

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»
Институт профессионального образования



ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального
образования

Должность: директор института

Дата: 05.08.2026 09:20:54

Сьянова Татьяна Юрьевна

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Специальность «38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Присваиваемая квалификация

"Бухгалтер, специалист по налогообложению"

Формы обучения

очная

Документ подписан электронной подписью
Яковлев Алексей Николаевич

Кемерово 2026 г.

Ректор
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КУЗБАССКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Т.Ф.
ГОРБАЧЕВА"

008AC3F1D5F988C83BF589283F4A0208EB

Подписано: 16.09.2026 10:22 (UTC+7)

Рабочую программу составил:

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования

Должность: преподаватель (высшая квалификационная
категория)

Дата: 20.04.2026 14:04:01

Юхатов Артем Сергеевич

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики профессионального образования

Протокол № 5 от 28.01.2026

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования

Должность: заведующий кафедрой (к.н., спо)

Дата: 28.04.2026 14:14:48

Кабачевская Елена Вячеславовна

Согласовано цикловой-методической комиссией по направлению подготовки (специальности)
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Протокол № 5 от 30.01.2026

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: кафедра теории и методики
профессионального образования

Должность: преподаватель (высшая квалификационная
категория) спд

Дата: 28.04.2026 21:10:51

Свадковская Евгения Витальевна

Согласовано заместителем директора по УР ИПО

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального образования

Должность: заместитель директора по учебной работе

Дата: 17.06.2026 13:04:22

Полуэктова Наталья Сергеевна

Согласовано заместителем директора по МР ИПО

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Подразделение: институт профессионального образования
Должность: заместитель директора по методической работе
Дата: 26.06.2026 09:44:15

Бекшенева Ксения Игоревна

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Знать: Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

основы проектной деятельности

Уметь: Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; взаимодействовать в группе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Знать: Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

средства профилактики перенапряжения

Уметь: Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен

Знать:

- Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности

- личности;

- основы проектной деятельности

- Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

- средства профилактики перенапряжения

Уметь:

- Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

- взаимодействовать в группе и команде

- Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Иметь практический опыт:

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Курс 1 / Семестр 1			
Объем дисциплины	64		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	64		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 1 / Семестр 2			
Объем дисциплины	66		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	66		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет		

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

1	2	3
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.		4

1	2	3
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала 1. Психофизические основы физической культуры и спорта. 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. В том числе практических занятий Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	4 2 0 2
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.		98/2
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. 3. Техника прыжка в длину с места. В том числе практических занятий 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места. 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	18 12 2 2 2 2 2 2 6
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала 1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. 2. Техника подачи и приема мяча с подачи. 3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.	26

1	2	3
	В том числе практических занятий	20
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2
	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.	2
	8. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 3. Участие в соревнованиях по волейболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.	6
Тема 2.3. Лыжная подготовка[1]	Содержание учебного материала	22
	1. Подбор инвентаря и оборудования.	
	2. Виды лыжных ходов.	
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах	
	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	
	Катание на коньках[2] Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	
	Кроссовая подготовка[3] Бег по стадиону до 5 км	
	В том числе практических занятий	16
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, душажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2
	5. Полуконьковый и коньковый ход.	2
	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	6

1	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Прохождение дистанции 3-5 км. 3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.	6
Промежуточная аттестация в форме зачета		
Итого		70
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч

Тема 2.3.	Содержание учебного материала	10
<u>Лыжная подготовка</u>	1. Подбор инвентаря и оборудования.	
	2. Виды лыжных ходов.	
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах	
	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	
	<u>Катание на коньках</u>	
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	
	<u>Кроссовая подготовка</u>	
	Бег по стадиону до 5 км	
	В том числе практических занятий	8
	1. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2
	2. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2
	3. Полуконьковый и коньковый ход.	2
	4. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2
	1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	
	2. Прохождение дистанции 3-5 км.	
	3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.	
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	10
Баскетбол.	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках.	
Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага - бросок»	
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	
	В том числе практических занятий	8
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2

	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2
	3. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра. (Контрольный норматив)	2
	4. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2
	1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий)	
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	
	3. Участие в соревнованиях по баскетболу.	
	4. Судейство игр.	
	5. Посещение спортивных секций.	
Тема 2.5	Содержание учебного материала	8
Легкая атлетика.	1. Эстафетный бег.	
Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	2. Метания.	
	В том числе практических занятий.	6
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	2
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2
	Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	
Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.		4
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	4
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.	2
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.	
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.	
	4. Производственная гимнастика.	
	5. Пилатес.	
	6. Дыхательная гимнастика.	
	7. Самомассаж.	
	В том числе практических занятий	0
	Самостоятельная работа обучающихся:	2
	1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий).	
	2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	
РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.		28
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	6

Легкая атлетика.	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.	
Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	2. Спортивная ходьба.	
	3. Выносливость.	
	4. Кроссовая подготовка.	
	В том числе практических занятий	4
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). 3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2
	1. Кроссовая подготовка.	
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	8
Волейбол. Тактические взаимодействия.	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.	
Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.	
	3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.	
	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.	
	В том числе практических занятий	6
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2
	2. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2
	1. Посещение спортивных секций.	
	2. Участие в соревнованиях по волейболу.	
	3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	8
Атлетическая гимнастика.	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.	
Упражнения с собственным весом и отягощениями.	2. Упражнения на координацию движений.	
	3. Круговая тренировка.	
	В том числе практических занятий	6

	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2
	3. Прием контрольных нормативов.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2
	1. Посещение тренажерных залов.	
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	
	3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.	
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	6
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	1. Производственная гимнастика.	
	2. Пилатес.	
	3. Дыхательная гимнастика.	
	4. Самомассаж.	
	В том числе практических занятий	4
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения. Дыхательная гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	2
	Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям		
Написание рефератов по каждому разделу программы.		
Примерные темы рефератов.		
<i>По разделу 1:</i>		
1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.		
3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции		
<i>По разделу 2:</i>		
1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).		
2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.		
3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.		
4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.		
<i>По разделу 3:</i>		
1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника		
3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.		
4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.		
5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.		
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.		
<i>По разделу 4:</i>		
1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		

[1] В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)

[2] В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.

[3] В случае отсутствия снега.

3 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

3.1 Специальные помещения для реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены

Специальное помещение № 1339 представляет собой учебную аудиторию для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации.

Перечень основного оборудования и технических средств обучения: спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки); спортивное оборудование: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь; технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; расходные материалы; музыкальный центр.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура.: учебник и практикум для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.. – Москва : Юрайт, 2025. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-560907> (дата обращения: 28.04.2026). – Текст : электронный.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура.: учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.. – Москва : Юрайт, 2025. – 450 с. – ISBN 978-5-534-18496-9. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-562057> (дата обращения: 28.04.2026). – Текст : электронный.

3.2.2 Дополнительная литература

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов СПО / А. А. Бишаева ; А. А. Бишаева. – 9-е изд., стер. – Москва : Академия, 2023. – 320 с. с. – URL: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=689193> (дата обращения: 28.04.2026). – Текст : электронный.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. лыжная подготовка.: учебник для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В.. – Москва : Юрайт, 2025. – 128 с. – ISBN 978-5-534-19367-1. – URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-562818> (дата обращения: 28.04.2026). – Текст : электронный.

3.2.3 Методическая литература

1. Методические рекомендации по организации учебной деятельности обучающихся КузГТУ / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. приклад. информ. технологий ; сост. Л. И. Михалева. – Кемерово : КузГТУ, 2017. – 32 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=553> (дата обращения: 28.04.2026). – Текст : электронный.

3.2.4 Интернет ресурсы

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

2. Инфоурок / ведущий образовательный портал России <https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-podvizhnosti-sustavov-653242.html>

4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КузГТУ.

4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КузГТУ.

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1 Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Знания, умения, практический опыт, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля знаний, умений, практического опыта, необходимых для формирования соответствующей компетенции

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни	Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	OK 04, OK 08	Знания: - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения Умения: - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - взаимодействовать в группе и команде - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Оценка результатов выполнения практических работ Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.	Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. Лыжная подготовка Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении. Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.			
Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).			
РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

1. Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в оценке результатов выполнения практических работ и экспертной оценке выполнения контрольных нормативов.

Критерии оценивания:

90-100 – выполнение заданий практического занятия без существенных ошибок (выполнение контрольного норматива задания практического занятия с оценкой «отлично» или «хорошо»);

80-89 – выполнение части заданий практического занятия с существенными ошибками (выполнение контрольного норматива задания практического занятия с оценкой

«удовлетворительно»);

60-79 – выполнение большинства заданий практического занятия с существенными ошибками (выполнение контрольного норматива задания практического занятия с оценкой

«неудовлетворительно»);

0-59 – невыполнение заданий практического занятия (невыполнение контрольного норматива задания практического занятия).

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	неуд	удовл	хорошо	отлично

Задание к практическому занятию 1.1. Легкий комплекс

1. Сгибание и разгибание рук в упоре о наклонную стенку.
2. Из положения лежа на спине – сед, ноги вместе.
3. Из положения стоя, ноги на ширине плеч – выпады с наклоном вправо, влево.
4. Из положения стоя, ноги на ширине плеч – наклоны вперед, прогнувшись. Комплекс средней трудности

1. Отжимания из упора лежа.
2. Из положения лежа на спине – одновременное поднимание туловища и ног вперед и т.п.
3. Из положения стоя, ноги вместе – глубокие приседания.
4. Из положения стоя, ноги на ширине плеч – глубокие наклоны туловища. Трудный комплекс

1. Отжимания из упора лежа, ноги на опоре.
2. Из положения сед углом – разведение и сведение ног в стороны, сгибание, подтягивание колен к груди и выпрямление ног.
3. Из положения стоя, ноги вместе – приседания на одной ноге.
4. Из основной стойки – наклоны туловища с поворотом (при выпрямлении – мах ногой назад попеременно).

Каждое упражнение предлагаемых комплексов выполняется одной серией до 30 раз. После каждой серии следует пауза до 2 мин. Пульс в это время должен снизиться до 120 уд/ мин. Нагрузка

повышается за счет прохождения круга до 3-4 раз. Каждое упражнение выполняется тремя сериями по 10 повторений в каждой. После каждой серии – перерыв на 1 мин. Если в серии, несмотря на максимальное усилие, оказывается меньше 10 повторений, то одно и то же упражнение следует выполнять тремя сериями подряд, возможно чаще. Перерыв в этом случае должен быть не менее 1 мин.

Задание к практическому занятию 1.2.

Составить дневник самоконтроля и периодически консультироваться с преподавателем и врачом. Форма дневника самоконтроля может быть произвольной. Важно, чтобы она была простой и удобной и достаточно полно отражала субъективные и объективные данные состояния здоровья. Форма дневника должна включать: фамилию, имя, отчество занимающегося, дату занятия, субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность), объективные данные (потливость, массу тела, динамометрию обеих рук, ЧСС до и после занятий, частоту дыхания), свои наблюдения.

Шкала оценки Самочувствие

5 баллов – ощущение физического и духовного подъема, радости, бодрости, желания трудиться;

1. балла - чувствуешь себя бодрым, уверенным, хорошо работается, жизнь воспринимается оптимистично;

3 балла - работа воспринимается нормально, но день ощущается как обычный, будничной;

2 балла - состояние неудовлетворительное, вялость, слабость, уныние, нежелание выполнять любую работу;

1 балл - состояние плохое, физически болезненное.

Отметку о самочувствии следует делать утром после УТГ и душа. Сон

1. баллов - глубокий сон, достаточной (6- 8 час.) продолжительности, легкое засыпание, ощущение бодрости, свежести после пробуждения;

4 балла - продолжительность сна обычная, возможны короткие сновидения, самочувствие после

пробуждения хорошее;

3 балла - неглубокий прерывистый сон, длительность его меньше нормы, при пробуждении - ощущение недосыпания;

2 балла - слишком короткий либо беспокойный сон со сновидениями, вызывающими отрицательные эмоции, трудное засыпание из-за навязчивых мыслей, состояние апатии, разбитости утром;

1 балл - крайне трудное засыпание, поверхностный сон, утром ощущение тяжести в голове, возможна головная боль, физическое недомогание, подавленность.

Оценку сна в дневнике желательно проставлять утром. Аппетит

5 баллов - отличный аппетит, ощущается острая потребность в пище, прием пищи вызывает удовлетворение;

4 балла - аппетит хороший, но острого ощущения потребности в пище нет;

3 балла - желание поесть появляется в определенные для приема пищи часы; 2 балла - аппетита нет, от приема пищи не ощущается удовлетворения

1 балл - аппетит полностью отсутствует, отказ от пищи (обычно наблюдается при заболеваниях). В этом случае отметку в дневнике выставляют вечером.

Работоспособность

5 баллов - очень хорошая в любом виде деятельности, высокая продуктивность, отсутствует чувство усталости;

4 балла - работает нормально, споро;

3 балла - задание выполняется, но без эмоционального подъема;

2 балла - хаотичная, неупорядоченная деятельность, намеченное дело выполняется, но характерна неудовлетворенность собой и сделанным, усталость;

1 балл - плохая работоспособность, ничем не хочется заниматься. Отметку в дневнике выставляют вечером.

Объективные показатели состояния здоровья оценивают следующим образом.

Потоотделение - отметку «да» в этой графе ставят в том случае, когда потливость возникает в обычных условиях при ходьбе и умеренной температуре воздуха, что является признаком физической слабости либо повышенной возбудимости нервной системы. Постепенно по мере возрастания уровня тренированности в результате занятий спортом, УГГ, соблюдении гигиенических требований

потливость будет уменьшаться. Оценку по этому показателю достаточно выставлять один раз в неделю. Масса тела меняется в процессе занятий физическими упражнениями, вначале обычно снижается на 3-4 %, но через 20 - 30 дней устанавливается и держится на одном уровне с небольшими колебаниями. При недостаточной массе тела она должна постепенно увеличиваться за счет массы мышц. Динамика изменения массы тела показывает, насколько правильно выбрана для данного организма система физических упражнений. Желательно взвешиваться ежедневно.

Динамометрия - постепенное увеличение показателя ручной силы, а затем поддержание его на достаточном уровне свидетельствует о правильно выбранной системе физических упражнений. Снижение показателя указывает на переутомление или перетренированность. Определение ручной силы проводят ежедневно.

ЧСС в состоянии покоя у здорового мужчины составляет 60-80 уд/мин, у женщин она на 5 -10 ударов больше. В процессе тренировок пульс у мужчин постепенно достигает 50-60 уд/мин, а у женщин 60-70 уд/мин. Величину пульса записывают каждый день.

Частота дыхания в состоянии покоя у здорового человека составляет 16-20 вдохов в 1 мин. В процессе роста тренированности она должна уменьшаться до 10-14 . Проверять величину этого показателя достаточно 2 раза в неделю в состоянии покоя.

Задание к практическому занятию 1.3.

1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка - на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;
2. При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена.
3. При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1-1,5 длины стопы спортсмена. По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку

стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой - в заднюю колодку. Носки туфель касаются рантом дорожки или первые два шипа упираются в дорожку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию к себе и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги.

4. По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Этим он несколько перемещает ОЦМТ вверх и вперед. Теперь тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди, но так, чтобы проекция ОЦМТ на дорожку не доходила до стартовой линии на 15-20 см. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Туловище держится прямо. Таз приподнимается на 10-20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны. В этой позе важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, так как это отрицательно отражается на времени выполнения низкого старта.
5. Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Как в стартовом разбеге, так и во время бега по дистанции руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед-назад в едином ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад — несколько наружу. Угол сгибания в локтевом суставе непостоянен: при выносе вперед рука сгибается больше всего, при отведении вниз-назад несколько разгибается.
6. Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Задание к практическому занятию 1.4.

1. После отталкивания от опоры голень маховой ноги тянем вверх за счет движения бедра вниз, едва поднимая стопу.
2. В процессе движения конечность инерционным движением таза выносим вперед и разгибаем в

колене.

1. Достигнув положенной высоты, бедро опускаем, в результате чего нога становится опорной.
2. В момент контакта с землей начинается фаза амортизации с перекатом пятки на стопу с помощью бицепса бедра.

Техника заключается в цикличности движения таза и соблюдении технических моментов: стопа всегда жестко опирается о землю; нога впереди абсолютно прямая и всегда устремлена вперед; шаг шире обычного; движения ритмично-размеренные с перекатом пятки на носок; дыхание ровное, тело расслаблено.

Задание к практическому занятию 1.5.

Эту дистанцию надо пробегать с максимально возможной скоростью. Быстрое выбегание со старта переходит в стремительное ускорение, с тем чтобы быстрее достичь максимальной скорости и по возможности не снижать ее до финиша.

Задание к практическому занятию 1.6.

Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне своей дорожки и передает эстафету левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки. Четвертый бежит по правой части дорожки и принимает эстафету левой рукой.

Задание к практическому занятию 1.7.

Упражнение выполняется на беговой дорожке с высокого старта по прямым дорожкам длиной

100 м или другой ровной площадке, с размеченными дорожками (ширина каждой дорожки 1,25 м), линией старта и линией поворота. Для каждого стартующего посередине дорожки на расстоянии 2,5 м от линии старта и поворота устанавливаются два флажка яркого цвета высотой 0,5-0,75 м. Каждый участник стартует справа от своего флажка. Обегание флажков происходит против часовой стрелки. Всего преодолеваются 4 отрезка. По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш» энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперед маховую ногу и начать бег. Стартовый разгон осуществляется частыми шагами, постепенно наращивая длину шага и сохраняя наклон туловища. С увеличением скорости наклон туловища уменьшается до оптимального и завершается переходом на маховый шаг. Стартовый разгон на коротких дистанциях заканчивается, как правило, на 25-30 метрах дистанции.

Задание к практическому занятию 1.8.

1. Бег с ускорением на 50—80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60—80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30—40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30—40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40—50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30—60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Задание к практическому занятию 1.9.

Бег по стадиону 100м-быстро, 100м-медленно, 100м-быстро. Фартлек.

Бег быстро- медленно- быстро-3мин. Пробегание 200м в три четверти силы.

Пробегание 3000м юноши 2000м девушки на результат

Задание к практическому занятию 1.10.

1. Ознакомление с техникой с помощью короткого рассказа, объяснения особенностей и

образцового показа выполнения

1. После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед-вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления

Задание к практическому занятию 1.11.

1. Ознакомление с техникой с помощью короткого рассказа, объяснения особенностей и образцового показа выполнения
2. После взлета и полета в шаге маховая нога опускается вниз-назад к толковой ноге. Впереди находящаяся рука опускается вниз, присоединяясь к другой руке; руки выпрямляются в локтевых суставах; затем, двигаясь назад, поднимаются вверх. Прыгун оказывается в прогнутом положении и как бы выдерживает паузу, преодолевая в этом положении чуть меньше половины полетной фазы. После обе ноги идут вперед, сгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, плечи наклоняются несколько вперед, руки опускаются вперед-вниз. В заключительной части полета ноги выпрямляются в коленных суставах, руки отводятся назад. Прыгун принимает положение для приземления

Задание к практическому занятию 1.12.

1. Ознакомление с техникой с помощью короткого рассказа, объяснения особенностей и образцового показа выполнения.
2. Обучение технике отталкивания: маховые движения свободной ногой, держась рукой за опору (гимнастическую палку, дерево, ограду); то же, но с маховым движением одноименной руки в сочетании с подъемом на переднюю часть стопы толчковой ноги; маховые движения ногой и рукой с последующим подскоком; сочетание маха с отталкиванием без опоры, стоя на согнутой маховой ноге, толчковая стоит впереди на пятке, руки отведены на мамах; имитация постановки толчковой ноги - из приседа на маховой ноге постановка толчковой ноги с пятки на всю стопу - то же, но с отведением рук на мамах; то же, но с выполнением прыжка вверх и затем с доставанием рукой, головой и маховой ногой различных предметов; то же, но с 3, 5, 7 беговых шагов, выполняя прыжок вверх.
3. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием: разбег по отметкам; разбег под счет преподавателя; разбег с отталкиванием с 1, 3, 5 шагов по специально прочерченной прямой линии и разметкой длины шагов; прыжки через планку; подбор индивидуального разбега.
4. Обучение технике перехода через планку и приземлению: стоя боком, имитация техники движений при преодолении планки через начерченную линию, скамейку, резиновый эспандер, низкий барьер с места и с подхода; стоя боком к планке (под углом 30—40°) со стороны маховой ноги, перенести последовательно через планку толчковую ногу; то же, но в прыжке; то же, но с подхода шагом; прыжок через планку с 3—5 шагов разбега, акцентируя разворот туловища в сторону толчковой ноги; то же, но с активным поворотом стопы маховой ноги внутрь при опускании ее за планку по линии разбега для отвода таза от планки; то же, но с мостика для увеличения высоты прыжка с переходом через планку в высшей точке взлета; прыжки через планку с исправлением индивидуальных ошибок
5. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» в целом и совершенствование техники. Техника прыжков в целом изучается при помощи прыжков через планку с 1, 3, 5 шагов и с индивидуального разбега на высоту, близкую к максимальной

Задание к практическому занятию 1.13.

1. Ознакомление с техникой с помощью короткого рассказа, объяснения особенностей и образцового показа выполнения
2. Из положения шага в полете (первый шаг) маховая нога выпрямляясь опускается вниз-назад, толчковая нога выводится вперед. Продолжая движение, маховая нога двигается назад, сгибается в коленном суставе, а толчковая нога выносится бедром вперед, согнутая в коленном суставе (второй шаг). После этого маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед, присоединяясь к толчковой ноге. После обе ноги выпрямляются в коленных суставах, принимая положение перед приземлением. Руки выполняют круговые движения, через стороны. Когда маховая нога опускается вниз, разноименная рука опускается вниз, а другая рука поднимается вверх. Когда толчковая нога

выносится вперед, разноименная рука также выводится вперед, а другая рука назад. При подтягивании маховой ноги к толчковой ноге руки опускаются вниз и перед приземлением отводятся назад

Задание к практическому занятию 1.14.

1. Ознакомление с техникой с помощью короткого рассказа, объяснения особенностей и образцового показа выполнения
2. Обучение технике отталкивания. 1. В ходьбе ставить стопы перекатом с пятки на носок. 2. То же упражнение, но с подскоком вверх. 3. Стоя боком к опоре и взявшись за нее ближней рукой, выполнять махи ногой. 4. То же упражнение, но с прыжком вверх. 5. Стойка в подседе на маховой ноге, толчковая нога прямая, выставлена с пятки вперед, все тело на маховой ноге, плечи над стопой маховой ноги, стопы не разворачивать, смотреть перед собой, ближней к стенке (опоре) рукой удерживать равновесие на уровне головы (и.п. «перед отталкиванием»). 6. Стоя на двух ногах, отвести руки через стороны назад и выполнить мах руками вверх. 7. То же, но с прыжком вверх. 8. То же, что и в упражнении 6, но с доставанием стопой маховой ноги подвешенного предмета, без

опоры рукой о стенку (руки в и.п. на уровне пояса впереди, немного согнуты в локтях и разведены в стороны).

3. Обучение подготовке к отталкиванию и ритму последних шагов. 1. В ходьбе сочетание работы рук и ног при трехшажном ритме с приходом в и.п. «перед отталкиванием»: шаг толчковой ногой, разноименная рука выносится вперед – обе руки впереди, под следующий шаг руки отводятся в стороны вниз, таз обгоняет линию плеч, толчковая нога выставляется перед собой – прямая, на всю стопу; вес тела концентрируется на маховой ноге, которая находится в этот момент в подседе (и.п.

«перед отталкиванием»). 2. То же, но в беге с фиксированной остановкой в и.п. «перед отталкиванием».

1. Обучение сочетанию последних шагов разбега и отталкивания. 1. В ходьбе на третий шаг – выполнение маха вверх-вперед маховой ногой и руками. 2. В ходьбе на третий шаг – выполнение отталкивания способом «на взлет»: одновременно с постановкой на третий шаг толчковой ноги перед собой с пятки на всю стопу выполняется мах маховой ногой и руками вверх-вперед с перемещением веса тела на толчковую ногу и затем отталкивание толчковой ногой вверх-вперед по направлению ходьбы. 3. Доставание маховой ногой подвешенного ориентира после прыжка способом «на взлет» с трех шагов разбега. 4. В беге на третий шаг – выполнение отталкивания способом «на взлет». Выполняется серийно, без остановок.
2. Обучение переходу через планку. 1. Имитация перехода через планку (планка находится в наклонном состоянии) с места из и.п. «перед отталкиванием»: после отталкивания «на взлет» опустить за планку маховую ногу, повернуться к ней животом, одновременно опустив туловище и руку, одноименную маховой ноге, вниз и подтянув к туловищу и отводя наружу толчковую ногу. При этом одноименная толчковой ноге рука отводится за спину. 2. Стоя на маховой ноге, толчковая впереди – и.п. «перед отталкиванием», сделать мах маховой ногой, руками выполнить отталкивание «на взлет» и сделать «пируэт». При этом толчковая нога подтягивается к подколенной области маховой с одновременным отведением колена толчковой ноги наружу. Приземление производится на упругую маховую ногу. 3. То же, что и в упражнении 1, но с трех шагов ходьбы. 4. Прыжки через резиновый жгут с трех шагов разбега.
3. Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перекидной» в целом. 1. Прыжки в высоту с пяти-семи шагов разбега по контрольным отметкам на начале разбега и последних трех шагах. Выполняется с предварительной подбежки или подхода. 2. Прыжки в высоту с семи-девяти шагов разбега по контрольным отметкам с постепенным увеличением темпа бега, изменением угла подбегания к планке.

Задание к практическому занятию 1.15.

-прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед —вверх и группировкой с опусканием рук вниз;

-прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или яму с поролоном;

-прыжки в длину с короткого разбега через планку, барьер или резинку, установленную на высоте 20 —50 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления;

-из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат;-прыжки в длину с короткого разбега через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Задание к практическому занятию 1.16.

1. Ознакомление с техникой с помощью короткого рассказа, объяснения особенностей и

образцового показа выполнения

1. Установив колодки, бегун отходит на 2 -- 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги -- в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в

локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

2. По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100 - 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.
3. Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна

-- силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

Задание к практическому занятию 1.17.

Стартовое ускорение характеризуется большим, по сравнению с бегом по дистанции, наклоном туловища, постепенным нарастанием длины шагов, активной работой рук, по укороченной амплитуде. Бег с ускорением: старт в ходьбе, в беге «трусцой», в беге на средней скорости – по 10 – 20 м. Бег с высокого старта самостоятельно, без сигнала – 2 по 20 м. Бег с высокого старта по сигналу – 2 по 20 м. Контрольное. Бег с высокого старта с гандикапом. Задача – догнать партнера – 2 по 30 м.

Задание к практическому занятию 1.18.

Бег 200 м. Бег на этой дистанции отличается от бега на 100 м расположением старта и прохождением первой половины дистанции по повороту дорожки. Чтобы со старта пробегать больший отрезок по прямой, стартовые колодки устанавливаются у внешнего края дорожки по касательной к повороту. При беге по повороту бегуну необходимо наклониться всем телом внутрь, иначе его вынесет в сторону центробежной силой, создаваемой при беге по кривой. При этом правая нога в момент вертикали согнута в колене меньше, чем левая. Увеличивать наклон тела влево -внутрь нужно постепенно. Только достигнув максимально возможной скорости (в стартовом разбеге), бегун перестает увеличивать наклон тела и сохраняет его на оставшемся участке поворота. Для уменьшения пробегаемого расстояния при беге по повороту дорожки лучше ставить стопы как можно ближе к бордюру, поворачивая их влево к ней. Движения рук также несколько отличаются от движений рук при беге по прямой. Правая рука направлена больше внутрь, а левая –несколько наружу. При этом плечи несколько поворачиваются влево. На последних метрах поворота необходимо плавно уменьшить наклон тела и в момент выхода на прямую выпрямиться. Во время бега на 200 м бегун может при выходе из поворота сделать 2—3 шага, как бы выключившись из предельных усилий, после чего снова бежать с полной интенсивностью до финиша. Первую половину дистанции рекомендуется пробегать на 0,1—0,3 с хуже лучшего времени на 100 м (при беге по прямой).

Задание к практическому занятию 1.19.

1. Бег из различных положений высокого старта, 15 - 20 м.

а) И. П. -- стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выполнение -- падая вперед, начать бег.

б) И. П. -- то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.

1. Научить установке стартовых колодок.
2. Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки.
3. Научить выбеганию со стартовых колодок.

а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м;

б) И. П. -- упор лежа на согнутых руках. Выполнение -- с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой);

в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60 -70 см впереди от линии старта. Выполнение -- выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);

г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной

прыжок с переходом на бег:

д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1 м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.

1. Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м.
2. То же, фиксируя время.

Задание к практическому занятию 1.20.

1. Ознакомление с особенностями бега и создание правильного представления о технике бега на дистанции. Необходимо несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60—100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки.
2. Многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезках дистанции (60—100 м): специальные беговые упражнения на отрезках 30—40 м — бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами. Все эти упражнения выполняются свободно, с постепенно нарастающей частотой движений, с последующим переходом на обычный бег.

Задание к практическому занятию 1.21.

1. Стоя на слегка согнутых ногах (нога, стоящая впереди, -на всей ступне, стоящая сзади, -на носке) имитационные движения руками, как во время бега.
2. Стойка на лопатках -беговые движения ногами, ступни при этом должны описывать круги.
3. Стоя на одной ноге у стенки на возвышении -круговые движения свободной ногой, имитирующее движения ног при беге.
4. Подскоки с отталкиванием преимущественно стопой, ноги в коленях стараться не сгибать, стопу после отталкивания поднимать носком вверх, а перед приземлением активно опускать вниз.
5. Стоя в 1-1,5 шагах от опоры (гимнастическая стенка) и опираясь на нее -бег на месте
6. Бег с высоким подниманием бедра
7. Бег с отведением бедра и забрасыванием голени назад
8. Бег с прыжками вперед (больше вперед)
9. Бег со складыванием голени («колесо»)
10. Семенящий бег.
11. Упражнения, способствующие развитию специальных физических качеств.
12. Пружинистое покачивание в широком выпаде вперед
13. Ходьба выпадами вперед со штангой на плечах (с грифом штанги)Бег в гору под разными углами
14. Бег по лестнице вверх через две-три ступени
15. Стоя перед плинтотом (скамейка доступной высоты), правую ногу поставить на возвышенность.
16. Оттолкнувшись левой ногой, стоящей на полу, выпрямить правую, а левую, сгибая в колене, поднять вверх.
17. Повторить движение.
18. Руки работают как при беге.

Задание к практическому занятию 1.22.

1. Со старта и с ходу повторное пробегание постепенноувеличивающихся отрезков от 30 м до 600 м.
1. Переменный бег на коротких отрезках -50, 100, 200 м. Чередованиебега с максимальной скоростью (50 м) и трусцой (50 м) до десятиповторений.
1. Беспрерывный эстафетный бег на отрезках 100, 200, 400 м. Накоротких отрезках до 10 повторений, на более длинных -4-5повторений.

Задание к практическому занятию 1.23.

1. Легкий равномерный бег с небольшой скоростью (5-7 км в час) продолжительностью от 30 до 90 мин
2. Легкий переменный бег на коротких отрезках 100, 200, 300, 400 м. по плану: 100 м сильно, отдых в легком беге 100 м, затем 200 м. сильно, отдых в легком беге 200 м и т.д. Продолжительность до 40 мин.
3. Переменно-темповый бег на средних и длинных отрезках протяженностью от 1 000 до 3 000 м

или пробегание отрезков по плану: 3 мин. быстро, отдых в легком беге 5 мин., затем 5 мин. быстро, отдых в легком беге 10 мин. и т.д. Продолжительность до 45 мин.

1. Бег в равномерном темпе, бег на определенное расстояние (или определенное время). Бежать легко, со скоростью, равной примерно 10 км/час.

Задание к практическому занятию 1.24.

1. Переменно-повторный бег на коротких отрезках со средней и повышенной скоростью с паузами для отдыха, во время которых легко пробегать 2-3 км (20×100; 10×200; 8×300; 6×400)
2. Повторно-темповый бег на отрезках 500, 600, 800, 1 000, 1 200 м с отдыхом во время легкого бега на протяжении 5-8 мин. Бег на 3-5 км (6×400; 5×600; 5×800; 4×1 000; 3×1 200).

Задание к практическому занятию 2.1.

1. Ходьба с переходом на бег (до 1,5 -2 мин.)
2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед -вверх -в стороны вниз (повторить 6 -8 раз.)
3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1-выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед -вверх, рывок обеими назад; 2 -выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 -12 раз).
4. И. п. -широкая стойка лицом к центру. 1-3-три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 -выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5-8-то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 -10 раз).
5. И. п. -упор присев. 1-3-переставляя руки вперед упор, лежа; 4-толчком ног упор присев (повторить 8-10 раз).
6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16-20 раз).
7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3-4 серии по 10-12 прыжков чередуя их с ходьбой)

Задание к практическому занятию 2.2.

1. Бег на месте до 1 -1,5 мин. Вариант: бег по кругу или «змейкой» с ускорениями до 2 -3 мин.
2. И. п. -о. с. 1 -2 -руки дугами вперед -вверх, правую ногу назад на носок -прогнуться и потянуться; 3 -4 -приставив правую, руки дугами наружу -вниз. То же, отставляя назад левую (повторить 6 -8 раз). Варианты: а) то же, но с шагом левой или правой вперед; б) то же поднимая ногу назад.
3. И. п. -стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 -4 -наклоняясь вперед, круговое движение туловищем вправо, 5 -8 -то же влево (повторить 8 -12 раз в каждую сторону). Варианты: а) выполнять сдвоенные круги; б) поочередные наклоны туловища влево и вправо; в) 2 -3 пружинящих наклона в стороны.
4. И. п. -о. с. 1 -2 -присесть на носках, колени врозь, руки вперед; 3 -4 -встать, руки вниз. После нескольких повторений выполнять упражнения на два счета (повторить 12 -16 раз). Варианты: а) в узкой стойке ступни параллельно, приседание на полной ступне; б) приседание поочередно на правой и левой ноге, отставляя другую ногу назад в положении выпада, упор руками об бедра; в) то же с 2 -3 пружинящими покачиваниями. 23
5. И. п. -широкая стойка, правая рука вперед, левая на пояс. 1 -круг правой рукой вниз с поворотом туловища вправо; 2 -3 -два пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую, пальцами правой руки касаясь, носка или земли; 4 -выпрямляясь сменить положение рук; 5 -8 -то же в другую сторону (повторить 8 -10 раз).

Задание к практическому занятию 2.3.

Задание 1. 1) И. п. – встать лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Взяться за руки. Поочерёдное сгибание и разгибание рук с сопротивлением. 2) И. п. – встать лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Руки положить на плечи партнера. Выполнять наклоны вперёд одновременно, опираясь о плечи партнёра. 3) И. п. – встать лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Руки положить на плечи партнера.

Задание 2. 1) И. п. – встать спиной друг к другу. Руки поднять вверх и соединить. 1 – шаг правой ногой – прогнуться; 2 – и. п.; 3 – шаг левой ногой – прогнуться; 4 – и. п. 2) И. п. – встать спиной друг к другу. Сцепиться локтевым хватом. Одновременно выполнять полуприсед и возвращаться в исходную позицию. 3) И. п. – встать спиной друг к другу. Сцепиться локтевым хватом. 1 – один ученик делает

полунаклон вперёд, другой прогибается назад; 2 – и. п.; 3 – второй ученик делает полунаклон вперёд, первый прогибается назад; 4 – и. п.

Задание к практическому занятию 2.4.

1. Стоя, ноги врозь, гантели внизу в руках хватом сверху. Поднимая прямые руки через стороны вверх – вдох, опуская руки в и.п. – выдох.
2. Стойка – ноги врозь, правая внизу хват снизу, левая рука согнута с гантелью у плеча. Смена рук с гантелями. При выполнении спина прямая, дыхание произвольное.
3. Стойка – ноги врозь. Руки с гантелями согнутые в локтевых суставах, выпрямление рук вверх, локти не опускать – вдох. Опуская гантели вниз за голову – выдох.
4. Стойка ноги врозь, руки прямые хватом сверху, поднимая и опуская плечи и вращение в плечевых суставах вперед и назад, дыхание равномерное, туловище прямое.
5. Стойка ноги врозь, руки в стороны с гантелями. Опуская руки вниз – выдох, поднимая прямые руки с гантелями (хватом сверху) – вдох. Спина прямая.
6. Лежа на скамейке, ноги внизу. Гантели в полусогнутых руках, поднимая прямые руки вверх (вперед) – выдох, опуская руки в и.п. – вдох.
7. Стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед. Руки прямые, хват сверху. Упражнение «Дровосек». Наклон вперед – выдох, вернуться в о.с. – вдох.
8. Лечь на спину, носки ног закреплены за опору. Гантели в согнутых руках за головой. Поднимаясь в сед – выдох, опускаясь в и.п. – вдох.
9. Стойка ноги врозь, руки в стороны с гантелями. Круговое вращение рук, амплитуда большая. Туловище прямое.
10. Под пятки положить брусочек 5 см. Гантели в прямых руках хватом сверху. Приседая в полуприсед, гантели в согнутых руках к груди.
11. Стойка ноги врозь, руки прямые хватом сверху. Круговое вращение туловища, поднимая руки в сторону, вверх и т.д.
12. Сидя на скамейке, гантели в руках, предплечья на коленях, хват снизу. Сгибание кистей. Раз в неделю это упражнение можно выполнять с гантелями хватом сверху.
13. Лежа на наклонной доске, гантели в опущенных вниз руках, ладони снизу. Не меняя положения локтей, согнуть руки и подтянуть гантели к груди.
14. Сидя на скамейке, наклонив туловище вперед, гантель в опущенной руке между ног, локоть упирается во внутреннюю часть бедра ноги. Сгибая руку, поднять гантель к плечу (левой, затем правой). Упражнение можно выполнять, сгибая обе руки к груди одновременно и удерживая гантель за концы грифа.
15. Разводка рук с гантелями в стороны, в положении лежа на скамейке. Опуская руки, следует несколько согнуть локти, чтобы освободить от лишних нагрузок локтевые суставы.

Задание к практическому занятию 2.5.

1. Согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед (подбородком коснуться груди), локти прижать к туловищу, спину округлить. В положении лежа на спине выполнить и зафиксировать ее. Из упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка сидя). Из основной стойки, руки вверх, присесть и сгруппироваться (группировка в приседе). Из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка, лежа на спине). Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя. Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно

ускоряя движения и фиксируя положение группировки.

2. Из положения лежа на спине, руки вверх (или из седа с захватом руками под бёдра), перекаты, вперед-назад согнувшись («качалка»). То же в плотной группировке. Из седа в группировке выполнить перекаат назад и вернуться в И.п. Из упора присев выполнить перекаат назад в группировке и перекаатом вперед прийти в сед в группировке (стараться вернуться в И.п.). Из стойки на коленях в группировке выполнить перекааты вправо и влево. То же из упора присев (ноги врозь).
3. Круговой перекаат (из седа ноги врозь взяться руками снаружи под колени, сохраняя положение лечь на бок, перекатиться на спину, затем на другой бок и сесть в И п., лицом в противоположную сторону. Из положения, лёжа на животе прогнувшись руки вверх, перекааты вправо и влево. Из упора лёжа на бёдрах, быстро сгибая и разгибая руки, выполнить перекаат вперед и, разгибая их, перекаат назад. Из упора лёжа на бёдрах, поднять руки в стороны и выполнить перекаат вперед, перекаатом назад вернуться в и.п.

1. Из упора лёжа на бёдрах, поднять руки вверх и выполнить несколько перекаатов вперед и назад («лодочка») после чего вернуться в и.п.
2. Из положения, лежа на животе прогнувшись с захватом согнутых ног руками выполнить несколько перекаатов вперед и назад («промокашка»).
3. Из стойки на коленях, прогибаясь выполнить перекаат вперед (согнутым руками опереться на уровне живота), разгибая руки - упор, лежа на бедрах (можно выполнять с возвращением в и.п.). Из упора стоя на коленях, махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры, прогнуться (ноги в без опорном положении соединить), сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекаат назад в упор, лежа на бедрах. Из упора лежа на бедрах толчком ног прогнуться и сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекаат назад в упор, лежа на бедрах (выполнять несколько раз подряд).

Задание к практическому занятию 2.6.

1. Из упора присев (руки опираются впереди стоп на 30-40 см) перенести массу тела на руки, сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре. Оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками. То же, но завершить кувырок прыжком вверх, с взмахом рук (руки остановить в положении вперед - кверху).
2. Прыжок с поворотом кругом - кувырок вперед, ноги скрестно (скрещивать ноги во время переката на спине) - вставая поворот кругом. Кувырок с опорой одной рукой, другая на поясе (свободной рукой опираться ближе к средней линии, при группировке захват за голени обеими руками). Кувырок без опоры руками из приседа, руки в стороны (наклоня вперед и теряя равновесие, наклонить голову вперед, оттолкнуться ногами; касаясь лопатками опоры, сгруппироваться и завершить кувырок). Из о.с., падая вперед (не сгибаясь), сделать выпад правой (левой), опереться руками и выполнить кувырок.
3. Кувырок назад: Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцы направить к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев. Из о.с., быстро принять упор присев и выполнить кувырок назад.
4. Прыжком поворот кругом в упор присев и кувырок назад. Кувырок назад с шага назад. Несколько кувырков назад.

Задание к практическому занятию 2.7.

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вниз, мяч в руках; 1 - поднять руки до уровня груди; 2 - поднять руки вверх; 3 - опустить руки до уровня груди; 4 - и.п.
2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1,2 - наклон туловища вправо (влево); 3, 4 и.п.
1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; круговые вращения туловищем в разные

стороны.

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1 - наклониться, не сгибая коленей, коснуться мячом пола; 2 - коснуться мячом пола за спиной; 3 - коснуться мячом пола перед собой; 4 - и.п.
2. И.п. - о.с. мяч в руках; 1 - подбросив мяч вверх, присесть, коснуться руками пола; 2 - встать, поймать мяч руками.
3. И.п. - о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; 1 - поднять руки вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 - опустить руку с мячом в сторону.
4. И.п. - о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; 1 - подбросив мяч вверх, поймать его другой рукой; 2 - то же в другую сторону.
5. И.п. - ноги врозь, руки с мячом вперед; 1 - наклонить вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; 2 - и.п.; 3 - то же вокруг правой ноги; 4 - и.п.
6. И.п. - присед, мяч в согнутых руках перед грудью; 1 - прыжок в приседе в правую сторону; 2 - и.п.; 3 - то же в левую сторону; 4 - и.п.
7. И.п. - сед ноги врозь, руки с мячом вперед; 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - то же влево; 4 - и.п.
8. И.п. - сед ноги врозь, мяч около левой стопы на полу; 1 - наклониться, правой рукой прокатить мяч по полу к правой ноге; 2 - и.п.; 3 - наклониться, левой рукой прокатить мяч по полу к левой ноге; 4 - и.п.

1. И.п. - сед ноги врозь, руки вверх, мяч в руках; 1 - опустить руки до уровня груди; 2 - и.п.
2. И.п. - сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; 1 - поднять ноги вверх; 2 - и.п.
3. И.п. - сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; 1 - согнуть ноги; 2 - выпрямить вверх; 3 - согнуть; 4 - и.п.
4. И.п. - стоя на коленях руки с мячом вниз; 1 - сед на пятках руки с мячом вперед; 2 - и.п.
5. И.п. - стоя на коленях руки вперед, мяч в руках; 1 - сед на бедро слева; 2 - и.п.; 3 - сед на бедро справа; 4 - и.п.
6. И.п. - лежа на спине, мяч в руках за головой; 1 - сесть и, сделав наклон, достать мячом носки ног; 2 - и.п.
7. И.п. - лежа на спине, руки с мячом вперед; 1 - поднять левую ногу, коснуться мяча; 2 - и.п.; 3 - то же другой ногой; 4 - и.п.
1. И.п. - лежа на животе, руки с мячом вверх; 1 - прогнуться, отводя руки с мячом назад; 2 - и.п.
2. И.п. - лежа на животе, мяч между стопами ног; 1 - поднять ноги вверх; 2 - и.п.
3. И.п. - о.с. мяч в согнутых руках перед грудью; 1 - присесть, выпрямляя руки; 2 - и.п.
4. И.п. - положение выпада вперед, мяч в согнутых руках; 1 - прыжком поменять положение ног; 2 - и.п.
5. И.п. - упор присев, мяч лежит сзади на полу у ног; 1 - переноса ноги через мяч упор лежа; 2 - и.п.

и.п.

1. И.п. - о.с. мяч в руках; 1 - подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу; 2 - подбросить мяч сидя и поймать стоя.

1. И.п. - упор лежа, мяч лежит на полу между рук; 1 - согнуть руки и достать мяч подбородком; 2 - выпрямляя руки отжаться в и.п.
2. И.п. - о.с. мяч зажат стопами ног; 1 - подпрыгивая вверх, подбросить ногами мяч; 2 - поймать мяч обеими руками.
3. Прыжки, мяч в руках (на правой, на левой, на двух ногах).

Задание к практическому занятию 2.8.

1. комплекс 1. И.п. - о.с. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6 - 8 раз, затем пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный. 2. И.п. - руки согнуты перед грудью. 1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 - 4 - то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний. 3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 4 - четыре последовательных круга руками назад. 5 - 8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

2. комплекс 1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний. 2. И.п. - о.с. 1 - 4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5 - 8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний. 3. И.п. - тыльной стороной кисти на пояс. 1 - 2 - свести вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. комплекс 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 - дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний. 2. И.п. - о.с. 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - 4 - зигзагообразными движениями руки в стороны. 5 - 6 - руки вперед. 7 - 8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний. 3. И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
4. комплекс 1. И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки к плечам, кисти в кулаках. 1 - 2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний. 3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положение рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Задание к практическому занятию 2.9.

Упражнение 1. «Кошка». И.П. - упор на коленях и предплечьях. 1-2 - прогнувшись в пояснице, согнуть руки до касания грудью пола, лопатки свести; 3-4 - и.п. Повторить 4-8 раз.

Упражнение 2. И.П. - упор на коленях. 1 - прогнуться в верхнегрудном отделе; 2 - и.п.

Упражнение 3. И.П. - упор стоя на коленях. 1-2 - мах правой ногой назад, левую руку вверх; 3-4 - и.п.; 5-8 - то же с другой ноги. Повторить 8-16 раз.

Упражнение 4. И.П. - сед ноги врозь, руки вверх. 1 - наклон вправо; 2 - и.п.; 3-4 - то же влево. Повторить 4-8 раз.

Упражнение 5. «Пловец». И.П. - лежа на животе, руки вперед; 1 - прогнуться, руки вверх; 2 - руки в стороны; 3-4 - и.п. То же, приподнимая ноги над полом. То же, сгибая и выпрямляя поочередно руку.

Упражнение 6. «Лодочка». И.П. - лежа на животе; 1 - прогнуться; 2-7 - перекаты вперед-назад; 8 - и.п. Упражнение 7. «Осьминог». И.П. - сед ноги вперед, упор сзади. 1-2 - согнуть ноги в коленях скольжением; 3-4 - развести в стороны скольжением; 5-6 - согнуть; 7-8 - скольжением выпрямить вперед (прогнуться).

Упражнение 8. И.П. - упор присед. 1 - упор стоя; 2-7 - поочередно сгибание и разгибание ног; 8 - и.п. Повторить 4-8 раз.

Упражнение 9. «Краб». И.п. - лежа на спине, ноги полусогнуты в коленях и разведены. 1-2 - поднять бедра, таз и грудь вверх (опора на плечи); 3-4 - и.п.; 5-6 - подняться в сед, руки вперед; 7-8 - и.п. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 10. «Неваляшка». И.п - сед носы скрестно, руками взять стопы. 1 - наклон вперед-вправо; 2

- и.п. То же с перекатами вправо и влево. Повторить 4-8 раз.

Упражнение 11. «Велосипед». И.п - лежа на спине, руки вверх. 1-2 - согнуть правую ногу к груди, прижать колено руками; 3-4 - и.п.; 5-8 - то же левой. Вначале темп медленный, потом быстрый. Повторить 8-16 раз.

Упражнение 12. И.п. - лежа на спине, ноги вверх. Скрестные движения ногами. Повторить 8-16 раз. Упражнение 13. И.п. - лежа на животе. 1-2 - согнуть правую ногу назад. Руками захватить стопу; 3-4 - то же другой ногой. Повторить 4-8 раз.

Упражнение 14. И.п. - упор стоя на левом колене, правая нога в сторону на носок. 1-7 - махи правой ногой в сторону; 8 - и.п.;

1-8 - то же в другую сторону.

Упражнение 15. И.п. - упор стоя на коленях. 1 - мах правой ногой назад; 2 - округлить спину, наклонить голову вперед, мах правой согнутой ногой вперед коленом; 3-4 - то же с левой ноги. По 8 раз каждой ногой.

Упражнение 16. И.п. - лежа на спине, согнутые ноги врозь, руки за голову. 1-2 - сесть, не отрывая стоп от пола, руки вперед; 3-4 - и.п. Повторить 8 раз.

Упражнение 17. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1 - поднять таз; 2 - в и.п. Повторить 8-16 раз.

Упражнение 18. И.п. - лежа на спине. 1-2 - прогнуться, приподнимая поясницу над полом, стопы сократить на себя; 3-4 - и.п., расслабиться.

Упражнение 19. И.п. - стоя на коленях. 1-2 - наклон назад, руки назад, коснуться руками пяток; 3-4 - и.п. Повторить 4-8 раз.

Упражнение 20. «Лодочка». И.п. - лежа на животе, согнув ноги, захватить стопы. 1-2 - перекат назад, на бедра; 3-4 - перекат вперед на грудь.

Задание к практическому занятию 2.10.

1. "Запоминай и повторяй". На счет 1 руки надо поднять в стороны, 2 -- вверх над головой, 3 -- хлопнуть в ладоши, 4 -- опустить руки вниз. Темп постепенно увеличивается.
2. "Ладочки". Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладочки поднимались поочередно, т.е. пробегала "волна" из поднимающихся ладошек.
3. "Эстафеты-разминки". Участники по цепочке встают и садятся в едином ритме - так, чтобы, как только сел предыдущий, встал следующий. Порядок вставания можно менять - по рядам, змейкой, через два человека; одновременно по одному с каждого ряда (двойная эстафета); по алфавиту. Главное в задании - не подталкивать следующего локтем, не выкрикивать его имя, одним словом, не вмешиваться в работу другого человека. Если же это произошло, ведущему ничего не остается, как тут же остановить эстафету и начать ее заново. Вставание можно заменить передачей хлопков.
4. "Дружное эхо". Условие: класс отвечает на хлопки ведущего дружным эхом. Хлопки могут быть заменены на щелчки, чечетку, посвистывание или даже на произнесение каких-то слов (например, междометий или слов-исключений из правила).
5. "Руки-ноги". На один хлопок учителя класс поднимает руки, на два хлопка - приседает. Если руки уже подняты, то на один хлопок их нужно опустить (соответственно, когда дети уже сидят, то на два хлопка они должны встать).

Задание к практическому занятию 2.11.

1. В висе спиной к стенке сгибание ног вперед, постепенно увеличивая амплитуду движения до касания коленями груди. В висе спиной к стенке поднимание прямых ног вперед и вверх, постепенно увеличивая амплитуду движений до касания носками стенки над головой. Из вися стоя сзади согнувшись, спиной к стенке, толчком ног переход в вис прогнувшись. То же медленно, силой.
2. Из вися на согнутых руках, лицом к стенке, медленное опускание в вис, вытягиваясь «в струнку» и провисая. И. п. принимать, переступая по рейкам. На гимнастических палках, шестах, которые держат товарищи, на жердях брусьев, низкой перекладине или подобных снарядах.
3. В висе лежа подтягивание, сохраняя прямое положение тела. То же в висе лежа согнувшись.

Задание к практическому занятию 2.12.

1. На гимнастической стенке. Стоя спиной к стенке, в полуприседе, хват прямыми руками над головой — провисая, шаг вперед, оттягиваясь от стенки (смотреть прямо). Выполнять поочередно правой и левой ногой. Из широкой стойки на второй-третьей рейке, лицом к стенке, хват прямыми руками на уровне плеч — поочередные приседания на левой и правой ноге, провисая в плечевых суставах и выпрямляя тело при вставании.
1. Из стойки на седьмой-восьмой рейке, лицом к стенке, хват прямыми руками на уровне пояса — пружинящие приседания поочередно на левой и правой ноге, опуская другую вниз и провисая. Из стойки на второй-третьей рейке, лицом к стенке, хват руками на уровне груди, отклонившись прямым телом назад (вис стоя) — наклоняясь вперед и провисая, принять положение вися стоя согнувшись. То же, отводя назад поочередно правую или левую ногу и оттягиваясь от стенки.
2. Стоя спиной к стенке, хват руками за головой — опуститься в вис, выпрямив ноги вперед до касания пятками пола и, отталкиваясь спиной и прогибаясь, встать, оттягиваясь от стенки. Из вися спиной к стенке махом ног вперед соскок. Постепенно увеличивать высоту вися и дальность соскока. Из вися лицом к стенке махом ног назад соскок. В висе спиной к стенке махи ногами вправо и влево,

постепенно увеличивая их амплитуду.

Задание к практическому занятию 2.13.

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуги и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Упражнение 2. Подбросить мяч обеими руками и поймать 7-8 раз. Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой (либо двумя). 8-10 раз. Бросить мяч сильно о пол и поймать одной или двумя руками 6-7 раз. Передача мяча (волейбольного, баскетбольного, набивного) от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5-7 метров. 12-15 раз. Передача мяча партнеру из-за головы. 10-12 раз. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча. По 7-10 раз каждой рукой. Броски теннисного мяча в стену на расстоянии 5-8 метров. По 6-8 раз каждой рукой. Броски теннисного мяча в мишень. По 6-8 раз каждой рукой. Бросить теннисный мяч с таким расчетом, чтобы он от пола отскочил к стене, затем поймать его. Повторить каждой рукой 6-8 раз. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя или одной рукой с расстояния 3-5 метров. 12-15 раз.

Упражнение 3. Исходное положение - стоя, руки сзади, пальцы в замок, 1-2(раз, два) - отводя руки и голову назад, прогнуться - вдох, 3-4(три, четыре) - в исходное положение - выдох. Повторить 4-6 раз. 2. И.П.- стоя. Частые моргания в течение 10-15 сек. 3. И.П.- стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. 4. И.П.- стоя, голову держать прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6-8 раз. 5. И.П.- стоя, 1-полуприсед; 2- и.п. Повторить 10-12 раз. 6. И.П.- стоя, палец держать перед носом на расстоянии 25-30 см., переводить взгляд с дальнего предмета на палец и обратно в течение 30-40 сек. Выполнять медленно, 8-10 раз.

Упражнение 4. И.П.- стоя. 1- отвести согнутые руки назад, Соединить лопатки- вдох, 2- руки

вперёд, как бы обнять себя - выдох. Повторить 8-12 раз. 2. И.П.- стоя. Закрыть глаза крепко зажмуриться на 1-2 сек., затем открыть глаза. Повторить 8- 10 раз. 3. Стоя, кисти к плечам. Круговые движения в одну и в другую сторону. Повторить 6-8 раз каждой рукой. 4. И.П.- стоя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10-15 раз в каждую сторону. 5. И.П.- стоя, ноги врозь. 1-3- наклоны туловища в сторону и возврат в и.п. повторить по 4-6 раз в каждую сторону. 6. И.П.- стоя, указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см. смотреть на палец в течение 4-6 сек., затем закрыть ладонью левой руки глаз на 4-6 сек. Смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4- 6 раз.

Задание к практическому занятию 2.14.

1. Поднятие обруча с пола. Обруч кладем на ногу, другой ногой нажимаем на обруч(ставя две ноги почти в упор), обруч при поднятии ловим двумя руками. После меняем ногу и повторяем то же действие. 6 раз.
2. Встать в обруч, взять обруч двумя руками, поднять вверх, опустить обруч вниз. Следить за осанкой. 5 раз
3. Передача обруча из правой в левую руку. Обруч держать двумя руками перед собой, таким образом, чтобы большие пальцы смотрели друг на друга, отпускаем обруч и уводим его в правую сторону, после к центру, выполняем перехват двумя руками, после отпускаем правую руку и уводим обруч в противоположную сторону(налево), данное упражнение повторяется несколько раз. 10 раз
4. Перекат обруча на ладони. Обруч кладется на ладонь, после чего выполняются плавные движения руки вправо и влево. 2 мин.
5. Восьмерка. Исходное положение-правая рука согнута в локтевом суставе, обруч в кисти сжат в кулак, обруч уводится вперед, после вниз (налево) , заводится кисть на вверх, после обруч уводится вперед, кисть вниз(направо), вверх(вернулись в исходное положение), данное упражнение выполняется непрерывно. То же с другой руки. 2-3 мин.

6. Перешагивание обруча вперед и назад. Обруч держать перпендикулярно полу двумя руками. Ученик перешагивает обруч и поднимает вверх и вниз, так же это упражнение выполняется в обратную сторону. 2-3 мин.
7. Круговое вращение обруча. Обруч держать перпендикулярно полу, ученик держит обруч одной рукой и начинает вращение обруча пальцами рук, таким образом, чтобы обруч стал крутиться. 2 мин.
8. Перелезание через обруч с правой и с левой стороны держась за обруч левой затем правой рукой. 5 раз
9. Перекат обруча с левой руки в правую. 2 мин.
10. Подвижная игра. Тоннель. Группа делится на две команды. Одна команда держит обручи двумя руками перпендикулярно полу, создавая тоннель. Вторая пролезает через тоннель и становится на свои первоначальные места, после команды меняются ролями.

Задание к практическому занятию 2.15

1. В положении стоя перед собой поднимать попеременно руки с гантелями до уровня плеч.
2. В положении стоя поднимать руки вверх через стороны до уровня плеч.
3. В положении стоя поднимать руки вверх через стороны над головой.
4. В положении стоя, наклонившись вперед поднимать руки вверх через стороны до уровня плеч.
5. В положении стоя попеременное поднятие гантелей вверх.
6. В положении стоя, держась одной рукой за опору производить круговые движения другой рукой с отягощением. Данное упражнение достаточно хорошо развивает все головки дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременное поднятие гантелей вверх.
8. Отводить руки с гантелями в стороны, лёжа на наклонной скамье на животе.
9. Отводить руку с гантелью в сторону лёжа на наклонной скамье на боку.
10. Поднимать руку с гантелью на уровень плеч лёжа на горизонтальной скамье на боку.
11. Отводить находящуюся перед туловищем руку с гантелью в сторону лёжа на горизонтальной скамье на боку.
12. Поднимать руки вверх через стороны, лёжа на животе на скамье.
13. Поднимать руки вперед-вверх лёжа на животе на скамье.
14. В положении стоя, наклонившись вперед, руки скрещены и держат рукоятки тренажёра поднимать

руки вверх через стороны, преодолевая сопротивление тренажёра.

1. В положении стоя рука держит рукоятку тренажёра поднимать одной рукой через сторону вверх рукоятку тренажёра.
2. В положении стоя, наклонившись вперед, рука держит рукоятку тренажёра поднимать одной рукой через сторону вверх рукоятку тренажёра.
3. В положении стоя рука держит на уровне пояса рукоятку тренажёра перед собой, преодолевая сопротивление тренажёра отведение руки в сторону.
4. В положении сидя рука держит на уровне бедер перед собой рукоятку тренажёра, преодолевая сопротивление тренажёра отведение руки в сторону.
5. Подтягивание штанги к подбородку из положения стоя.
6. Жим штанги руками, находящейся за головой в положении стоя.
7. Лёжа на горизонтальной скамье, на спине, подъём штанги лежащей на бёдрах на вытянутых руках.
8. В положении лёжа на горизонтальной скамье на спине жим штанги лёжа узким хватом. Штангу выжимать до выпрямления рук, оставаясь в верхнем положении приблизительно 3-4 секунды, после этого опустить штангу на грудь.

Задание к практическому занятию 2.16.

1. Опускание и поднятие надплечий.
2. Движение плечами и надплечьями вперед и в исходное положение.
3. Круговые движения в плечевом суставе.
4. Отведение согнутой руки до прямого угла.
5. Сгибание—разгибание руки в плечевом суставе.
6. Плечо приведено к туловищу, сгибание руки в локтевом суставе.

7. Сгибание и разгибание в локтевом суставе свободно свисающей руки.
8. Кисти к плечам, круговые движения локтями.
9. Круговые движения прямой рукой.
10. Движения прямой и согнутой в локтевом суставе рукой в горизонтальной плоскости.
11. Движения тылом ладони от крестца вверх.
12. Проведение согнутой в локте руки над головой назад.
13. Отведение локтя назад.
14. Маховые движения прямой рукой вверх, назад.
15. Круговые движения прямой рукой.
16. Соединение рук за спиной.

Задание к практическому занятию 2.17.

1. Подтягивания на перекладине. Из виса на прямых руках средним хватом от себя: подтягивания на перекладине. Повторение засчитывается, если подбородок поднимается выше перекладины, а положение виса после этого фиксируется в течение примерно одной секунды. При этом не допускаются хлестообразные движения ногами. Сгибания и разведение ног ошибкой не является. Упражнение акцентировано воздействует на широчайшие мышцы спины с вторичным воздействием на мышцы предплечий, бицепсы рук, а также прямую мышцу живота.
2. Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях. Из упора на брусьях: сгибание и разгибание рук. При выполнении упражнения допускается сгибание и разведение ног. Повтор засчитывается, если в конечном положении нижние сегменты грудных мышц находится на уровне брусьев, а само конечное положение фиксируется в течение примерно одной секунды. Упражнение акцентировано воздействует на трицепсы и нижние сегменты грудных мышц с частичным воздействием на передние пучки дельтовидных мышц.
3. Подъемы ног из виса на перекладине. Из виса на прямых руках средним хватом от себя: поднимание прямых ног к перекладине. Движение желательно выполнять без рывков, в среднем темпе. Упражнение акцентировано воздействует на нижний сегмент прямой мышцы живота и наружные косые мышцы с косвенным воздействием на мышцы передней поверхности бедра. Следует отметить, что при выполнении этого упражнения можно использовать гимнастические ремни (тяги), которые позволяют снять нагрузку с мышц предплечий, обеспечивающих вис, и максимально сконцентрироваться, собственно, на подъемах ног.
4. Приседания. Ноги на ширине плеч, стопы врозь, руки вдоль туловища: глубокие приседания. При выполнении упражнения спину держать прямо. Упражнение акцентировано воздействует на мышцы передней поверхности бедра с частичным воздействием на мышцы нижней части спины.

Задание к практическому занятию 2.18.

1. И.П. – упор лежа с опорой на кулаки или ладони. Динамичные отжимания. При выполнении этого упражнения ноги и туловище должны составлять прямую линию.
2. И.П. – упор присев с опорой на кулаки или ладони. На один счет динамично перейти в упор лежа и вернуться в И.П.
3. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание ног, опуская носки за голову. При выполнении упражнения ноги в коленях слегка согнуты.
4. И.П. – глубокий присед, левая нога впереди, руки за головой в замок. Динамичные выпрыгивания со сменой впереди стоящей ноги. При выполнении упражнения спину держать прямо.

Задание к практическому занятию 2.19.

Комплекс № 1. И.п. – о.с. 1-2 – руки вверх наружу, правую назад на носок, прогнуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с левой ноги. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – руки в стороны, согнуть правую вперед; 2 – руки на пояс, правую вперед; 3 – руки в стороны, согнуть правую вперед; 4 – приставить правую, и.п.; 5-8 – то же с левой ноги. И.п. – упор стоя на коленях. 1-2 – взмах правой назад, левую руку вверх; 3-4 – приставить правую, и.п.; 5-8 – то же с другой ногой и рукой. И.п. – упор сидя сзади. 1 – поднять правую ногу; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу; 4 – и.п.; 5 – поднять обе ноги в сед углом; 6 – и.п.; 7-8 – повторить счёт 5-6. И.п. – упор лёжа. 1 – упор лёжа правым боком; 2 – и.п.; 3 – упор лёжа левым боком; 4 – и.п. И.п. – о.с., руки за головой. 1 – поворот направо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.

И.п. – о.с., руки в стороны. 1 – правой книзу дугой, руки влево, правую ногу в сторону; 2 – приставить правую к левой, руки в стороны, и.п.; 3-4 – то же с другой руки и ноги. И.п. – о.с. 1 – правую на пояс; 2 – левую на пояс; 3 – правую за голову; 4 – левую за голову; 5 – руки в стороны; 6 – хлопок над головой; 7 – руки в стороны; 8 – руки вниз, и.п.

Комплекс № 2. И.п. – о.с., руки за голову. 1-2 – правую назад на носок, руки в стороны, прогнуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с левой ноги. И.п. – о.с. 1 – руки на пояс; 2-3 – руки на колени, пружинящие приседания; 4 – и.п. И.п. – о.с. 1 – дугами назад руки вверх; 2-3 – пружинящие наклоны до касания ладонями пола; 4 – и.п. И.п. – о.с., руки в стороны. 1 – мах правой, хлопок под ногой; 2 – приставить правую, и.п.; 3-4 – то же с другой ноги. И.п. – сед, руки за голову. 1-2 – лечь, руки вверх; 3-4 – сесть, и.п. И.п. – сед, руки в стороны. 1 – сед углом, хлопок под ногами; 2 – сед, и.п. И.п. – упор стоя на коленях. 1-2 – разгибая ноги, упор стоя согнувшись; 3-4 – сгибая ноги встать на колени, и.п. И.п. – упор лёжа. 1 – упор лёжа на согнутых руках, правую назад; 2 – и.п.; 3-4 – то же самой другой ногой. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – правую ногу в сторону, хлопок над головой; 3 – приставить правую, руки в стороны; 4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги. И.п. – о.с., руки к плечам. 1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжок ноги вместе, руки за голову; 3 – прыжок ноги врозь, руки в стороны; 4 – прыжок ноги вместе, руки к плечам, и.п.

Задание к практическому занятию 2.20.

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх.

Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4–5 раз.

1. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
2. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.
5. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1–4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
7. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4

раза.

1. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. –

Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

1. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.
2. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

Задание к практическому занятию 3.1.

1. Стойка волейболиста: высокая, средняя, низкая 6-8 раз. Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленном суставе, одна нога впереди, стопы параллельны, туловище наклонено чуть вперед, руки согнуты в локтевом суставе
2. Перемещения и виды: Ноги всегда в коленном суставе согнуты. Перемещения заканчиваются

остановкой, падением или перекатом, зависит от игровой ситуации, после чего игрок принимает и.п. приставные шаги 6-8 раз
когда у игрока много времени на площадке;
двойной шаг 6-8 раз
вперед и назад, быстро выйти к мячу, когда приставными шагами игрок уже не успевает;
скачок 6-8 раз
выполняется, когда ни двойной, ни приставной шаг уже не успевает сделать игрок
бег 6-8 раз
например: когда мяч уходит в аут.
прыжки 6-8 раз
при выполнении атакующих ударов и блокирования
падения 6-8 раз
правильно уметь группироваться

Задание к практическому занятию 3.2.

1. Подводящие упражнения: жонглирование: прием и передача мяча сверху, снизу 8-10 раз; передача сверху над собой 8-10 раз; высота траектории мяча до 4 м; прием и передача мяча сверху над собой, с хлопком, за спиной 8-10 раз; успеть хлопнуть в ладоши, следить за траекторией мяча; прием и передача мяча сверху, присед 8-10 раз; передача после отскока от пола 8-10 раз; передача двумя руками сверху 8-10 раз; передача двумя руками снизу 8-10 раз; передача снизу правой, то же – левой 8-10 раз; передача в парах, один игрок выполняет верхнюю передачу, второй делает шаг вперед и прием снизу (смена заданий по сигналу) 8-10 раз; передача со сближением и расхождением 8-10 раз; подачи из-за лицевой линии; подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки; подачи с изменением траектории полета мяча; - подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зоны площади атаки и удлиненные – в зоны площади защиты; подача на силу.
2. Нижняя подача мяча 4-5 раз
3. Верхняя подача мяча 4-5 раз
4. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнером 4-5 раз
5. Двухсторонняя игра 15-20 мин.

Задание к практическому занятию 3.3.

1. Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Занимающийся (рис. 1), находящийся в средней или низкой стойке, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча, делает выпад в сторону летящего мяча и одновременно опускает туловище к бедру опорной ноги. Далее смещает туловище за опору, подбивает мяч и, отталкиваясь сзади стоящей ногой, приземляется на бедро и таз с последующим перекатом на спину.
2. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Этот прием применяют чаще девушки. После перемещения делают выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку и разгибая опорную ногу, производят удар по мячу и затем приземляются на бедро и перекатываются на спину.
3. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе применяют в основном юноши. Игрок как бы ныряет под мяч, после отбива мяча руки касаются

площадки и амортизируют касание грудью за счет сгибания рук, ноги сгибаются в коленях, туловище прогибается, руки после отталкивания вперед убирают вдоль туловища.

1. Упражнения для совершенствования: Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. Шагом вперед принять низкое и. п. — падение назад с перекатом на спину. Из средней стойки выпад в сторону с последующим падением-перекатом на спину. Занимающиеся в парах стоят друг против друга. Один принимает низкое и. п. для передачи мяча сверху двумя руками, другой набрасывает ему мяч. Первый возвращает мяч партнеру передачей мяча сверху с последующим падением-перекатом на спину.

Задание к практическому занятию 3.4.

1. Имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) при наличии одиночного блока.
2. Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания при наличии одиночного блока.
3. Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.
4. В парах. Занимающиеся располагаются по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч выше верхнего троса сетки. Другой, стоя на скамейке, выносит руки над сеткой и отталкивает мяч на противоположную площадку. То же, но блокирующий, стоя на площадке, из и. п. выполняет блокирование в прыжке.
5. - В тройках. Занимающиеся располагаются около сетки: два — с одной стороны, один — с другой. Первый подбрасывает мяч перед собой на 1 м выше сетки; второй, прыгая вверх с места, выполняет нападающий удар; третий ставит блок. После 3—5 ударов занимающиеся меняются местами.
6. Двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой — партнер с мячом. Партнер набрасывает мяч на верхний край сетки между ними, а занимающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на противоположную площадку.
7. То же, но мяч набрасывается напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок.
8. Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть зону 5.
9. Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть зону 1.
10. В зонах 4, 2, 6 располагаются по 2—3 учащихся. В зоне 3 — связующий, на противоположной половине — блокирующий. Блокирующий меняет свое положение у сетки, и поэтому связующему надо направить передачу на удар в дальнюю от него часть сетки. Упражнение начинается верхней передачей игрока зоны 6 в зону 3.
11. Команда (шесть игроков) располагается по зонам площадки. Из зоны 1 противоположной площадки выполняется верхняя передача в направлении игрока зоны 6, оттуда мяч должен быть направлен в зону 3, из зоны 3 - в зону 4 (2), из зоны 4 (2) — через сетку в зону 6.
12. То же, но передача из зоны 6 может быть направлена любому из шести игроков.
13. То же, но из зоны 6 мяч направляется нападающим ударом (из опорного положения) подачей из-за лицевой линии.
14. То же, но передача на удар выполняется игроками зоны 4 (2).
15. То же, но с противоположной стороны противодействие оказывает один блокирующий (впоследствии два, три).

Задание к практическому занятию 3.5.

1. Передачи мяча в парах на месте: от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, правой-левой рукой от плеча (ловить двумя руками), передача одной рукой после ведения, правой-левой рукой сбоку от груди, ловля и передача попеременно одной рукой от плеча (ловля одной рукой): в парах. Передачи в движении: от груди двумя руками, от плеча одной рукой, из-за спины одной рукой, передачи тремя мячами с использованием пола и без него: в парах, тройках.
 2. Передачи у стены или щита. Выполняется одним или двумя мячами с вытянутыми вверх руками (на время или количество раз).
-
1. Передачи в щит двумя мячами в прыжке. Передачи выполняются вытянутыми вверх руками — попеременно то правой, то левой. Игрок становится на расстоянии от 1 до 1,5 м от щита.
 2. Передачи у стены двумя, тремя или четырьмя мячами с ударом о пол (на время или на количество передач).
 3. Передачи из-за спины левой и правой рукой. Упражнение выполняется у стены или в парах, одним или двумя мячами.
 4. То же, что и упражнение 5. Передачи выполняются из-за плеча, из-за головы.
 5. Передачи крюком (сбоку). Упражнение выполняется у стены или в парах, поочередно левой и

правой рукой.

6. Передачи в парах снизу после его отскока от пола. Упражнение выполняется в парах или двумя мячами, поочередно левой и правой рукой.
7. Передачи в парах во время работы над скоростной подготовкой. По сигналу тренера один из партнёров совершает рывок на 18-20 м, его партнёр посылает ему передачу в отрыв, которую надо поймать, не дав мячу удариться о землю. Отдавший пас догоняет партнёра, и они продолжают движение с передачами до следующего сигнала тренера.
8. Передачи мяча по «восьмёрке» в тройках на дистанции 60, 100, 300 м на время. Мяч передаётся партнёрами только из рук в руки.
9. Передачи в парах во время серийных прыжков через гимнастические скамейки или барьеры.
10. Передачи набивных мячей в парах. Упражнение полезно для развития силы пальцев и кистей.
11. Передачи мяча двумя руками максимально вверх из положения сидя. Пока мяч находится в полёте, нужно успеть встать на ноги без помощи рук и поймать мяч уже стоя.
12. Передачи мяча в стену после имитации финта.
13. Передачи мяча в ребристую стенку и ловля отскочившего мяча. Для развития реакции.
14. Передачи у стены из-за спины поочередно левой и правой рукой.
15. Передачи у стены одним, двумя, тремя, четырьмя мячами на скорость и время.
16. Передачи мяча в парах сидя, лёжа, стоя на коленях. Виды передач самые разнообразные.
17. Передачи мяча в парах на расстоянии от 2 до 20 м. Игроки в паре сходятся и расходятся.
18. «Неудобные передачи» в парах. Дистанция 6-8 м. Один из игроков в паре посылает партнёру

«неудобные» передачи для приёма: в ноги, с низким отскоком от пола, далеко в сторону и т.д. Ловящий должен принять пас и быстро вкннуть его точно в руки напарнику. Смена партнёров через 1 минуту.

1. Передачи в парах по всей ширине площадки. Задача – пройти всю площадку в три передачи и завершить атаку броском из-под кольца.
2. Передачи в парах, в прыжке одним мячом. Игроки выполняют асинхронные прыжки с большой фазой полёта, мяч всё время находится сверху. Дистанция между партнёрами 3-4 м.
3. Передачи в тройках одним мячом через центрального игрока. До центра поля передачи следуют обычным порядком, после центра поля начинается игра 2х1, в которой игрок 1 становится защитником, а игроки 2 и 3 – нападающими. Игрокам 2 и 3 запрещается ведение мяча. Смена мест в тройке происходит после каждой атаки кольца.
4. Передачи мяча в стену с поворотами. Игрок выполняет передачу в стену и поворачивается на 180 или 360 градусов, после чего ловит отскакивающий от стены мяч. Упражнение можно выполнять одним или двумя мячами.
5. Передачи в тройках по «восьмёрке» одним мячом. Партнёры передают мяч друг другу только из рук в руки.
6. Длинные передачи в отрыв в парах. После удара в щит игрок ловит отскакивающий мяч и посылает длинную передачу партнёру, делающему ускорение вдоль боковой линии. Тренер называет способ передачи (в спину, на ход, навесная).
7. То же, что и упр. 26, но вводится защитник, мешающий выполнять передачу.
8. То же, что и ипр. 26, но вводится защитник, мешающий принимать передачу.
9. Передачи во время серийных прыжков. Один игрок прыгает через гимнастическую скамейку. 3-4 игрока с мячами вокруг него в радиусе 4-5 м. Происходит обмен передачами. Прыгающий игрок отдаёт передачи только в одном прыжке.
10. Передачи на половине поля с активным сопротивлением: 4х4, 5х5, 6х5. Дриблинг и броски по кольцу запрещены. Игроки защищающейся команды применяют личный прессинг, стараются сыграть в закрытой стойке, препятствуют своим подопечным в получении и передаче мяча. Задача владящей мячом команды – сделать максимальной возможное количество передач. Владение мячом начинается с ввода его в игру из-за боковой линии. После потери мяча команды меняются ролями. Выигрывает та команда, которая сделает больше передач по сумме двух попыток.

1. Игра 5х5, 4х4, 3х3 на всём поле без ведения мяча. Разрешены только передачи вперёд или в прыжке.
2. Игра «Салки»: два водящих при выполнении передач друг другу стараются заловить одного из игроков и осалить его мячом. Ведение и пробежки делать нельзя. Игрока, которого осалили становится так же водящим. Игра заканчивается – когда все игроки будут осалены.

Задание к практическому занятию 3.6.

1. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища;
2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его;
3. В парах. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч;
4. Повороты на месте, второй игрок пытается не нарушая правил игры в баскетбол выбить мяч ребром ладони;
5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч;
6. Один занимающийся медленно ведет мяч, второй подбегает к нему и выбивает мяч;
7. Игрок ведет мяч с изменениями направления, защитник передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им;
8. Подвижные игры; Перехват мяча при передаче: Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперник к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя в плотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему сразу же перейти на ведение, чтобы 9. Перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим;
1. Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки;
2. В парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту, защитник перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч;
3. Подвижные игры. Накрывание мяча при броске: В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удастся
4. Бросок с места, защитник старается накрыть мяч без нарушения правил;
5. Бросок в движении, защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч;

Задание к практическому занятию 3.7.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет;
2. Перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет;
3. Варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам;
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера; Задание к практическому занятию 3.8.

Подвижные игры: «Пятнашки в парах»: Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники. Нападающие, применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега. Стараясь рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями. «Шуточный бой»: Игра проводится в парах. Удары наносятся ладонями несильно и расслабленной рукой. Запрещаются удары в лицо и ниже пояса. Девочки наносят удары только по рукам. За каждый удар в спину игроку начисляется штрафное очко.

В а р и а н т ы: 1. Наносить удары только по правому плечу, правому предплечью и правой стороне туловища; 2. Наносить удары только по левому плечу, левому предплечью и левой стороне туловища; 3. Наносить удары по правой и левой стороне туловища. «Коршун и наседка»: Играющие делятся на команды и располагаются в колоннах поперек площадки. «Коршун» располагается лицом к колонне «цыплят». У первого «цыпленка» руки на поясе. Остальные игроки обеими руками держатся за пояс впереди стоящего. «Цыплята» принимают параллельную защитную стойку и перемещаются только приставными шагами. Коршун» выполняет различные перемещения и передвижения. Он применяет обманные движения (резкое изменение направления и скорости бега), чтобы внезапно приблизиться и

запятнать последнего «цыпленка». Если ему это удастся, он становится впереди колонны.

Пойманный

«цыпленок» становится коршуном, и игра продолжается.

Задание к практическому занятию 3.9. Удар серединой подъема

1. Выполняйте ударное движение ногой, имитируя удар по мячу серединой подъема.
2. Выполняйте удары по неподвижному мячу в стенку с расстояния 3 шагов без разбега. Задача игроков - прочувствовать место соприкосновения ноги с мячом. Вариант: то же, но удары выполняются с одного, двух шагов разбега.
3. Выполняйте с короткого разбега удары в наметенную цель с расстояния 6-8 шагов.
4. Игроки разбиваются на пары. Расстояние между партнерами 10-15 м. В середине из стоек сооружаются ворота шириной 1,5-2 шага. Партнеры поочередно направляют мяч друг другу, применяя различные способы ударов подъемом так, чтобы мяч проходил в ворота. Кто из партнеров совершит меньше ошибок?
5. Занимающиеся поочередно с различных дистанций наносят удары в круг диаметром 1 м, изображенный на стенке (или в верхнюю часть ворот). Удары наносятся как по неподвижному, так и катящемуся мячу. Упражнение можно проводить в форме соревнований между отдельными игроками или между группами игроков.

Удар по опускающемуся мячу через голову.

1. Выполняйте упражнение в парах. Встаньте в 3 шагах друг от друга. Подбросьте мяч над собой и в момент опускания его до уровней коленей несильно нанесите удар с лёта внутренней стороной стопы в сторону партнера. Тот ловит мяч и таким же образом направляет его обратно и т.д. Таким же образом выполняйте удары с лёта серединой и внешней частью подъема. Очень полезно и упражнение, когда удары с лёта выполняются по подвешенному мячу.
2. Встаньте в 6-7 шагах от стены. Подбросив мяч над собой, в момент его опускания наносите удары с лёта различными способами.
3. Упражнение выполняйте в парах. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории своему партнеру, а тот ударом внутренней стороной стопы с лёта возвращает ему мяч. Периодически меняйтесь ролями с партнером. Если упражнение не получается, выполняйте удары по подвешенному мячу «щёчкой».
4. Выполняйте упражнение в тройках, образовав треугольник со сторонами 6-8 м. Один из игроков набрасывает мяч по крутой траектории партнеру, стоящему от него справа. Тот ударом с лёта внутренней стороной стопы (удар наносится в середину или чуть выше середины мяча) сбрасывает на третьего игрока мяч так, чтобы он опускался на площадку. Последний, обработав мяч, направляет первому. Теперь мяч набрасывается партнеру, стоящему слева от первого игрока, и т.д. Периодически меняйтесь с партнерами ролями.
5. Поупражняйтесь в выполнении бокового удара с лёта по мячу, подвешенному на высоте 0,5 м. Выполните 10-15 ударов.
6. Упражнение выполняйте в парах. Займите позицию в 10-12 шагах друг против друга. Подбросив мяч перед собой ударом с лёта, направьте его партнеру. Тот ловит мяч и таким же образом посылает его обратно.
7. Занимающиеся упражняются в тройках. Два игрока встают в 12-15 м друг против друга. Между ними встает третий игрок. Партнеры ударом с лёта посылают мяч друг другу (удар наносится после приземления), стремясь перебросить мяч через третьего игрока. Периодически занимающиеся меняются ролью с третьим игроком.
8. Встаньте в 6-7 шагах от ворот. Ваш товарищ пусть набрасывает вам мяч из-за ворот так, чтобы можно было боковым ударом с лёта послать его в ворота. Периодически меняйтесь ролями с партнером.
9. Встаньте в 8-10 шагах от ворот. Подбросьте мяч и с лёта направьте его в ворота, которые защищаются вашими товарищами. Сделав 6-8 ударов, поменяйтесь с партнером ролями.
10. Поупражняйтесь вместе с товарищем. Ваш партнер ложится спиной на маты (или на газон), приготовившись к выполнению удара по мячу, который вы ему набрасываете, стоя у него за головой. Это очень хорошее подводящее упражнение для освоения ударов с лёта через голову. Периодически меняйтесь с партнером ролями.
11. Когда вы освоите предыдущие упражнения, попробуйте выполнять удары через голову по подвешенному мячу, приземляясь на маты или песок. Сначала выполняйте упражнение со

страховкой.

1. Поупражняйтесь с другом в выполнении удара через голову. Пусть он набрасывает вам мяч по крутой траектории, а когда он опустится ниже уровня вашей головы, нанесите удар, приземляясь на маты или песок. Периодически меняйтесь с партнером ролями.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но оно выполняется уже на игровой площадке.

Задание к практическому занятию 3.10. Остановка мяча грудью

1. Имитация остановки мяча грудью.
2. Партнер набрасывает мяч рукой с расстояния 5-8 м по крутой траектории. Игрок, стоя на месте, останавливает мяч грудью.
3. То же, но прием мяча производится после разбега (2-3 шага).
4. Партнер бросает мяч параллельно земле с расстояния 6-8 м. Игрок, стоя на месте, останавливает мяч грудью.
5. То же, но прием мяча производится после разбега.
6. Партнер набрасывает мяч с расстояния 8—10 м произвольно. Игрок останавливает мяч с переводом вправо или влево и переходит к ведению мяча.
7. Игрок останавливает мяч грудью после передачи партнером (ногой) с расстояния 12—20 м, после чего ведет мяч или, в свою очередь, делает передачу.

Остановка мяча ногой

1. УДАРЬ И ОСТАНОВИ. С 5 шагов направьте мяч низом в стенку, а отскочивший мяч остановите. Сделайте 15 остановок, той и другой ногой.
2. ОСТАНОВИ И ПЕРЕДАЙ. Встаньте с товарищем в 6 шагах друг от друга. Упражняйтесь вместе в передачах мяча внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно увеличьте расстояние до 8 шагов.
3. ПЕРЕДАЧА В ЦЕНТР. Начертите на площадке круг диаметром 12-15 шагов. Встаньте по кругу, а одного игрока поставьте в центр круга. Его задача – поочередно передавать мяч тем, кто расположился по кругу. Игрок, получивший мяч от центрального, должен вновь, направить его обратно. Перед выполнением передачи игроки останавливают мяч внутренней стороной стопы или подошвой.
4. В ДВИЖЕНИИ. Встаньте с партнером в 7-8 шагах друг от друга. Продвигаясь вперед, передавайте мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп постепенно увеличивайте.
5. ПОДБРОСЬ МЯЧ СВЕЧКОЙ. Подбросьте над собой мяч свечкой и остановите его с лета внутренней стороной стопы. Затем повторите это упражнение, но остановите мяч серединой подъема. Выполните упражнения 15-20 раз.

Задание к практическому занятию 3.11.

1. Игрок выполняет подкат с места, ударяя по неподвижному мячу, лежащему в 1,5 м.
2. То же, но с разбега 3—4 м.
3. Два игрока стоят друг против друга на равном расстоянии от мяча (3—5 м). По сигналу учителя оба игрока делают 2—3 беговых шага и в подкате стремятся отбить мяч.
4. Игрок несильным ударом ноги посылает мяч вперед, догоняет его и, применив подкат, откатывает мяч в сторону.
5. Один из игроков ведет мяч сначала медленно, затем быстрее. Другой (защитник) выбирает момент и отбирает мяч подкатом.

Упражнения в парах:

А) Обманные движения корпусом

Б) Переступание с ноги на ногу с обманными движениями корпусом В) То же с переносом ноги через неподвижный мяч

Г) Выполнение финта в целом с неподвижного мяча Д) Финт в целом с 3-4 шагов ведения

Е) Игра-задание: партнер без мяча стоит в воротах из конусов. За 5-6 м. до приближения партнера с мячом он поднимает в сторону любую ногу. Партнер с мячом выполняет ведение по прямой на ворота, увидев поднятую ногу партнера, он должен выполнить финт и пройти в ворота, не задев ни

партнера, ни конус.

Задание к практическому занятию 3.12.

Упражнения для вратаря

1. ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ. Упражняются три игрока. Два из них, расположившись по обе стороны ворот — справа и слева от ворот, поочередно бьют по цели с расстояния 13 – 15 шагов. Задача вратаря – вовремя перемещаться в сторону того игрока, который должен нанести очередной удар в сторону ворот.
2. ИГРА НА ВЫХОДЕ. Два игрока поочередно навешивают мяч в зону 6-метровой отметки. Сначала вратарь после выхода кулаком отбивает мяч подальше от ворот. Затем вратарь выполняет это упражнение при пассивном сопротивлении одного из партнеров. После освоения этого приема упражнение выполняется с активным сопротивлением одного из занимающихся в роли нападающего.
3. ПРЕГРАДИ ПУТЬ. В 20 шагах от ворот встают три игрока с мячом. Они поочередно проходят к штрафной площади, стремясь войти с ним в ворота. Задача вратаря – уловить момент, выйти из ворот и преградить путь мячу.

Упражнение 1. Два подающих игрока стоят друг от друга на расстоянии 20—25 м. Между ними в постоянном движении находятся защитник и нападающий. Нападающий всегда должен быть ближе к подающему мяч, а защитник либо рядом, либо за ним. Задача защитника — воспрепятствовать игре нападающего. Подающие игроки время от времени могут передавать мяч друг другу дугообразно. Если нападающий обыграл защитника, он должен попытаться передать мяч второму подающему.

Упражнение 2. Внутри штрафной площади размещаются нападающий и защитник. Посередине поля между двумя боковыми линиями стоят 3—4 игрока с мячами. В установленной очередности они дугообразно подают мячи на штрафную площадь. Защитник, при помехах со стороны нападающего сразу или в результате передач, должен отбивать мяч назад к подающему (это же можно сделать, играя головой). Мяч при этом не должен касаться земли. Упражнение можно проводить и с вратарем.

Упражнение 3. Защитники стоят на середине половины поля лицом к воротам. Нападающие с мячами находятся на центральной линии. Каждый защитник должен отобрать мяч только у заранее определенного им нападающего. Меняясь местами, нападающие движутся к воротам. По свистку тренера защитники быстро встречают и разбирают каждого своего партнера, не дают им возможности ударить по воротам с внутренней части штрафной площадки. Если отбор мяча удался, игроки меняются ролями.

Это упражнение можно провести и как соревнование между командами. Совместные упражнения по тактике защиты

Ниже приведены упражнения, помогающие обучению двух защищающихся игроков (маневрирование, подмена и др.).

Упражнение 1 («Кошачья игра» и ее варианты). На определенной площади (например, в углу поля) организуется игра с двумя касаниями при соотношении 4х2. Если мяч попадет за линию, считается, что произведен отбор. Из «кошек» надо подменять тех, кто дольше всех находится внутри. Только так можно обеспечить совместное приобретение мяча.

Варианты:

а) если играет несколько команд, то две заранее определенные группы по свистку меняются местами, но мяч после передачи остается на старом месте. Во время обмена у «кошек» есть возможность непосредственно отобрать мяч. В этом случае игрок, прибывший последним, становится

«кошкой». В данном случае и контратака может быть более удачной;

б) по свистку, если игра идет в углу поля, внутри штрафной площади, мяч нужно вывести за центральную линию и вернуть обратно. Остальные условия не меняются, следовательно «ловить кошек» надо во время бега.

Упражнение. Его ценность в совместных действиях игроков на наиболее опасных участках поля. При этом для защитников искусственно создается невыгодное положение. Стоящие рядом игроки защиты и нападения смотрят друг на друга, а за рядом защиты ждет паса нападающий. Одновременно с подачей мяча начинается борьба между нападением и защитой.

Упражнение 3. В часть поля перед штрафной площадью, где находятся нападающие и защитники, с различных мест навешивают, подают мячи. Счет идет на голы, которые забивают нападающие головой, а для защитников «гол» считается в том случае, если после передачи головой они пять раз будут передавать мяч друг другу так, чтобы он не достался противнику

Задание к практическому занятию 4.1

1. Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой. 2. March – ходьба на месте, р.р. 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить. 3. Step touch – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону; р.р. – Frontlaterals – поднимание рук вперед, И.п. – руки внизу, 1 – не сгибая рук поднять их вперед, до уровня

плеч, 2 – И.п., 3-4 – тоже самое; – Sidelaterals – поднимание рук в сторону из И.п. – руки внизу, кисти внутрь, 5 – не сгибая рук поднять их в стороны до уровня плеч, 6 – вернуться в И.п., 7 – 8 – то же. 4. Open step – открытый шаг, 1) шаг правой на месте, 2) полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую сторону на носок, центр тяжести на правой, 3-4) то же в другую сторону; р.р. – И.п. руки на поясе – 1 – левая вперед книзу, 2 – и.п., 3 – правая вперед книзу, 4 – и.п., 5 – левая вверх вправо, 6 – и.п., 7 – правая вверх в лево, 8 – и.п. 5. Heel touch – касание пяткой пола, и.п. – стойка ноги врозь, 1) правой скрестно вперед на пятку, 2) И.п. 3-4) то же на другую ногу; р.р. – bicepscurl – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки. 6. Toe touch – касание носком пола, 1) правой скрестно вперед на носок, 2) И.п. 3-4) то же самое на другую ногу; р.р. – И.п. руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вверх; вновь согнуть руки. 7. Leg curl – захлест голени, р.р. butterfly – И.п. руки согнуты в стороны, предплечья вверх, кисти в кулаке. 1 – сохраняя вертикальное положение, руки вперед, ладонями к себе, 2 – и.п. 8. Grapevine – И.п. – сомкнутая стойка, 1) шаг правой в сторону на пятку, 2) скрестный шаг левой сзади,

3) то же, что и на 1 счёт, 4) jump (прыжок с двух ног на две), р.р. 1 – обе вверх, 2 – вниз, 3 – в стороны, хлопок руками перед собой

Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени. 1. И.п. – ноги шире плеч. 1 – выпад в правую сторону (правая нога сгибается в колене, левая остается прямой), левая рука книзу – коснуться стопы, правая назад и вверх; 2 – поменять положение ног. Далее: 1-4 – две пружинки на правую ногу; 5-8 – на левую ногу, р.р. на бедре, 1-8 – 8 пружинок на правую ногу, 1-8 – 8 пружинок на левую ногу. 2. И.п. – ноги шире плеч. 1 – выпад в левую сторону – переместить вес тела на левую ногу, правую вытянуть, р.р. вверх, разворачивая туловище вправо на 90 градусов, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед, р.р. в стороны. То же на другую ногу. 3. И.п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямой; руки на правом бедре, 8 пружинящих движений, то же на левую. 4. И.п. – то же, но руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы 1 – выпрямляем правую ногу в колене, 2 – и.п., 3 – опустить левое колено к полу, 4 – и.п. То же на левую ногу. 5. И.п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая. 1-2 – подъем правого носка вверх, зафиксировать положение носка вверх, р.р. потянуть носок на себя 3-4 – и.п. То же на другую ногу. 6. И.п. – стойка ноги врозь, в наклоне, руки на бедрах. 1-2 прогнуться в спине, 3-4 – максимально округлить спину. 7. И.п. – стойка ноги врозь, правая за голову, левая внизу. 1-2 – наклон вперед, правым локтем касаясь левого колена, 3-4 – И.п. То же на другую сторону. 8. И.п. – то же, р.р. вдоль туловища. 1-2 – наклон вправо, руки скользят вдоль тела. 3-4 – и.п. 5-6 – то же, но влево. 7-8 – И.п.

Аэробная часть

Блок 1. 1. 1 – Toe Tap правой вперед (скрестный). 2 – Toe Tap правой в сторону. 3-4 – Mambo (первый шаг правой назад, 3-4 левой вперед). 5-8 – V – step правой. 2. 1-6 – Step touch правой. 7-8 – gallop, р.р. по кругу снизу-вверх в левую сторону. 3. 1-2 – lunge правой, р.р. 1 – вперед, 2 – на пояс, 3 – 6-2 jumping jack turn. Р.р., 1,3 – руки в стороны, 2, 4 – руки перед грудью, ладони вниз, локти в стороны, 7-8 – Cha-cha-cha правой. 4. 1-2 – Kik левой вперед, 3-6 – grape wine. Р.р. 1 – в стороны, 2 – вверх, 3 – вперед, вниз, 7-8 – air jack, круг руками снизу-вверх

Блок 2. Танцевальная комбинация на левую ногу Первая аэробная «заминка»

1. Knee Up – 1 – шаг правой, круг двумя руками через верх влево, 2 – левая нога, согнутая в колене, р.р. коснуться бедра, вверх, 3 – шаг левой ногой назад, р.р. круг через верх вправо, 4 – стойка ноги вместе, р.р. вдоль туловища. То же на другую ногу.
2. Open step, р.р. в стороны, согнутые в локтях, предплечья смотрят вверх, разворот туловища вправо и влево

Силовая часть

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. О.с., отведение рук в стороны до уровня плеч. 2. О.с., руки с гантелями развернуты ладонями вверх. 1-2 – сгибать-разгибать руки в локтях. 3. И.п. – о.с., руки с гантелями развернуты вниз. 1-2 –

подтягивать руки с гантелями к груди, локти в стороны – вверх, 3-4 – и.п. 4. И.п. – о.с., руки с гантелями над головой в замок. 1-2 – сгибать и разгибать предплечья над головой. 5. И.п. – стойка ноги врозь в наклоне вперед, руки с гантелями развернуты вниз. 1-2 – отведение рук назад, – 3-4 – и.п. 6. Отжимания широко хватом – И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях. 1 – поднять туловище, округляя спину, 2 – и.п. 2. И.п. – лежа на спине, упор на предплечья. Ноги прямые. 1 – поднять прямые

ноги вверх, 2 – и.п. 1-8 – 8 счетов держать прямые ноги над полом.

Тоже, но выполняем «ножницы» на 1 – ноги врозь, 2 – ноги скрестно, правая над левой, – 3 – ноги врозь, 4 – скрестно, левая над правой. 3. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Ноги согнуты в коленях и приподняты над полом. Бедра находятся в вертикальном положении; на 1 – вывести прямую правую ногу вперед, левая остается согнутой в колене, отрываем голову, правый локоть от пола и с поворотом туловища касаемся им левого колена, 2 – то же на левую ногу. 4. Упр. «Обратная лодочка» – И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться в и.п.

Упражнения для спины

1. И.п. – лежа на животе, р.р. вытянуты вперед. 1-2 – подъем туловища вверх, прогибаясь в спине, , 3-4 – поднять правую руку и левую ногу вверх, – 5 – и.п., 6-7 – на другую, 8 – и.п.

1. Упр. «Лодочка» – И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, 1-2 – подъем туловища и ног вверх, 3-6 – удержание позы, 7-8 – вернуться в и.п.

Вторая заминка «Глубокий стретчинг»

1. Упр. на растяжку мышц, приводящих руку, разгибающих руку в плечевом суставе и разводящих плечевые суставы. И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука прямая перед грудью. Правой рукой прижать левый локоть к груди.
2. Растяжка мышц, приводящих руку, поднимающих и сводящих плечевые суставы. И.п. – то же, удерживая голову и шею ровно, завести правый локоть за голову, левой рукой взяться за правый локоть и потянуть его за голову.
3. Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе. И.п. – то же, отвести левую руку за спину и согнуть ее в локте под углом 90 градусов. Взяться правой рукой за локоть левой руки и потянуть его вправо и вверх.
4. И.п. – сед ноги вместе, р.р. вверх, стопы натянуть на себя. 1 – 8 – тянуться пятками вперед, руками и макушкой вверх.
5. Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе. И.п. – лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене и подвести ее к груди. Не отрывая левую ногу от пола, взять правую ногу под коленом двумя руками и как можно сильнее тянуть ее к груди. То же на левую ногу. *Для большей степени растяжки – тянуть ногу к подмышке.
6. И.п. – то же – правая согнута в колене и прижата к груди, руки на голени или лодыжке, левая нога прямая. 1-2 – выпрямить правую ногу в колене и тянуть к себе. 3-6 удержанием позы, 7-8 – и.п. 1-8 – 8 пружинок на правую ногу. То же на левую ногу.
7. И.п. – то же, но перехватиться правой рукой изнутри за стопу или голень правой ноги. 1 – 2 – отвести ногу в сторону, 3 – 6 – удерживать, 7 – 8 – И.п. То же на левую ногу.
8. Растяжка мышц, приводящих ногу и области паха. «Бабочка» – И.п. – сед ноги врозь, колени согнуты, стопы соединены вместе. 1 – На вдохе тянуть колени в пол, на выдохе – расслабить ноги. 2 – На вдохе руки через стороны поднять вверх, на выдохе плавно наклониться вперед, начиная движение от бедер
1. «Лягушка» – И.п. – стоя на четвереньках, поддаться бедрами вперед, колени развести в стороны, так чтобы образовался прямой угол между бедрами и голенью. Предплечья на полу, живот тянуть к полу. Затем плавно подать таз назад, ягодицы тянуть в направлении пяток.
9. Поза Лука – И.п. – лежа на животе, колени согнуты, руками держаться за лодыжки. 1 – 2 – поднять грудь и бедра вверх, прогибая в спине, слегка развигая колени в сторону. 3-6 – удерживать положение, 7-8 – и.п.
10. Упр. «Складка, в положении сидя» – И.п. – то же. 1-2 – наклон к ногам, руками взяться за стопы и притянуться как можно ближе к ногам. 3-6 – удержание позы, 7-8 – И.п.

11. И.п. – сед ноги вместе, правая нога согнута в колене (колени «смотрит» вверх), 1-2 – скручиваемся в сторону согнутой ноги, правая рука сзади, левая – цепляется локтем за колено. 3-6 – удержание позы, 7-8 – И.п.
12. Упр. на растяжку мышц, разгибающих шею – И.п. – о.с., руки в замок на затылке. 1-2 – наклонить голову вперед; руками аккуратно надавать.
13. То же, но руки в замок на лбу. Наклонить голову назад.

Задание к практическому занятию 4.2.1. Комплекс № 1

1. И.п. ноги на ширине плеч. 1- поворот в правую сторону, ноги согнуть в коленном суставе, левая рука в боковой плоскости описывает круг на 4 счета.

2- поворот на 180 – тоже, со сменой рук.

1. И.п. ноги на ширине плеч. 1-2- пружинистая постановка рук на бедра, 3-4- разводятся прямые руки в стороны.
2. И.п. стойка, руки согнуты в локтевом суставе, подняты вверх. 1-2- наклон туловища вправо, 3- 4- наклон туловища влево, 5-6- наклон туловища вперед, 7-8- И.п. – 2 хлопка.
3. И.п. основная стойка. 1- правая нога в сторону на носок, 2 хлопка, 2- И.п.- 2 хлопка, 3- левая нога на носок, 2 хлопка, 4- И.п.- 2 хлопка
4. И.п. основная стойка. 1,2- прыжки на правой ноге, 3,4- прыжки на левой ноге 5,6- прыжки на двух ногах с одновременными хлопками
5. И.п. стойка, руки согнуты в локтевом суставе, кисти вверх. 1- поворот вправо, 2 прыжка на двух ногах, 2- поворот на 180 – 2 прыжка на двух ногах

VII И.п. стойка, руки в стороны, согнуты в локтевом суставе. 1,2,3,4- приставной шаг вправо с легкими наклонами туловища, 5,6- 2 хлопка, 1,2,3,4- приставной шаг влево с легкими наклонами туловища, 5,6- 2 хлопка

1. И.п. основная стойка. 1,2- правая нога на носок, руки вверх, 2 отрывистых движения кистями, 3,4- левая нога на носок, руки назад, 2 отрывистых движения кистями за спиной
2. И.п. руки вверх. 1-4- поворот на 180 через левое плечо, правая нога описывает круг, 5-8- поворот на 180 через правое плечо, левая нога описывает круг
3. И.п. основная стойка. 1,2- руки дугами через стороны вверх – вдох, 3,4- И.п.

круга

Комплекс № 2

1. И.п. основная стойка. 1- правая рука в боковой плоскости описывает круг,
2- левая рука в боковой плоскости описывает круг, 3, 4- обе руки перед собой описывают два
3,4- правая нога захлест голени вперед-назад, 5,6- левая нога захлест голени вперед-назад
1. «Кулачки». И.п. основная стойка. 1,2- руки согнуты в локтевом суставе, выполняют

отрывистые движения в левую сторону, 3,4- руки в исходное положение, 5,6- руки согнуты в локтевом суставе, выполняют отрывистые движения в правую сторону, 7,8- руки в исходном положении

1. И.п. основная стойка. 1,2,3- прыжки приставным шагом в правую сторону, 4- хлопок, 5,6,7- прыжки приставным шагом в левую сторону, 8- хлопок

2. «Кольцо». И.п. основная стойка. 1- правая нога вперед на носок, руки в стороны, согнутые в локтевом суставе, кисти образуют чашу, 2- левая нога на носок, руки через стороны дугами вверх образуют «кольцо»
3. «Рыбка». И.п. основная стойка. 1,2- правая рука согнута в локтевом суставе, выполняет отрывистое движение вверх-вниз, 3,4,5,6- правая рука выполняет волну с одновременным выполнением приставного шага в левую сторону, 7,8- левая рука согнута в локтевом суставе, выполняет отрывистое движение вверх-вниз, 9,10,11,12- левая рука выполняет волну с одновременным выполнением приставного шага в правую сторону
4. И.п. основная стойка. Под музыку «взмах крылом» или «волна» поочерёдные взмахи руками с одновременным приседом на 4 счета и возвращением в исходное положение
5. «Кузнечик». И.п. стойка, руки на пояс. 1,2,3- приставной шаг левым боком, поворот на 180, 4,5,6- приставной шаг правым боком, поворот на 180
6. И.п. стойка, руки согнуты в локтевом суставе, ладони сомкнуть 1,2- 2 пружинистых покачивания вверх-вниз, 3,4- с одновременным поворотом руки разводятся в стороны, согнуты в локтевых суставах
7. И.п. основная стойка. 1- правая нога выполняет шаг в правую сторону, рука согнута в локтевом суставе, выполняет 2 отрывистых движения назад, 2- левая нога выполняет шаг в левую сторону, рука согнута в локтевом суставе, выполняет 2 отрывистых движения назад

Задание к практическому занятию 4.2.2. Разминка

1. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой (4 – 6 раз).
2. Вращение корпусом в правую и в левую сторону (4 – 6 раз).
3. Наклоны вперед до касания пальцев ног руками (4 – 6 раз).
4. Приседания в полушпагате (4 – 6 раз). Основная часть
1. Упражнение на развитие бицепса. Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме

снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

1. Упражнение для укрепления трицепса. Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.
2. Развитие грудных мышц. 1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях. 2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.
3. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. 1) Подтягивание коленей к груди выполняется сидя. При выполнении этого упражнения для развития нижней доли брюшного пресса, гантель удерживается между ступней. Подтягивание колен выполняется в зависимости от физической подготовки от 15 до 30 раз. 2) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз.
4. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса. Разведение гантелей в стороны, находясь стоя в наклоне. В начальном положении, руки свободно опущены, ладони обращены к центру. Разведение гантелей необходимо выполнять в 10 повторениях.
5. Развитие широчайших мышц спины. Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.
6. Развитие мускулатуры плеча. Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.
7. Упражнения на развитие мышц ног. 1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относится к

основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз. 2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений. 3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Задание к практическому занятию 4.3. Юноши

Акробатика: и. п. – о. с. Левую назад, руки вверх – в стороны, прогнуться. Приставляя левую, согнуть ноги, наклон (старт пловца). Кувырок вперед в сед ноги врозь. Наклон вперед, пальцами коснуться носков ног. Кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны. Прыжок в упор присев с поворотом на 180 гр. Стойка на голове и руках (держать). Опускание в упор присев, кувырок вперед. Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, ноги вместе. Дополнительно: Стойка на руках, колесо (переворот в сторону), мост, длинный кувырок, подъем разгибом со скамейки

Опорный прыжок: Козел в длину 115 см. Прыжок согнув ноги. Дополнительно: Конь в длину высота 110 см; прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги.

Перекладина низкая: Толчком двумя подъем переворотом в упор. Отмах назад – оборот. Перемах правой, перехват в хват снизу, оборот вперед. Поворот вправо с перемахом левой в упор хватом сверху. Опускание в вис на подколенках. Через стойку на руках, опускание в упор присев. Дополнительно: Подъем разгибом, подъем силой в упор, подъем переворотом на количество раз.

Брусья: Из упора на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь. Кувырок вперед согнувшись. Соединяя ноги упор углом (обозначить). Мах назад – мах вперед. Махом назад соскок прогнувшись. Дополнительно: Подъем махом назад, подъем разгибом из упора на руках согнувшись, соскок махом вперед с поворотом вовнутрь на 180 гр., упор углом, отжимания в упоре.

Девушки

Акробатика: Равновесие на левой. Выпад правой вперед. Два кувырка вперед в упор присев. Кувырок назад в полушпагат, руки в стороны. Через упор стоя на одном колене встать в основную стойку. Полуприсед руки назад, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Дополнительно: Из упора присев перекат в стойку на лопатках, мост из положения лежа и наклоном назад.

Опорный прыжок: Конь в ширину, высота 110 см. Прыжок боком

Брусья разновысокие: и. п. - лицом к нижней жерди снаружи. Махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь. Перемах правой с перехватом правой руки в хват снизу за верхнюю жердь. Поворот в вис лежа на нижней жерди с перемахом правой вперед. Поворот в сед на левое бедро, правая рука в сторону. Хватом правой рукой за нижнюю жердь сзади соскок прогнувшись с поворотом кругом. Дополнительно: Размахивание изгибами и перемах в вис лежа на нижней жерди, равновесие на левой, правой, хват за верхнюю жердь.

Бревно: С прямого разбега вскок в упор правая в сторону. Поворот в упор лежа на согнутых руках. Сед ноги врозь, руки в стороны. Сед углом. Сгибая одну ногу и толкаясь руками, встать в стойку на правой, руки в стороны. Два прыжка на правой, два на левой. Поворот на носках, руки вниз. Шаг полки до конца бревна, руки в стороны. Полуприсед и соскок. Дополнительно: Сед углом, упор лежа, равновесие, лежа на спине коснуться ногами бревно.

Задание к практическому занятию 4.4. Махи назад

Отведение прямой ноги назад Исходной позицией может быть положение стоя или упор на локти и колени. Положение стоя используется, когда вы делаете отведения назад в тренажере. Встаньте ровно и обопритесь руками об опору. Зафиксируйте поясницу, во время выполнения движения не должно быть прогиба в спине. Отведите прямую ногу назад до максимально возможного уровня. Стопа при этом сокращена, вы тянетесь вверх пяткой. Положение спины остается неизменным, работает только ягодица и бедро. Мягко опустите носок на пол.

Для акцента на задней поверхности бедра: Примите упор на локтях и коленях. Спина ровная, поясница не провисает. Рабочую ногу выпрямите назад и поставьте стопу на пальцы. Поднимите прямую ногу, стараясь тянуться вверх пяткой.

Для акцента на ягодицах: Исходное положение то же самое, что и в предыдущем варианте – упор на коленях и локтях. Только ногу назад не отставляем. Поднимите ногу, согнутую в колене, и немного разогните ее вверх, словно ваша задача — продавить пяткой потолок. Опустите ногу.

Махи вперед

Встаньте ровно, возьмитесь одной рукой за опору. Сократите стопу и поднимите прямую ногу вверх на максимальную высоту, при которой вы не будете скруглять спину. Опустите ногу.

Махи в сторону от себя (отведения)

Техника выполнения стоя: Встаньте ровно, одной рукой возьмитесь за опору. Сократите стопу и отведите прямую ногу в сторону, насколько это вам позволит тазобедренный сустав. Позвоночник при этом не изгибается, а корпус не наклоняется в противоположную сторону. Опустите ногу вниз. На четвереньках: Примите упор на коленях и локтях. Одну руку вам нужно будет поставить на ладонь. Это должна быть та же рука, какой ногой вы будете делать упражнение. Локоть этой руки остается немного согнутым. Рабочую ногу выпрямите, отведите в сторону и сократите стопу. Поднимайте ногу вверх и опускайте в исходное положение.

Махи ногами лежа на боку

Лягте на бок. Подоприте голову рукой или обопритесь на локоть. Вторую руку поставьте перед собой. Ногу, которая находится снизу, можно немного согнуть в колене для придания позе устойчивости. Поднимайте и опускайте прямую ногу. Можно немного отвести ее вперед. Стопа, как всегда, в сокращенном положении.

Махи в сторону к себе (приведения)

Встаньте ровно, взявшись за опору одной рукой. Рабочую ногу немного вынесите вперед, носок подтяните на себя. Проведите рабочую ногу перед опорной ногой, стараясь вывести ее максимально далеко за среднюю линию тела. То есть ноги у вас получаются перекрещенными. Вернитесь в исходную позицию.

Задание к практическому занятию 4.5.

Часть первая. Подъемы таза: 30 секунд, 15-20 повторов. Притягивание бедер к грудной клетке: 30 секунд.

Часть вторая. Подъемы таза: 30 секунд, 15-20 повторов. Притягивание бедер к грудной клетке: 30 секунд, 5-20 повторов.

Часть третья. Подъемы таза: 30 секунд, 15-20 повторов. Притягивание бедер к грудной клетке: 30 секунд 5-20 повторов.

Поднимание таза в положении лежа на спине. Исходное положение: Лягте на пол, на спину, поднимите прямые ноги точно вверх (колени можно слегка согнуть). Положите руки вдоль туловища, ладонями вниз, расслабьте мышцы головы и шеи. Выполнение упражнения: Напрягая мышцы нижней

части брюшного пресса, потянитесь ногами точно вверх, отрывая таз от пола. Медленно опуститесь вниз до тех пор, пока таз слегка не коснется пола. Повторите.

Притягивание бедер к грудной клетке. Исходное положение: Лягте на пол, на спину, расслабьте мышцы головы и шеи. Поднимите согнутые в коленях ноги так, чтобы бедра составляли прямой угол с верхней частью тела, а голени были параллельны полу. Выполнение упражнения: Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, оторвите таз от пола и притяните бедра к грудной клетке. Медленно вернитесь в исходное положение и коснитесь тазом пола. Повторите упражнение. Вариация упражнения: поставьте одну руку за голову, а другую в область нижней части живота, чтобы прочувствовать работу мышц нижней части брюшного пресса.

Тренировка косых мышц живота

Часть первая. Сгибание туловища в положении лежа на спине со скручивающим движением: 30 секунд каждая сторона: всего 60 секунд. 15-20 повторов в каждую сторону

Часть вторая. Повороты верхней части туловища: 30 секунд в каждую сторону: всего 60 секунд. 15-20 повторов в каждую сторону.

Часть третья. "Ловля мяча": 60 секунд, 15-20 повторов в каждую сторону Сгибание туловища в положении лежа на спине со скручивающим

движением. Исходное положение: Лягте на спину, согните ноги в коленях так, чтобы ступни полностью касались пола, расслабьте мышцы головы и шеи. Выполнение упражнения: Слегка оторвите лопатки от пола и потянитесь вправо, стараясь приблизить правую часть грудной клетки к правому бедру (согнитесь вправо). Когда вы выполните это движение с максимально возможной для вас амплитудой, поднимите туловище и потянитесь левым плечом к правому колену. Затем, не прекращая движения, выполни то же самое в другую сторону, то есть опустите левое плечо в исходное положение, соедините лопатки (которые все еще находятся не на полу) и согнитесь как можно сильнее влево, а затем потянитесь правым плечом к левому колену. Старайтесь выполнять упражнение так, чтобы на протяжении всех 30 секунд выполнения упражнения ваши лопатки не касались пола.

Задание к практическому занятию 4.6.

Отжимания с широкой постановкой рук — для грудных мышц

Широкая постановка рук (в два раза шире плеч). Ладони можно развернуть в стороны.

Если упор на ладонях, то пальцы направлены вперед (или в стороны). Если упор на кулаках, то пальцы повернуты назад. Положение ног не шире плеч. Сгибать руки нужно таким образом, чтобы локти постоянно были направлены в стороны. Опускаться можно до касания пола грудной клеткой или заканчивать движение за 5-7 сантиметров от пола.

Голова, туловище и ноги должны быть на одной прямой и в одной плоскости, таз не поднимать и не прогибаться вниз, опуская живот на пол. Усиленный вариант: ноги подняты на некоторую высоту, например, ноги на скамейке, а упор руками на полу. Облегченный вариант: наоборот, ноги на полу, отжимания от скамейки.

Отжимания со средней постановкой рук — для трицепса

Постановка рук на ширине плеч, локтевые суставы направлены вдоль тела назад.

Если упор на ладонях, то пальцы направлены вперед. Если упор на кулаках, то пальцы повернуты внутрь. Сгибать руки нужно таким образом, чтобы локтевые суставы были направлены назад и двигались вдоль туловища. Опускаемся до касания пола. Опускаться можно до касания пола грудной клеткой или заканчивать движение за 5-7 сантиметров от пола.

Отжимания с узкой постановкой рук — для трицепса

В этом варианте отжиманий упор только на ладонях. Ладони ставятся вместе, пальцы направлены вперед, упор в пол на уровне грудной клетки. Можно слегка повернуть ладони внутрь и положить пальцы на пальцы. Ноги ставятся на ширине плеч или немного шире. При сгибании и разгибании рук, локтевые суставы направлены назад и немного в стороны. Опускаться можно повыше, чем в предыдущих вариантах.

Отжимания на одной руке

Расположение ног на полу как можно шире, положение рук шире плеч. Одна рука располагается спиной. Упор в пол через три точки, равновесие удерживается за счёт широкого положения ног на полу. При сгибании и выпрямлении руки, локтевой сустав направлен в сторону. Плечи держать строго параллельно полу.

Отжимания с хлопком

Этот вид отжиманий от пола развивает скоростно-силовые качества и ловкость.

Упор на ладонях, руки расположены в полтора-два раза шире плеч. Положение ног не шире плеч. Быстрые отжимания, чтобы «вытолкнуть» корпус и быстро успеть хлопнуть в ладоши. Не падать в

пол, а после хлопка успеть мягко вернуть ладони, амортизируя движение тела вниз. Руки должны двигаться сильно и быстро.

Глубокие отжимания

Чем больше амплитуда движения, тем лучше прорабатываются мышцы. Чтобы пол не ограничивал спуск, можно отжиматься между стульев: два стула для рук и третий для ног. Также можно использовать подставки под руки высотой 10-15 см., и отжиматься на полу. Более удобный способ — это специальные рукоятки для отжиманий, которые позволяют вам держаться выше пола и глубоко опускаться при отжиманиях.

Задание к практическому занятию 4.7.

Упражнение 1. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перенести массу тела на руки.

Упражнение 2. Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п. То же из упора присев – перекаты назад, вернуться в упор присев. То же из упора присев – перекаты назад, вернуться в о.с. (основная стойка). То же, перекаты выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Упражнение 3. Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекаты вперёд, и разгибая их, перекаты назад.

Упражнение 4. И.п. - руки вверх, встать лицом к гимнастическому мату. Махом правой и толчком левой ноги - до гимнастического мата: по очереди постановка левой, затем правой руки на мат, постановка правой ноги. Заканчивается движение переворотом толчком правой руки.

Задание к практическому занятию 4.8.

Колесо. 1. Стойка на руках ноги врозь у стены. 2. Тоже перенося тяжесть тела с одной руки на другую. 3. Со стойки на руках у стенки опираясь одной ногой, опуская другую, сойти со стойки с поворотом на 90° в стойку ноги врозь руки в стороны (вторая часть «колеса»). 4. Махом одной и толчком другой, поочередно ставя руки на пол, стойка на руках ноги врозь с помощью и вторая часть «колеса» (поочередно опуская ноги и толкаясь руками в стойку ноги врозь, руки в стороны). 5. Переворот «колесом» в сторону с помощью. 6. То же самостоятельно.

Из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев. 1. Перекаты назад и вперед из седа в группировке. 2. Из упора присев в сед в группировке. 3. Из упора присев, перекатом назад в группировке и перекатом вперед упор присев. 4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги (держат), перекатом вперед, сед в группировке. 5. То же из упора присев, в упор присев.

Два – три кувырка вперед. 1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев. 2. То же и прыжок вверх. 3. Два кувырка вперед из упора присев, в упор присев.

Задание к практическому занятию 4.9. Стойка на лопатках «берёзка»

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, выпрямить.
2. И. П.- то же, что упр. 1. Скрестные движения ногами в боковой плоскости. 3. То же, что упр. 2, но скрестные движения в лицевой плоскости.

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и. п.
2. И. п. - стойка на лопатках. Носками коснуться пола за головой, в и. п.
3. И. П.- стойка на лопатках. Поворот туловища и ног влево; то же - вправо.
4. И. П.- стойка на лопатках, ноги врозь пошире. Коснуться носками разведенных ног пола справа и слева от головы, в и. п.
5. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги и опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, в и.п.

1. И., П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, опереться коленями о пол за головой, опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, выпрямляя руки, перекатом назад через голову или плечо в упор присев на коленях, перекатом вперед в положение лежа на спине, ноги вперед.
2. И. П.- стойка на лопатках. Носком правой (левой) прямой ноги коснуться пола за головой

подальше, согнуть ее и опереться коленом, голову наклонить к левому (правому) плечу, перекатом через правое (левое) плечо в упор на правом колене, левую ногу назад, перекатом вперед в стойку на лопатках.

Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки)

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги досылается вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку)

Подъем со спины разгибом (лягскач)

Отклоняя корпус назад до положения «лежа на лопатках», ученик одновременно поднимает прямые ноги вверх через себя, почти касаясь носками пола за головой, и ставит руки за плечами. Резким взмахом ногами снизу вверх вперед и упором лопатками о землю ученик отрывает корпус от земли; в момент отрыва он отталкивается руками, разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется.

Задание к практическому занятию 4.10.

1. «Штангист». Исходное положение – стойка, ноги врозь. 1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак, 2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох), 3 – руки к плечам, 4 – исходное положение (выдох). 6-8 раз
2. «Самолет». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – исходное положение, 3 – наклон влево, 4 – исходное положение. 6-8 раз.
3. «Дровосек». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон

- вперед, руки вниз (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.
4. «Зайчишка». Исходное положение – основная стойка. 1 – присед (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.
 5. «Свернувшаяся змея». Исходное положение – основная стойка. 1-3 – присед, обхватить колени руками (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.
 6. «Ласточка». Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. 1- приподнять туловище, руки назад (
 7. Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.
 8. Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.
 9. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).
 10. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).
 11. Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.
 12. Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

Задание к практическому занятию 4.11.

1. И.п. – лежа на гимнастическом коне, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверх. В медленном и среднем темпе поочередно выполнять сгибание и разгибание туловища. При сгибании туловища выполнять выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек.
2. И.п. – стоя, в руках скакалка. В среднем и быстром темпе, вращая скакалку, выполнять подскоки одновременно на двух ногах. Упражнение повторить 20-30 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.
3. И.п. – сидя на тумбе, гриф штанги в руках у пояса, хватом снизу. В среднем темпе выполнять сгибание рук в локтях, штангу к плечам необходимо выполнять глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.
4. И.п. – стоя у гимнастической стенки, левую ногу поставить на рейку выше головы. В среднем темпе выполнять наклоны туловища к ноге, стоящей на рейке гимнастической лестницы, необходимо стараться касаться головой ноги, стоящей на рейке гимнастической стенки. Упражнение повторить

12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

1. И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах. В среднем темпе туловище поочередно сгибать и разгибать, делая при сгибании глубокий выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 12-15 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.
2. И.п. – вис на двух руках спиной к гимнастической стенке. В среднем темпе необходимо поднимать прямые ноги вверх до касания рук, затем медленно прийти в исходное положение. При подъеме ног надо сделать выдох, а при опускании – вдох. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом
3. И.п. – лежа на спине. Медленно поднимая туловище, прийти в положение согнувшись, руками касаться стоп. Поднимая туловище, сделать выдох, опуская его, сделать глубокий вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.
4. И.п. – лежа на тумбе, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверх с набивным мячом. Медленно опуская туловище, сделать выдох, прямые руки с мячом вниз, затем медленно прийти в исходное положение, сделать полный вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.
5. И.п. – вис на гимнастической стенке хватом двумя руками снизу, стопы ног держат набивной мяч. Медленно ноги с мячом поднять до касания рук, делая выдох, затем медленно опустить их вниз, сделать полный вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между

сериями 15-20 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

6. И.п. – ноги шире плеч, гриф штанги сверху хватом снизу. В среднем темпе выполнить наклон туловища одновременно с грифом штанги к правой ноге, сделать выдох, затем прийти в исходное положение – сделать глубокий вдох. То же повторить к другой ноге. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.
7. И.п. – основная стойка, штанга в руках хватом снизу. Медленно поднимая прямые руки, штангу вверх, подняться на носки, глубокий вдох, затем медленно прийти в исходное положение, сделать глубокий выдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.
8. И.п. – основная стойка. В среднем темпе выполнить упор присев, затем упор лежа, упор присев и прийти в исходное положение. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.
9. И.п. – один занимающийся выполняет упор лежа, опираясь руками на гимнастическую тумбу. Партнер держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, касаясь грудью тумбы. При сгибании рук выполнять выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.
10. И.п. – стоя, в руках, согнутых в локтях, один конец эспандера, другой конец эспандера закреплен за стопу правой ноги. В медленном и среднем темпе выполнять поочередно разгибание и сгибание рук в локтевых суставах. При сгибании рук эспандер растянуть – сделать выдох, а при разгибании рук сделать вдох. Упражнение повторить 12-16 раз от 2 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.
11. И.п. – основная стойка, в руках штанга хватом сверху удерживается у груди. В среднем темпе, делая выпад левой ногой, разгибая руки, штангу поднять вверх, затем опустить ее в исходное положение. При разгибании рук надо сделать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.
12. И.п. – упор с опорой на концах параллельных брусьев, ноги под углом 90 градусов удерживают набивной мяч. В медленном темпе руки согнуты в локтевых суставах, ноги удерживать под углом. Затем руки выпрямить и прийти в исходное положение. При сгибании рук надо выполнить выдох, а при разгибании рук – глубокий вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.
13. И.п. – основная стойка. Штанга в руках хватом снизу находится у бедер. В медленном темпе штангу поднять на уровень груди, затем вверх, приподнимаясь на носки, сделать глубокий вдох. Медленно штангу опустить в исходное положение, сделать выдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.
14. И.п. – полуприсед, штанга в прямых руках хватом сверху за гриф. В среднем темпе, делая глубокий присед, поднять штангу над головой. При подъеме штанги необходимо сделать вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между

сериями 20 сек.

1. И.п. – сед руки за голову, набивной мяч слева. В среднем темпе, поднимая ноги над мячом, мяч справа. Затем прийти в исходное положение. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.
2. И.п. – наклон туловища вперед, ноги на ширине плеч, руки держат гири хватом сверху за ручки гирь. В медленном и среднем темпе поднять гири к груди, затем их опустить. При сгибании локтей сделать глубокий выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.
3. И.п. – один занимающийся принимает положение упор лежа, опираясь руками о гимнастическую тумбу. Другой партнер держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, при разгибании рук надо делать вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.
4. И.п. – в висе на перекладине двумя руками хватом сверху. В медленном и среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, при сгибании рук – выдох, при разгибании – вдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.
5. И.п. – основная стойка. Эспандер хватом руками за ручки вверх над головой. В медленном и

среднем темпе выпрямляя руки в стороны, растянуть эспандер. При растягивании эспандера нужно сделать глубокий вдох, а при сгибании рук в локтях – выдох. Упражнение повторить 10-15 раз от 2 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

6. И.п. – сидя на гимнастической тумбе, штанга в руках хватом сверху на бедрах. В среднем темпе штангу поднять к плечам, затем поднять ее вверх. При подъеме штанги сделать вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с
7. И.п. – упор лежа, голени ног на тумбе. В среднем темпе поочередно руки сгибать и разгибать в локтевых суставах. При сгибании рук в локтях необходимо сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.
8. И.п. – наклон туловища вперед, штанга в руках широким хватом. Хват грифа штанги сверху. В среднем темпе, делая выпад левой вперед, штангу поднять вверх, поднимая штангу вверх, необходимо сделать вдох, а при опускании штанги – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.
9. И.п. – лежа на скамейке, руки с гирей внизу. В медленном темпе, поднимая руки вверх, гирию опустить за голову, затем гирию возвратит в исходное положение. При подъеме гири вверх необходимо сделать глубокий вдох, при опускании гири вниз – полный выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.
10. И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах. В среднем темпе поочередно туловище разгибать и сгибать. При разгибании туловища необходимо производить глубокий вдох, при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.
11. И.п. – стоя на двух гимнастических скамейках в полном приседе, в руках гирия. В среднем и быстром темпе вставать с гирей в руках и приседать. При вставании надо сделать глубокий вдох, а при приседании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.
12. И.п. – лежа поперек гимнастической скамейки, руки за голову, ноги закреплены за рейку гимнастической лестницы. В среднем темпе, поднимая туловище, прогнуться в пояснице. При подъеме туловища необходимо выполнить глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 12-20 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

Задание к практическому занятию 4.12. примерный подбор упражнений (юношей):

1. Лёжа на спине, руки со снарядом (вес до 15 кг.) на бёдрах. Прямыми руками перенести снаряд за голову и обратно;
2. Сидя на мате, руки с отягощениями (диск от штанги 10-15 кг.) справа. Перенести отягощение прямыми руками налево и обратно;
3. В положении стоя, ноги на ширине плеч, отягощение на прямых рукахверху (вес 15-20 кг.). Сгибая руки в локтевых суставах, опустить отягощение за голову и обратно;
4. В положение стоя ноги на ширине плеч руки с отягощением внизу, хват изнутри (вес 15-20 кг.). Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах;

1. Лёжа на спине ноги закрепошены, руки с отягощениями (5 кг.) за головой. Подъём туловища;
2. Лёжа на бёдрах лицом вниз на гимнастическом козле ноги закрепошены, руки с отягощением (3 кг.) за головой. Прогибаясь поднять туловище;
3. В положение стоя с отягощением (вес 25 кг.) на плечах повороты туловища вправо-влево;
4. В наклоне, ноги на ширине плеч, руки с отягощением (15 кг.) полусогнуты. Выпрямляясь поднять отягощение вверх;
5. Приседания с отягощением (штанга весом 30-40 кг.) на плечах;
6. Прыжки со скакалкой

"Время отдыха между упражнениями 1 минута. Количество кругов-2. Отдых между кругами -3 минуты.

Примерный комплекс упражнений для девушек:

1. Из положения упора присев-упор лёжа;
2. Лёжа на спине руки за голову, ноги закреплёны. Подъём туловища;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку;

4. В положении стоя ноги на ширине плеч. Руки с гантелями (3 кг.) вдоль туловища. Наклоны вправо-влево сгибая противоположную руку в локтевом суставе;
5. Вращение утяжеленного обруча;
6. Упор сидя сзади ноги на гимнастической скамейке. Подъем туловища вверх прогнувшись;
7. В положении о.е. в руках гантели. Присесть руки вперед;
8. В положении лёжа на бёдрах на гимнастической скамейке руки за голову ноги закреплены. Подъём туловища;
9. В положении лёжа на спине руки в стороны, ноги прямые под углом в 90°. Перенос ног в одну и другую сторону;
10. Прыжки со скакалкой.

Время выполнения упражнений и период отдыха должны быть такими же как и у юношей

Задание к практическому занятию 5.1.

1. И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук. В ходе занятий рекомендуется менять положение рук по отношению к туловищу (ближе к голове, ближе к животу), менять расстояние между руками (шире, уже). Упражнение выполнять 3-4 подхода, количество раз определять самостоятельно, чтобы через 1,5-2 месяца выйти на результат 15-20 раз за подход. Так же рекомендуется менять положение ног. Например: отжимания руки на подоконнике, руки на гимнастической скамье, упор лёжа на полу, ноги на гимнастической скамье, ноги на уровне подоконника, руки на двух стульях туловище между ними и т.д.
2. И.п. упор на кистях между двух опор, ноги вперёд (2 стула, 2 скамейки, 2 стола). Сгибание, разгибание рук 3-4 подхода 8-10 раз.
3. Любые упражнения с гантелями. Выполнять каждое упражнение 3-4 подхода по 10-12 раз.
4. Подтягивания на низкой перекладине в положении вис лёжа различными хватами, 3-4 подхода, количество раз индивидуально, в зависимости от хвата, физических возможностей занимающихся.
5. Подтягивания на высокой перекладине. Чем ниже уровень физических возможностей в этом упражнении, тем больше количество подходов. Например, если человек может подтянуться 1 раз, то общее количество подтягиваний должно быть не менее 12-15 раз, т.е. по одному за подход и т.д. Но общее количество подтягиваний должно быть не менее 15 раз.

Задание к практическому занятию 5.2.

1. Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину вперед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к поясице, согните колени и округлите спину.
2. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в поясице, отведите руки назад, пытайтесь максимально раскрыть грудную клетку.
3. Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался неподвижным.
4. Отжимания. Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук

смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отождитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голову при этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10) делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

1. Отжимание с упором на колено . Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов.

Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12 – 15 повторов.

Задание к практическому занятию 5.3.

1. И.п. лёжа на спине руки за голову :
 1. Поднимание туловища - 3-4 подхода по 10-12 раз. В начале руки можно держать вдоль туловища. Со временем количество повторений за один подход можно увеличивать. Чтобы увеличить нагрузку на мышцы можно использовать отягощение в виде гантели небольшого веса, которую держат или перед грудью или (самая большая нагрузка) за головой.
 2. Поднимание прямых ног до касания носками пола за головой 3-4 подхода по 10-12раз. Руки можно держать вдоль туловища или в стороны. Для большей устойчивости можно использовать гантели небольшого веса, которые держат в руках.
 3. Одновременное поднимание рук и ног («складка»)-3-4 подхода по 8-10 раз. Руки в начале в исходном положении держат вверху, делая ими замах одновременно поднимать ноги.
 4. И.П.- сед углом упор сзади. Написать вытянутыми носками прямых ног(ноги держать вместе) цифры, имя или фамилию, можно писать любые слова или другие задания.
 5. Поднимание ног (прямых или согнутых в коленях) в упоре на руках между двух столов, стульев, на параллельных брусьях.

Задание к практическому занятию 5.4.

1. Качели. И. п. – стоя прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Согните левую ногу в колене, а правую вытяните как можно дальше вперед, касаясь пола внешней стороной стопы. Поднимите правую руку вертикально вверх. Не выпрямляя левую ногу, оторвите от пола носок правой и согните ее в колене. Наклоните корпус немного вперед и перенесите правую ногу назад, поставив ее на носок. Одновременно отведите правую руку в сторону. Это будет один повтор. Не возвращаясь в исходную позицию, сделайте 12 – 15 повторов, затем поменяйте ноги.
2. Выпад на месте. И. п. – о. с. Поставьте левую ногу вперед на расстоянии большого шага, правая пятка приподнята. Напрягите пресс, распределяя вес тела равномерно на обе ноги. Сгибая колени, опуститесь вниз: левое колено находится точно над лодыжкой, а правое бедро – строго перпендикулярно полу. Вернитесь в исходную позицию, выполните 2 – 3 подхода по 12 – 15 повторов сначала с одной, затем с другой ноги.
3. Выпад с подъемом ноги в сторону. И. п. – стоя прямо и напрягая пресс. Сделайте шаг правой ногой, заводя ее по диагонали за левую и отрывая пятку от пола. Опуститесь в выпад: левое колено не выходит за носок, а правое смотрит в пол. Оттолкнитесь правой ногой от пола и отведите ее в сторону, слегка приподняв. Одновременно выпрямите левую ногу. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение с другой ноги. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов.
4. Кресло. И. п. – ноги врозь, руки впереди, ладони смотрят вниз. Согните колени и присядьте так, чтобы бедра были почти параллельны полу. Затем приподнимитесь на носки, согните локти и разведите их в стороны. Не касаясь пятками пола, выпрямите ноги и поднимите руки над головой. Вернуться в и. п. Выполните 2 – 3 подхода по 8 – 10 повторов.
5. Приседание и мах в сторону. И. п. – ноги врозь. Напрягите мышцы пресса и, перенеся вес тела на пятки, сделайте глубокое приседание, руки вперед, бедра почти параллельно полу. Колени не должны заходить на носки. Вернитесь в и. п. и сразу же отведите правую ногу в сторону, носок на себя, позвоночник в нейтральном положении. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем с другой ноги.
6. Приседание у стены. И. п.: опираясь спиной и ягодицами о стену, поставьте ноги на ширине плеч на расстоянии 60сантиметров от стены. Не отрывая корпус от стены, присядьте, чтобы колени

были согнуты под углом около 135 градусов. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Затем опуститесь еще ниже, чтобы бедра были параллельны полу. Задержитесь в этом положении на 20 секунд. Вернитесь в предыдущее положение, задержитесь на 20 секунд. Полностью выпрямите ноги и задержитесь на 20 секунд.

1. Отведение ноги вперед и в сторону. И. п.: ноги врозь, пресс напряжен, руки скрещены на груди. Слегка согнув правую ногу, поднимите левое колено так, чтобы левая щиколотка оказалась на

уровне правой икры. Усилением мышц бедра выпрямите левую ногу перед собой пяткой вперед. Вернитесь в предыдущую позицию, после чего отведите рабочую ногу в сторону, держа корпус прямым. Снова займите предыдущую позицию. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

2. Приседание на одной ноге. И. п.: стоя прямо, перенесите вес тела на левую ногу и слегка наклонитесь вперед. Правую ногу согните в колене под углом. Руки свободно опущены, пресс напряжен. Опуститесь в полуприсед. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Выпрямитесь. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.
3. Поза конькобежца. И. п.: стоя прямо, руки положите на ягодицы. Отведите правую ногу в сторону, касаясь носком пола. Поднимите правую ногу как можно выше и сбалансируйте на левой ноге. Согните левое колено. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.
4. Мах ногой назад. И.п.: стоя на мягкой поверхности, например на гимнастическом коврике. Встаньте на колени, руками обопритесь о пол. Позвоночник параллелен полу, шея на одной линии с позвоночником, не опускайте голову вниз и не закидывайте ее назад. Не отрывая ступни от пола, вытяните правую ногу назад. Медленно поднимите ее, чтобы бедро было параллельно полу. Затем поднимите левую руку вверх чуть выше уровня плеча. Задержитесь на мгновение и медленно вернитесь в и. п.: сначала опустите руку, затем ногу. Выполняя упражнение, напрягайте мышцы пресса, чтобы не прогибать спину. Таз и грудная клетка должны быть параллельны полу. Для увеличения нагрузки на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.
5. Отведение ноги в положении лежа. И. п.: лежа на правом боку, слегка согните правую ногу, левая нога прямая. Напрягая пресс, поднимите левую ногу до уровня бедер, затем разверните ступню наружу, чтобы носок смотрел в потолок. Верните ступню в прежнее положение и опустите ногу. Для увеличения нагрузки, на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.
6. «Ножницы» лежа на боку. И. п.: лежа на правом боку, подложив под голову согнутую в локте правую руку, ноги вместе. Носки вытянуты. Для опоры поставьте левую ладонь на пол перед собой, сведите лопатки и напрягите пресс. На выдохе приподнимите ноги на несколько сантиметров приподнимите ноги не отрывая таз от пола. Медленно разведите ноги в противоположных направлениях: правую – вперед, левую – назад. При этом корпус должен оставаться неподвижным. На вдохе поменяйте положение ног, но пола ими не касайтесь. Повторите необходимое количество раз, вернитесь в и. п. и перевернитесь на другой бок. Для увеличения нагрузки заведите за голову обе руки. Это потребует от вас больших усилий, поскольку придется еще и удерживать равновесие. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов.
7. Наклонный мостик. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни стоят на полу на ширине плеч. Напрягите мышцы пресса, чтобы поясница была плотно прижата к полу. Напрягите мышцы ягодиц и потяните лобковую кость к бедрам. Задержитесь в этом положении на 2 секунды. Расслабьтесь. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.
8. Наклонный «мостик» на одной ноге. И. п.: лежа на спине, вытянув руки вдоль корпуса ладонями вниз. Согните ноги в коленях, поставив ступни на пол. Втяните живот, чтобы стабилизировать положение таза, затем вытяните правую ногу под углом 45 градусов к полу, колени – на одном уровне. Усилением мышц ягодиц и задней поверхности бедер плавно поднимите таз, чтобы тело от плеч до бедер образовывало прямую линию. Равномерно распределяя нагрузку на верхнюю и нижнюю часть корпуса, задержитесь несколько секунд. Плавно опуститесь вниз, держа ногу прямой. Для увеличения нагрузки на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

Задание к практическому занятию 5.5.

1. Стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднимите руки через стороны вверх, опустите. 8 - 12 раз.
2. Сидя на стуле, в вытянутых вперед руках - концы растянутого резинового бинта, закрепленного у стены или двери. Растягивая бинт, согните руки и кистями коснитесь затылка. Вернитесь в исходное

положение. Сидите прямо, голову не наклоняйте. 10 - 20 раз.

1. Стоя, руки за голову. Наклонитесь вперед с прогнутой спиной, голову не опускайте, смотрите

- вперед. Выпрямите руки вверх. Вернитесь в исходное положение. 8 - 12 раз.
2. Сидя на стуле, лицом к спинке, спиной опираясь о край стола, руки вверх. Прогните спину как можно больше, вернитесь в исходное положение, затем расслабьтесь на несколько секунд.
 3. Сидя на полу, упор сзади руками. Поднимите прямые ноги вперед вверх, разведите их, снова соедините и вернитесь в исходное положение. Повторите 6 - 16 раз.
 4. Стоя, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Согните руки в локтях, удерживая их на высоте плеч. Вернитесь в исходное положение. 10 - 20 раз.
 5. Упор присев. Перейдите в упор лежа, согните и выпрямите руки. Вернитесь в исходное положение. 6 - 12 раз.
1. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Не переворачиваясь, встаньте с помощью рук. Вернитесь в исходное положение. 8 - 16 раз.
 2. Стоя, ноги вместе, руки к плечам. Подскакивая на носках, разгибайте и сгибайте руки. Выполните 20 - 40 подскоков и затем перейдите на ходьбу.

Задание к практическому занятию 5.6.

1. Базовые упражнения для мышц рук (на бицепс и трицепс):
 1. Подъем штанги на бицепс стоя
 2. Подъем гантелей на бицепс
 3. Подтягивания обратным узким хватом
 4. Жим лежа узким хватом
 5. Отжимания на брусьях
2. Изолированные упражнения на бицепс и трицепс:
 3. Сгибания рук с гантелями сидя
 4. Концентрированные сгибания рук
 5. Сгибания рук на скамье Скотта
 6. Сгибания рук на блоке
 7. Французский жим лежа
 8. Разгибание рук на блоке
 9. Разгибание рук с гантелью стоя
10. Разгибание рук с гантелью в наклоне
11. Сгибание-разгибание запястий сидя
12. Подъем штанги на бицепс обратным хватом
13. Молот

Задание к практическому занятию 5.7.

1. Отжимания (2-3 подхода до отказа). Жим гантелей от груди на наклонной скамье (5 подходов по 8 медленных повторений на 15 и 30 градусах). Бабочка на наклонной скамье (5 подходов по 8 медленных повторений на 15 и 30 градусах). Жим штанги лежа (5 подходов по 8 медленных повторений на 15 и 30 градусах). Отжимания на брусьях с собственным весом или утяжелениями (5 подходов по 8 медленных повторений)
1. Жим от груди (6 подходов по 20, 15, 12, 10, 8, 6 повторений, последний подход - тройной дропсет). Жим гантелей от груди на наклонной скамье (3 подхода по 12 повторений, последний подход - это тройной дропсет). Суперсет: Бабочка на скамье под прямым углом (3 подхода по 25, 20, 20 повторений). Отжимания на брусьях с утяжелением (3 подхода до отказа). Пулловер с гантелью (4 подхода по 12, 10, 8, 6 повторений). Отжимания (100 раз)
1. Жим гантелей на скамье под наклоном (5 подходов по 6-8 повторений). Разводка на кроссовере на скамье (4 подхода по 10-12 повторений). Жим груди в тренажере (5 подходов по 8 повторений). Жим лежа (5 подходов по 8 повторений). Отжимания с опорой на гантели (3 подхода до отказа)

Задание к практическому занятию 5.8.

1. Стоя, руки на поясе, попеременный подъем прямых ног, на каждый счет стараться достать носок поднятой ноги ладонью противоположной руки. Количество повторений по самочувствию.
2. Лежа на спине. «Велосипед». Есть два варианта выполнения данного упражнения: легкий – ноги подняты под углом 90° и более сложный – ноги под углом 45°. «Крутить педали» по 20—120 с.
3. Руки вдоль туловища, ноги прямые. Ноги приподнять на высоту 40 см над полом, менять попеременно высоту подъема ног – одна движется вверх, другая вниз, и наоборот. Повторить 15—30 раз.
4. Ноги прямые, руки вдоль туловища. Приподняв ноги, выполнять «ножницы» – перекрещивающиеся движения ногами 15—30 раз.
5. Ноги прямые, руки вдоль туловища. Приподнять ноги и зафиксировать их в этом положении на 10—30 с.
6. Ноги прямые, руки вдоль туловища. Подняв прямые ноги на 70—80° относительно пола, постарайтесь достать голеностопные суставы руками одновременно. Выполнять 10—25 раз.
7. Из положения лежа поднять и медленно опустить ноги за голову 5—15 раз.
8. Сидя на стуле, ноги закреплены под опорой, руки за головой (или на поясе – облегченный вариант). Медленно разгибаться, опускаясь как можно ниже, и подниматься. Делать 10—25 раз.
9. Вис на перекладине. Подъем прямых ног до прямого угла. Выполнять по самочувствию от 5 до 15 раз. Как вариант усложнения – задерживать поднятые ноги на 5—10 с.
10. Подскоки. Старайтесь подтягивать колени к животу. Выполнять по самочувствию.

Задание к практическому занятию 5.9.

1. Разгибания ног в тренажёре, 2 сета по 15 раз.
2. Приседания, 2 разминочных сета с пустым грифом по 15 повторов+ 5 рабочих сетов по 5 повторов. Восстановление между рабочими подходами 2—3 минуты. Между разминочными — 40 секунд.
3. Жим ногами, 2 подхода по 12 повторений.
4. Румынская тяга, 1 разминочный сет, 15 повторений + 4 рабочих подхода по 10 повторений.
5. Сгибание ног в тренажёре лёжа, 2 сета по 15 повторений.
6. Подъёмы на носки со штангой на плечах/в тренажёре, 4 сета по 15 повторений. Восстановление между подходами 40—60 секунд.

Задание к практическому занятию 5.10.

1. И. п. – лежа на спине. Руки с книгами – над головой. Туловище медленно перемещают из положения лежа в положение, сидя и наклоняют вперед до тех пор, пока книги не коснутся пальцев ног. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.
2. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушка или книга, руки за головой. Ноги сгибают в коленях и подтягивают к животу, совершая круговые движения, как при езде на велосипеде. Дыхание свободное. Повторить 5 – 10 раз.
3. И. п. – равновесное положения сидя. Ноги слегка согнуты в коленях. Из этого положения тело перемещают вперед на седалищных мышцах, не отрывая пяток от пола. Дыхание свободное. Повторить несколько раз.
4. И. п. – лежа на спине. Руки за головой. Медленно переходят из положения лежа в положение сидя. Повторить 2 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами одновременно производят круговые движения снизу вверх до угла 90 градус. Затем ноги возвращаются в и. п. Повторить 4 – 12 раз.
6. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушечка или книга, руки разведены в стороны. Ноги поднимают и отводят в сторону до тех пор, пока подушечка (книга) не коснется пальцев сначала левой, потом правой руки. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.
7. И. п. – лежа на спине. Руки с книгой впереди. Резким движением изменяют положение – из положения лежа в положение сидя, подтягивая ноги, чтобы коленями коснуться книги. Повторить 4 – 12 раз.
8. И. п. – лежа на спине. Между ступнями зажата книга (подушечка, мешочек, заполненный песком). Ноги поднимают (быстро) 10 раз под углом 15градусов, не касаясь пятками пола. Повторить 3 – 12

раз.

9. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами в воздухе пишат числа 1, 4, 5, 8 – снизу вверх и наоборот. Дыхание свободное. Повторить 4 – 12 раз.
10. Лежа на спине, поставьте обе стопы на пол, зажмите между колен теннисный мячик и сложите руки в замок. Резко выдохните, оторвав плечи от пола. Одновременно втянув живот. Затем, на

вдохе, вернитесь в и.п.

Задание к практическому занятию 5.11.

1. И. п.—лежа на скамейке держа на груди штангу весом не более 70% от максимального результата, ноги прямые. Поднять штангу подряд 4—6 раз. Повторить в течение тренировки 5 раз.
2. И. п.—стоя, ноги врозь, держа на плечах хватом снизу штангу весом до 70% от максимального результата. Присесть 4—6 раз подряд. Повторить в течение тренировки 5 раз.
3. И. п. — стоя, ноги врозь, держа на плечах хватом сверху

штангу весом 30% от собственного веса. Наклониться 10 раз подряд. Повторить в течение тренировки 3 раза.

1. И. п.—лежа на спине. Поднимать ногами штангу весом 90—100% от собственного веса в специальном станке 6—8 раз подряд. Повторить в течение тренировки 4—5 раз.
2. И. п. — стоя, ноги врозь, держа хватом снизу штангу весом 20—30% от собственного веса. Поднять штангу, сгибая руки в локтевых суставах до прямого угла, 6—8 раз подряд. Повторить в течение тренировки 3 раза.
3. И. п. — лежа на гимнастическом козле лицом вниз (ноги фиксируются между рейками гимнастической стенки) со штангой весом 5—10 кг на плечах, удерживая ее руками хватом сверху. Выполнить 3—5 наклонов. Повторить в течение тренировки 3 раза.
4. И. п. — лежа на гимнастическом козле спиной вниз (ноги фиксируются между рейками гимнастической стенки) со штангой весом 5—10 кг на груди, удерживая штангу руками хватом снизу. Поднять туловище 5—8 раз. Повторить в течение тренировки 3 раза.
5. И. п. — стоя в наклоне вперед прогнувшись, ноги врозь, с гантелями (вес гантели во всех упражнениях от 2 до 5 кг) в руках (одна рука впереди, другая сзади). Выполнять встречные маховые движения прямыми руками 6—8 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2—3 раза.
6. И. п. — стоя в наклоне вперед прогнувшись, ноги врозь, с гантелями в руках (руки в стороны). Выполнять встречные маховые движения прямыми руками 6—8 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2—3 раза.
7. И. п. — лежа на спине на скамейке, руки с гантелями разведены в стороны. Выполнять встречные движения руками 6—8 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2—3 раза.
8. И. п. — стоя, ноги врозь, в руках гантели. Поднять прямые руки через стороны вверх и опустить в и. п. подряд до 10 раз. Повторить в течение тренировки 2 раза.
9. И. п. — стоя, ноги врозь, с амортизатором в руках, поднятых до уровня плеч. Разведение рук в стороны 10 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2 раза.
10. И. п. — стоя, ноги врозь, с амортизатором в руках за спиной. Разведение рук в стороны и возвращение в и. п. 10 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2 раза.
11. В упоре на брусьях поднимание и опускание тела за счет разгибания и сгибания рук 5—10 раз подряд. Повторить в течение тренировки 3 раза.
12. Из виса на перекладине подтягивание за счет сгибания и разгибания рук до отказа. Повторить в течение тренировки 2 раза.
13. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Приседания на правой ноге, вытягивая левую вперед и поднимая руки в стороны. Повторить 3—4 раза. То же, приседая на левой ноге. Повторить в течение тренировки 2 раза.
14. Передвижение 10—15 м на руках с помощью партнера, который поддерживает выполняющего упражнение за ноги. Повторить в течение тренировки 2 раза.
15. В висе на гимнастической стенке поднимать 5—10 раз подряд ноги с зажатым между стопами набивным мячом до прямого угла и выше (не сгибать ноги в коленях), а затем медленно опускать их. Повторить в течение тренировки 2 раза.
16. И. п. — лежа на груди, закрепив стопы под рейкой гимнастической стенки, держа на плечах руками хватом сверху штангу весом 20—30% от собственного веса. Прогнувшись, выполнять в

течение 5—6 с медленные покачивания туловищем вверх и вниз. Повторить в течение тренировки 3 раза.

17. И. п. — стоя ноги врозь, держа штангу (гирю) сзади в опущенных руках. Выполнить подряд 3—5 приседаний. Повторить в течение тренировки 3 раза.
18. В упоре на низких брусьях (ноги упираются в стенку или удерживаются партнером) выполнить отжимания 3—5 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2 раза.
19. И. п. — стоя с партнером спиной вплотную друг к другу, ноги врозь, сцепившись сверху руками. Поочередные наклоны с одновременным подъемом партнера на спину 5—6 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2—3 раза.
20. И. п. — сидя на гимнастическом козле поперек, подняв руки с набивным мячом (партнер

фиксирует стопы прямых ног). Прodelать подряд 5 наклонов до касания мячом пола. Повторить в течение тренировки 3 раза.

1. И. п. — стоя с партнером лицом друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки на уровне плеч. Поочередно выпрямлять руки с уступающим сопротивлением 10 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2—3 раза.
2. В виси на перекладине поднимать прямые ноги до прямого угла и выше, затем медленно опускать их до и. п. Прodelать 5—6 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2 раза.
3. И. п. — сидя па пятках, держа узким хватом за головой штангу весом 20—30% от собственного веса. Разгибать и сгибать руки по 10 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2 раза.
4. И. п. — стоя в наклоне вперед прогнувшись, ноги врозь, держа в руках широким хватом штангу весом 30—40% от максимального результата в рывке. Поднимать и опускать штангу, разгибая и сгибая руки в локтевых и плечевых суставах, по 5—6 раз подряд. Повторить в течение тренировки 4 раза.
5. И. п. — лежа на спине на скамейке, держа за головой прямыми руками штангу весом 20—30% от собственного веса. Поднять и опустить штангу по 3—4 раза подряд прямыми руками за счет усилий мышц плечевого пояса. Повторить в течение тренировки 3 раза.
6. И. п. — стоя ноги врозь, с партнером на плечах (оба держатся за рейки гимнастической стенки). Выполнить приседания 3—4 раза подряд. Повторить в течение тренировки 2—3 раза.
7. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах и упираются в спину партнера, удерживая его от падения. Сгибать и разгибать ноги по 10 раз подряд, преодолевая вес партнера, который сохраняет прямое положение тела.

Задание к практическому занятию 5.12.

1. Жим лежа на спине с максимальным весом. 3-4 подхода, до ощущения утомления.
2. Шаги в баскетбольной стойке с грифом, «блином» или гирей в руках от 30 с до 1 мин вперед- назад, влево - вправо. Руки, согнутые в локтях, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Вес гири или «блина» для центровых - от 20 до 30 кг. 3-4 подхода.
3. Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгивание. Штанга 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления (до 8 раз). 3-4 подхода. Вариант этого упражнения - подъем на носки из полуприседа.
1. Прыжки по 1 мин на прямых ногах с отягощением 25-30 кг над головой. 3-4 подхода.
2. Подтягивание на турнике с увеличением количества в каждом подходе на 1 раз. 3-4 подхода. Отжимание от пола до утомления. 3-4 подхода.
3. Рывок штанги на вытянутые руки из положения полуприседа. Вес штанги - 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления. 3-4 подхода.

5.1.2 Оценочные средства при промежуточной

аттестации

Формой промежуточной аттестации в 3 семестре является зачет, а в 4 семестре - дифференцированный зачет, в процессе которых определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций.

Инструментом измерения сформированности компетенций являются:

выполненные практические работы (выполненные контрольные нормативы заданий практических занятий),
зачтенное компьютерное тестирование.

При проведении промежуточного контроля обучающийся отвечает на 20 тестовых заданий формирующихся случайным образом.

Тестирование может проводиться в письменной и (или) устной, и (или) электронной форме. Банк вопросов на тестирование находится в ЭИОС КузГТУ "Moodle".

Критерии оценивания при тестировании:

100 баллов - при правильном и полном ответе на 20 вопросов;

90...99 баллов - при правильном ответе на 15-19 вопросов;

80...89 баллов - при правильном ответе на 14 вопросов;

60...79 баллов - при правильном ответе на 10-13 вопросов

25...59 - при правильном ответе только на 9 вопросов;

0...24 баллов - при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	неуд	удовл	хорошо	отлично

Пример вариантов тестовых заданий

1. Что не относится к легкой атлетике?

1. Ходьба
2. бег
3. равновесие
4. прыжки
5. метание

1. Что относится к важным умениям, необходимых для бега?

1. правильное дыхание
2. постановка стопы
3. положение тела

1. Где выполняют беговые упражнения?

1. на неровной, рыхлой поверхности
2. на ровной дорожке
3. на скользком, мокром грунте

1. В какой последовательности происходит прыжок в длину?

1. толчок, полет, приземление, разбег;
2. полет, приземление, разбег, толчок;
3. разбег, толчок, полет, приземление;
4. разбег, приземление, толчок, полет.

1. Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»

1. 2 - 3м
2. 10 - 15м

3. 15 - 20м

4. 5 - 10м

1. На каких дистанциях применяется низкий старт:

1. на коротких
2. на длинных
3. на средних

1. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

1. выносливость
2. гибкость
3. сила
4. быстрота

1. Пульс в покое составляет:

1. 100 - 120 ударов в минуту
2. 60 - 90 ударов в минуту
3. 90 - 110 ударов в минуту

1. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

1. вести здоровый образ жизни
2. читать подходящую литературу
3. уважать старших

1. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

1. режим дня
2. закаливание
3. занятие физкультурой

1. не соблюдение правил личной гигиены

1. Что такое осанка?

1. это прямая спина
2. это привычная поза человека
3. это заболевание позвоночника

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

1. эластичностью
2. разминкой
3. растяжкой
4. гибкостью

1. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:

1. тренированностью
2. биохимической экономизацией
3. функциональной устойчивостью
4. выносливостью

1. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

1. сила
2. координационные способности
3. быстрота
4. выносливость

1. Какие упражнения развивают силу?

1. подтягивания

2. марафонский бег
3. бег с соревновательной скоростью
4. прыжки через скакалку

1. Внешние признаки сильного утомления при выполнении физической нагрузки?

1. Значительное покраснение кожи лица и туловища
2. Учащенное дыхание
3. Значительное потоотделение
4. Нарушение координации движений, дрожание конечностей

1. Что является основной причиной травматизма при выполнении физических упражнений?

1. Небрежно проведенная разминка
2. Плохое снаряжение (одежда, обувь, защитные приспособления) Отсутствие медицинского контроля
3. Наблюдаются все вышеперечисленные причины

1. Сколько секунд дается на вбрасывание мяча в баскетболе?

1. 3 сек
2. 5 сек
3. 8 сек
4. 10 сек

1. Сколько человек команда в волейболе?

1. 5

1. 6
2. 7
3. 8

1. Сколько человек команда в футболе?

1. 8

1. 9
2. 10
3. 11

5.1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля обучающиеся приходят на занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполняют разминку, общеразвивающие и подготовительные упражнения под руководством преподавателя. После проведения разминки студенты выполняют задания практических работ (выполняют контрольные нормативы) . Преподаватель анализирует технику выполнения контрольного упражнения, его результативность и сообщает обучающемуся итоговый результат.

Обучающийся, который не прошел текущий контроль, обязан представить на промежуточную аттестацию все задолженности по текущему контролю и пройти промежуточную аттестацию на общих

основаниях. Процедура проведения промежуточной аттестации аналогична проведению текущего контроля.

6. Иные сведения и (или) материалы