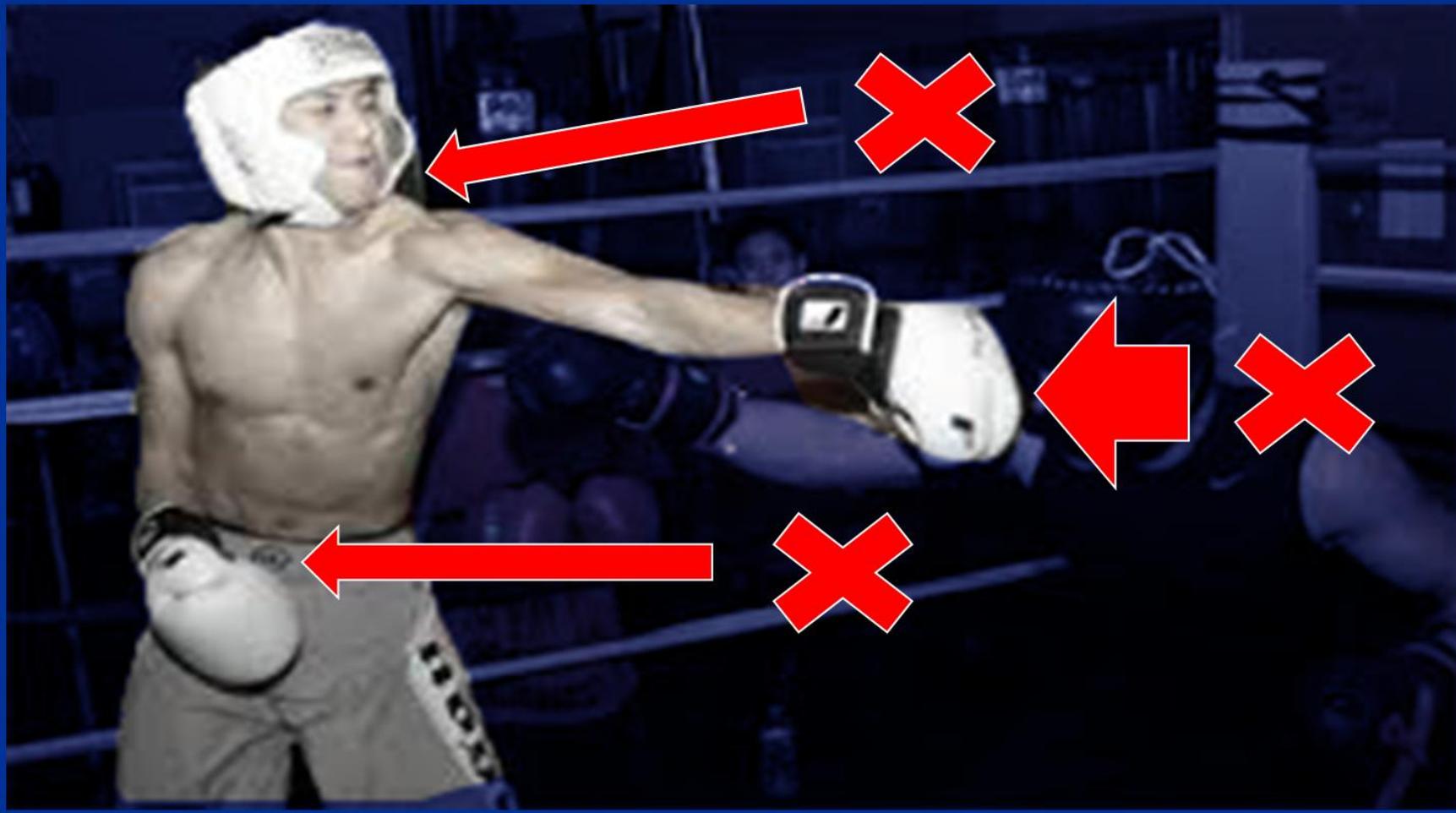


*Освоение изучаемого  
двигательного действия в целом*



# *Фаза генерализации*

когда происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие



# *фаза концентрации или специализации*

Улучшением координации, устранением  
излишних движений.



# Динамический стереотип

Это сложная условно-рефлекторная реакция, выработанная путем многократных повторений.

# Мышечная память

это долгосрочные структурные изменения (перестройка)

возникающие в мышечных и нервных клетках, которые происходят под влиянием регулярных физических тренировок и обеспечивают быстрое восстановление спортивной формы после длительного отдыха.

# *Третья фаза - фаза автоматизации*

характеризуется стабилизацией, высокой  
степенью координации и автоматизации  
движений



# Формирование двигательного навыка протекает

в соответствии с рядом законов:

- Закон изменения скорости в развитии навыка;
- Закон «плато» (задержки) в развитии навыка;
- Закон отсутствия предела в развитии навыка;
- Закон угасания и закон переноса навыка и др.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики:

- 1. Этап начального разучивания.*
- 2. Этап углубленного разучивания.*
- 3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.*

# ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности;
- систематичности и прочности.

# ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Двигательное умение представляет собой одну из типичных форм для реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации} целенаправленных операций.

# ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ В ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Центральная установка здесь - довести умения и навыки, отвечающие требованиям избранного вида спорта, до возможно высокой степени совершенства, добиться максимальной эффективности и устойчивости их в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Техническая подготовка сотрудника органов внутренних дел – одна из значимых видов их профессионально-прикладной физической подготовки. Сотрудник милиции в экстремальной ситуации, не овладевший определенным арсеналом боевых приемов борьбы не может рассчитывать не только на успешное силовое задержание правонарушителя, но и на сохранение собственного здоровья и даже жизни.

Техника любых двигательных действий – это, прежде всего, *общая механика и биомеханика движений*. С точки зрения механики, двигательный аппарат человека представляет собой механизм, состоящий из сложной системы рычагов, приводимых в действие мышцами. Ученые-биомеханики отмечают, что задача биомеханики заключается в том, чтобы установить те условия, при которых движущие силы мускулатуры действуют на твердые части скелета и могут превращать тело в рабочую машину с определенным полезным эффектом

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**