

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Братский индустриально-металлургический техникум»
(ГАПОУ БРИМТ)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

ГАПОУ БРИМТ

О. Е. Рогова



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ (ЛАБОРАТОРНЫХ) РАБОТ
по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура по специальности 08.02.09
Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и
гражданских зданий.

Разработал: Прасков А. В.
Берестов В. А.

г. Братск, 2024

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский индустриально-металлургический техникум» (ГАПОУ БрИМТ)

Разработчик:

Прасков А. В. – преподаватель ГАПОУ ИО «Братский индустриально-металлургический техникум»

Берестов В. А. – преподаватель ГАПОУ ИО «Братский индустриально-металлургический техникум»

Рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии

« 19 » сентября 2024 г., № 3 _____,

Председатель предметно-цикловой комиссии: Бахарева Е. В.

Бахарева

© ГАПОУ БрИМТ

© (Прасков А. В. Берестов В. А.)

СОДЕРЖАНИЕ		стр.
1	Пояснительная записка	4
2	Перечень практических занятий	7
3	Инструктивно-методические указания по выполнению практических занятий	8
4	Комплексы упражнений для самостоятельной подготовки	26
5	Критерии оценивания	74
6	Используемая литература и интернет-источники	80

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания предназначены в качестве методического пособия при проведении практических занятий по дисциплине «*физическая культура*» для профессии/специальности СПО 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Практические занятия проводятся во время изучения учебной дисциплины. Выполнение студентами заданий практических занятий направлено на обобщение, систематизацию, углубление и закрепление знаний и умений по УД Физическая культура. Перечень работ определен рабочей программой УД.

Указания содержат: пояснительную записку, перечень работ, задания для работ, методические указания по выполнению работ, информационные и справочные материалы.

Задачи проведения практических занятий:

- выработать при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива и др.
- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Практические занятия являются неотъемлемой частью учебной дисциплины физическая культура и подлежат обязательному выполнению студентами.

Также данные методические указания предлагаются в помощь студентам для выполнения самостоятельных работ, предусмотренных рабочими программами.

Перед выполнением задания практического занятия повторяются правила техники безопасности на уроках физической культуры.

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 04, ОК 08.

Цель и результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 02	Уо 02.01	определять задачи для поиска информации		
	Уо 02.02	определять необходимые источники информации	Зо 02.02	приемы структурирования информации;
	Уо 02.03	планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию;	Зо 02.03	формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации;

	Уо 02.04	выделять наиболее значимое в перечне информации;	Зо 02.04	порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.
	Уо 02.05	оценивать практическую значимость результатов поиска;		
	Уо 02.06	оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;		
	Уо 02.07	использовать современное программное обеспечение;		
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной	Зо 08.02	основы здорового образа жизни

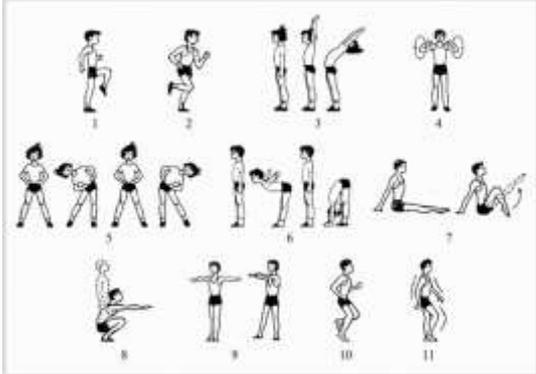
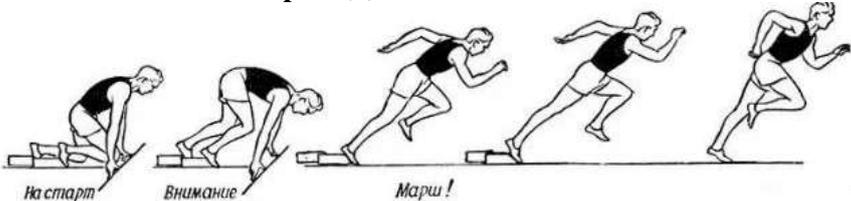
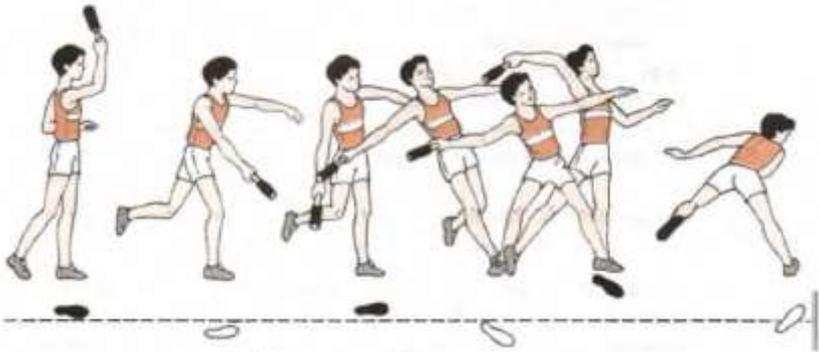
		деятельности		
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03 Зо 08.04	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения

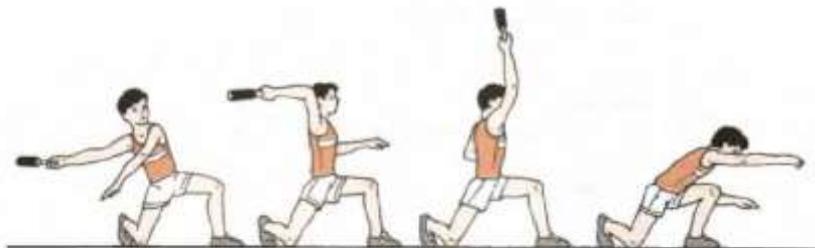
Перечень практических занятий

5	Практический раздел. Волейбол	20	ОК 04 ОК 08
6	Практический раздел Баскетбол	20	ОК 04 ОК 08
1	Практический раздел, Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20	ОК 04 ОК 08
2	Практический раздел, Лыжная подготовка	15	ОК 04 ОК 08
3	Практический раздел, Гимнастика	16	ОК 04 ОК 08
4	Практический раздел, футбол	17	ОК 04 ОК 08

Инструктивно-методические указания по выполнению практических занятий

Легкая атлетика

1	Тема занятия	Тема 1.1. Легкая атлетика 20 часов
2	Содержание темы	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Техника безопасности на занятиях. • Подготовка организма к занятию - ОРУ на месте и в движении (шаг, бег со сменой темпа и направления, различные прыжки и выпады в движении, перестроения). • Комплекс упражнений для развития физических способностей: Объяснение техники выполнения (например: упражнения, которые содействуют общему «разогреванию» и постепенному введению организма обучающихся в работу, активизируют функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, увеличивают эластичности мышц рук и плечевого пояса, подвижность в суставах рук, мышц туловища и ног, подвижность в суставах)  <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.(2)  <ol style="list-style-type: none"> 2. Отработка техники метания гранаты(2)  <p style="text-align: center;">Метание гранаты с разбега</p>

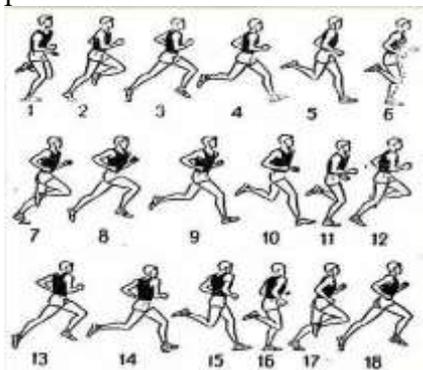


Метание гранаты с колена

3. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.

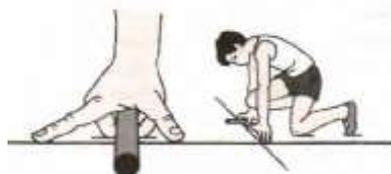
4. Отработка техники бега на средние дистанции(2)

Основным в беге на средние и длинные дистанции является правильная работа ног



5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).

6. Обучение эстафетному бегу.



Старт участника первого этапа

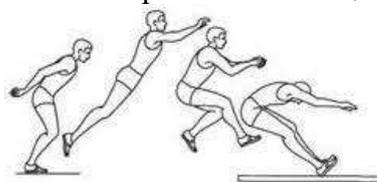


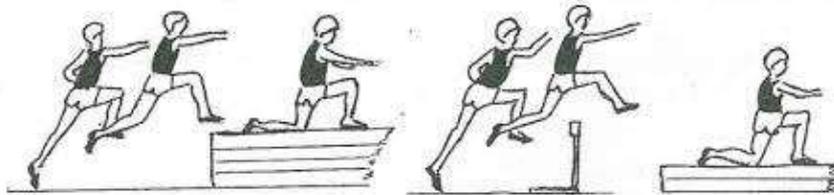
Принем эстафеты участником второго этапа

7. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом - согнув ноги.

Объяснение техники выполнения

Упражнения на формирование умения в разучивании компонентов техники прыжка. Акцентировать внимание учащихся на основных компонентах техники прыжка с помощью ИКТ.





Объяснение техники выполнения

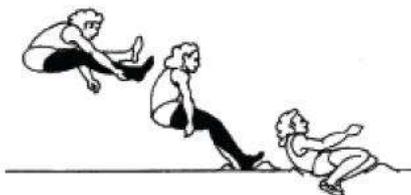
Восстановить навык в выполнении конечной стадии приземления с



сохранением равновесия.

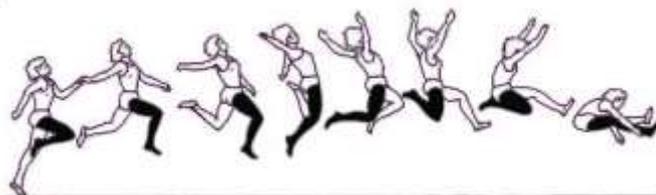


Акцентировать внимание при приземлении на постановку ног на опору на всю стопу.



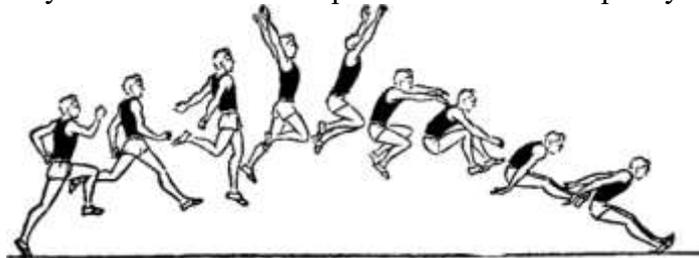
Объяснение техники выполнения

Научить движению в полетной фазе прыжка способом «прогнувшись». Добиваться максимального прогибания в поясничном отделе позвоночника. Обратить внимание обучающихся на согласованность движений рук, ног и туловища, на своевременное выведение ног вперед при приземлении.



Объяснение техники выполнения

Научить выполнению прыжка способом «прогнувшись» в целом.



Обратить внимание обучающихся на соблюдение положения шага в полете, на своевременное «выбрасывание» ног вперед при приземлении.

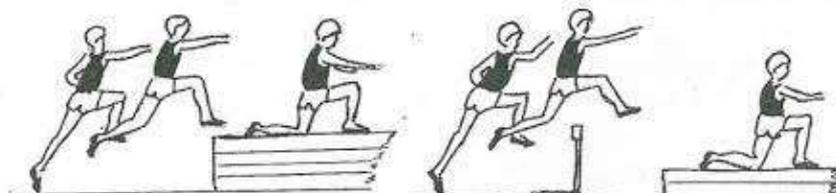
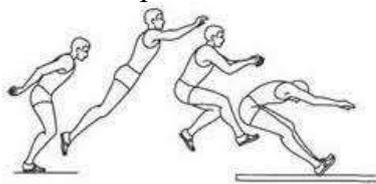
8. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.

9. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом -

согнув ноги.

Объяснение техники выполнения

Упражнения на формирование умения в разучивании компонентов техники прыжка. Акцентировать внимание учащихся на основных компонентах техники прыжка с помощью ИКТ.



Объяснение техники выполнения

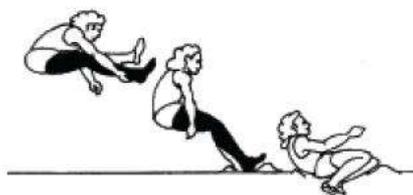
Восстановить навык в выполнении конечной стадии приземления с



сохранением равновесия.

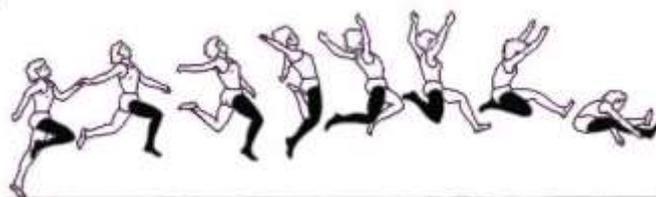


Акцентировать внимание при приземлении на постановку ног на опору на всю стопу.



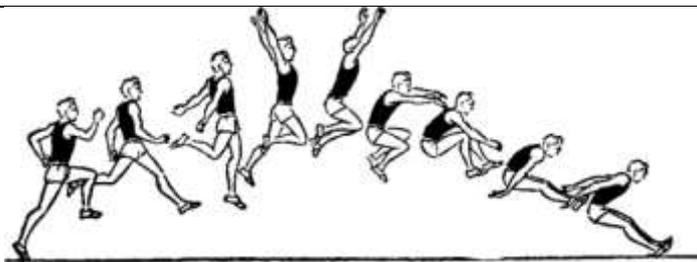
Объяснение техники выполнения

Научить движению в полетной фазе прыжка способом «прогнувшись». Добиваться максимального прогибания в поясничном отделе позвоночника. Обратить внимание обучающихся на согласованность движений рук, ног и туловища, на своевременное выведение ног вперед при приземлении.



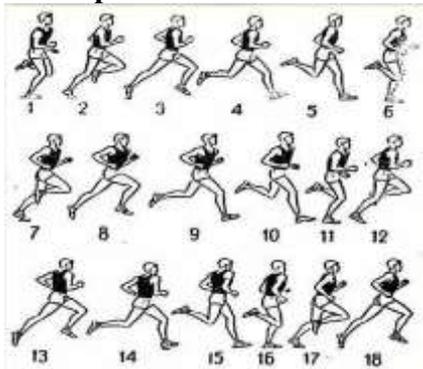
Объяснение техники выполнения

Научить выполнению прыжка способом «прогнувшись» в целом.



Обратить внимание обучающихся на соблюдение положения шага в полете, на своевременное «выбрасывание» ног вперед при приземлении.

10. Отработка техники бега на длинные дистанции.



Основным в беге на средние и длинные дистанции является правильная работа ног

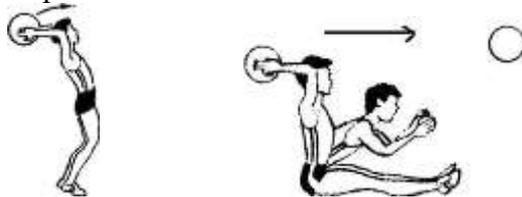
11. Выполнение контрольного норматива: бег 60 м и 100 м на время.

См. Приложение 12

12. Сдача контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы.

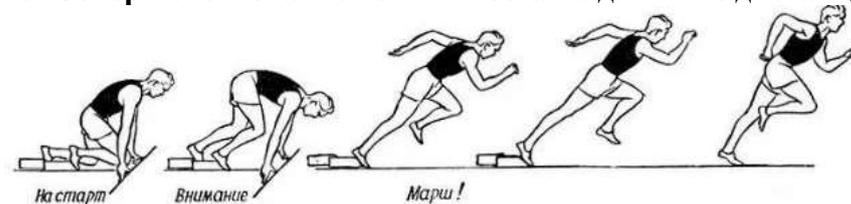
См. Приложение 12

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»



-поочередные хлестовые движения руками с отягощением

13. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.



14. Кроссовая подготовка.

6-12 минутный бег по пересеченной местности

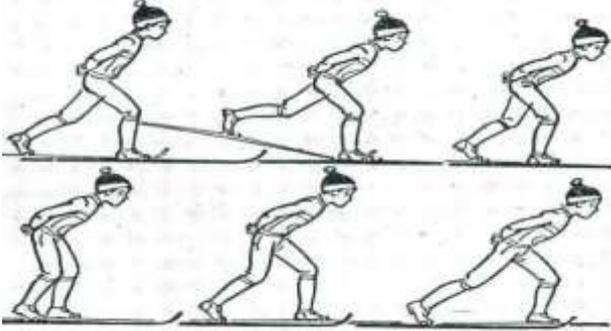
15. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.

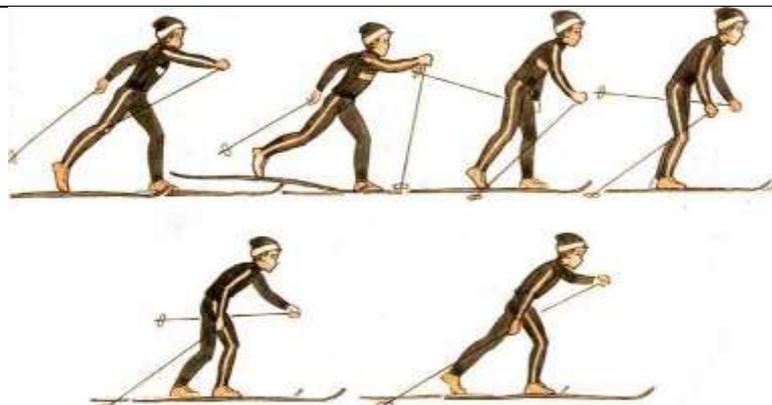
См. Приложение 12

16. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.

		См. Приложение12 17. Отработка техники прыжка в высоту способами: прогнувшись, перешагивания, ножницы, перекидной. Развитие силовых способностей. См. Приложение12
3	Тип занятия	Практическое занятие
4	Планируемые образовательные результаты	ОК 04, ОК 08.
5	Формы организации учебной деятельности	Фронтальная, групповая, индивидуальная.
6	Типы оценочных мероприятий	Сдача контрольных нормативов, тестирование (контрольная работа по теории)
7	Задания для самостоятельного выполнения	Изучить: варианты развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Изучить: историю и дисциплины легкой атлетики Выполнить комплекс упражнений: 1. подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) - 2 x 8 раз. 2. сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)- 2 x 20 раз. 3. Челночный бег 3*10 (3 подхода) Заполнить дневник самоконтроля.

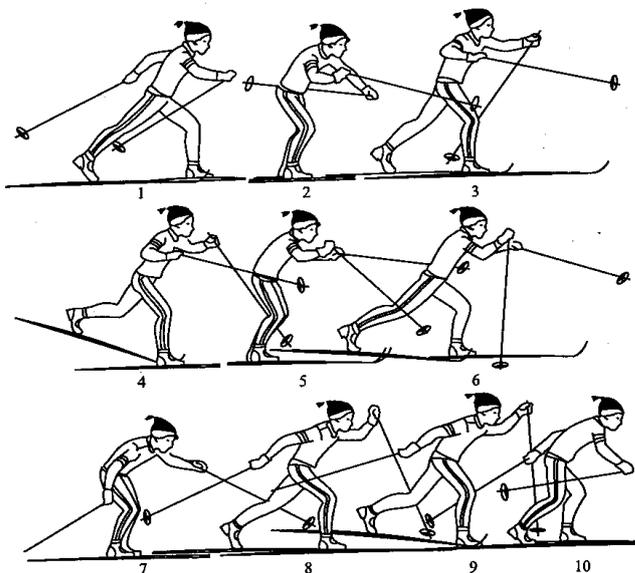
Лыжная подготовка

1	Тема занятия	Тема 1.2. Лыжная подготовка 15 часов
2	Содержание темы	<p>1. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p>  <p>2. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.(2)</p> <p>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p>



3. Закрепление техники попеременного двушажного хода.(2)

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов



4. Преодоление подъемов и препятствий.(2)

Обратить внимание на постановку палок, работу ног, на правильное отталкивание ногами и руками, на положение туловища

5. Техника подъема и спуска в основной стойке.(2)

6. Полуконьковый и коньковый ход(2)

Совершенствование лыжных ходов

7. Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.(2)

Правильность выполнения тактических элементов.

8. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).(2)

3	Тип занятия	Практическое занятие
4	Планируемые образовательные результаты	ОК 04, ОК 08.
5	Формы организации учебной деятельности	Фронтальная, групповая, индивидуальная.
6	Типы оценочных	Сдача контрольных нормативов, тестирование (контрольная работа по теории)

	мероприятий	
7	Задания для самостоятельного выполнения	Изучить: варианты развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Изучить: историю лыжной подготовки Выполнить комплекс упражнений: 1. подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз) - 2 x 8 раз. 2. сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)- 2 x 20 раз. 3. Челночный бег 3*10 (3 подхода) Заполнить дневник самоконтроля.

Гимнастика

1.	Тема занятия	Тема 1.3. гимнастика – 16 часов										
2.	Содержание темы	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Техника безопасности на занятиях. Сообщение задач занятия. • Ходьба. • Бег. <p>1. Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре.(2)</p> <p>2. Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).(2)</p> <p>Например: подъём гантелей на бицепс стоя</p>  <p>Целевые мышцы: бицепс (акцент на длинную головку) Вспомогательные мышцы: плечевая мышца, все мышцы предплечья</p> <p>разведение гантелей в стороны</p>  <p>Целевые мышцы: дельтовидная мышца; надостная мышца; Вспомогательные: трапециевидные мышцы, передняя зубчатая мышца</p> <p>3. Выполнение упражнений с отягощением собственным весом. (2)</p> <table border="0"> <tr> <td>1. Бицепс + спина</td> <td>13. Грудь + бицепс</td> </tr> <tr> <td>2. Приседы + бицепс</td> <td>14. Грудь + спина</td> </tr> <tr> <td>3. Приседы + спина</td> <td>14. Грудь + плечи</td> </tr> <tr> <td>4. Приседы + плечи</td> <td>15. Грудь + Приседы</td> </tr> <tr> <td>5. Трицепс + Спина</td> <td>16. Грудь + трицепс</td> </tr> </table>	1. Бицепс + спина	13. Грудь + бицепс	2. Приседы + бицепс	14. Грудь + спина	3. Приседы + спина	14. Грудь + плечи	4. Приседы + плечи	15. Грудь + Приседы	5. Трицепс + Спина	16. Грудь + трицепс
1. Бицепс + спина	13. Грудь + бицепс											
2. Приседы + бицепс	14. Грудь + спина											
3. Приседы + спина	14. Грудь + плечи											
4. Приседы + плечи	15. Грудь + Приседы											
5. Трицепс + Спина	16. Грудь + трицепс											

- 6. Трицепс + приседы
- 7. Пресс + бицепс
- 8. Пресс + спина
- 9. Пресс + плечи
- 10. Пресс + приседы
- 11. Пресс + трицепс
- 12. Грудь + бицепс
- 13. Грудь + спина

- 17. Грудь + Пресс
- 18. Выпады + бицепс
- 19. Выпады + спина
- 20. Выпады + плечи
- 21. Выпады + трицепс
- 22. Выпады + пресс
- 23. Выпады + грудь

4. Подтягивание в висе. (2)

См. приложение 11

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (2)

См. приложение 11

6. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости.(2)

См. приложение 9

7. Упражнения на развитие силы.(4)

Тяга Т-образного грифа



Укрепляются дельтовидная, большая и малая круглая, трапецевидная, ромбовидная мышцы, широчайшие мышцы спины, подостная, плечевая и плечелучевая мышцы.

8. Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.(2)

ОРУ без предметов, с предметами, парные, групповые, на снарядах и тренажерах

(например, ОРУ могут быть: на силу, на гибкость, выносливость и т.д.)*

см. приложение 9

Прикладные упражнения

Ходьба.

Бег.

Упражнения в равновесии.

Лазанье и перелазание.

Метание и ловля.

Поднимание и переноска груза.

Прыжки.

См. приложение 9

3.	Тип занятия	Практическое занятие
4.	Планируемые образовательные результаты	ОК 04, ОК 08.
5.	Формы организации учебной деятельности	фронтальная, групповая, индивидуальная
6.	Типы оценочных мероприятий	демонстрация контрольных упражнений, тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ защита рефератов/докладов
7.	Задания для самостоятельного выполнения	Проведение строевых упражнений** Составление комплекса ОРУ** Проведение общеразвивающих упражнений на группе.** Знать технику лазания по вертикальному канату

*выбрать в соответствии с планируемыми образовательными результатами конкретного занятия** для самостоятельной работы

Спортивные игры

1.	Тема занятия	<p>Тема 1.4. Футбол – 17 часов</p>
2.	Содержание темы	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Техника безопасности на занятиях. • Разминка. • Комплекс упражнений для развития физических способностей: <p>(например, упражнения. на формирование подвижности в верхнем плечевом поясе; на формирование подвижности в тазобедренных суставах; прыжки на координацию)</p> <p>1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Объяснение техники выполнения удара носком</p>  <ul style="list-style-type: none"> 2. Удары головой на месте и в прыжке. 3. Остановка мяча ногой. 4. Остановка мяча грудью. <p>Техники игровых действий: вбрасывание мяча, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.</p> <p>Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> 5. Отбор мяча.(2) 6. Обманные движения. <p>Выполнение специальных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Коснись носком центра мяча. – Удар с места по неподвижному мячу в стенку. – Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку. – Удар с места или с разбега в паре, в тройке. <p>Объяснение техники выполнения удара серединой подъема</p>  <p>Выполнение специальных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Серединой в середину (имитация удара по мячу). – У стенки (нанесение несильного удара в стенку). – По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку). – Предмет перед стенкой (постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега). – В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега). – Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке). <p>Объяснение техники выполнения удара внутренней частью подъема</p>



7. Техника игры вратаря.

8. Индивидуальные действия игроков.(2)

Выполнение специальных упражнений

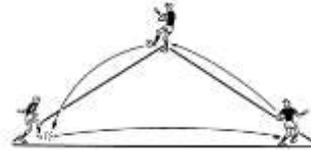
Забей за линию.



Из круга в круг.

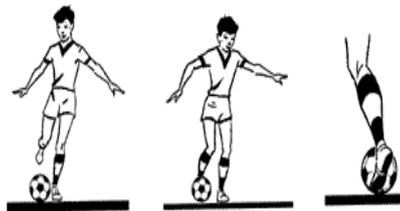


В треугольнике



Объяснение техники выполнения удара внешней частью подъёма

9. Групповые и командные действия игроков.



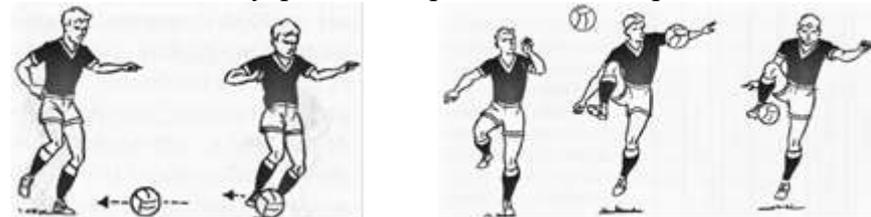
Выполнение специальных упражнений

Учебная игра «Получив мяч, попади в цель»



10. Взаимодействие игроков.

Объяснение техники остановки мяча внутренней стороной стопы;
остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке



Объяснение техники остановки мяча подошвой

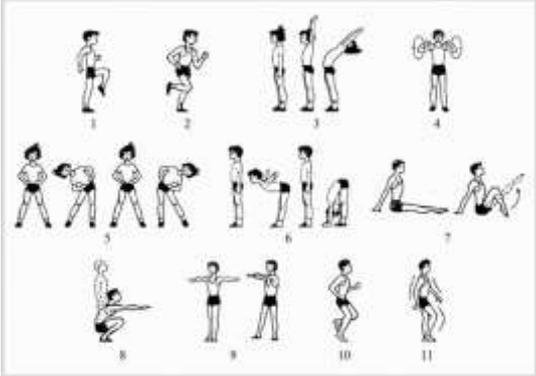
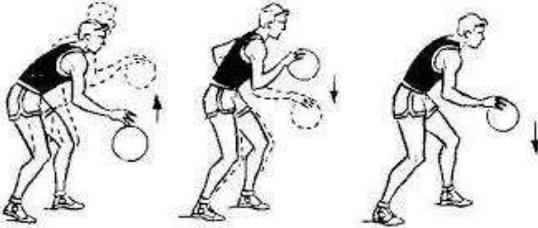


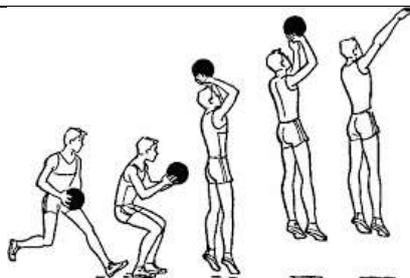
Обучение технике игры.

		<p>Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>Техника защиты</p> <p>11. Тактика защиты.</p> <p>12. Тактика нападения.</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Тактика игры в защите (индивидуальные, групповые, командные действия)</p> <p>задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лишить противника возможности в развитии атаки - предотвратить удар по воротам <p>Индивидуальные действия в защите: передвижения, финты, перехваты, отбивание, выбивание, отбор мяча.</p> <p>Групповые действия в защите, например, комбинированный метод обороны - сочетание персональной опеки противника с действиями защитника в конкретной зоне.</p> <p>Командные действия в защите, например смешанная защита.</p> <p>Тактика игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия)</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p>13. Правила игры.</p> <p>Разбор правил игры и методика судейства</p> <p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p>14. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>15. Игра по правилам.</p>
3.	Тип занятия	Практическое занятие
4.	Планируемые образовательные результаты	ОК 04, ОК 08.
5.	Формы организации учебной деятельности	Фронтальная, групповая, парная
6.	Типы оценочных мероприятий	демонстрация контрольных упражнений, тестирование (контрольная работа по теории) защита рефератов/докладов
7.	Задания для самостоятельного выполнения	<p>Повторить правила игры;</p> <p>Повторить методику судейства;</p> <p>Изучить: технику игры вратаря; обманные движения игроков.</p> <p>Выполнить комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс (и.п. лежа на спине) - 2 x 20 раз. 2. Упор лежа - упор присев - 2 x 15 раз. 3. Отжимания в упоре на руках - 2 x 20 раз. <p>Заполнить дневник самоконтроля</p>

*выбрать в соответствии с планируемыми образовательными результатами конкретного занятия

Баскетбол

1.	Тема занятия	Тема 1.6. Баскетбол- 20 часов
		<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Техника безопасности на занятиях. • Подготовка организма к занятию - ОРУ на месте и в движении (шаг, бег со сменой темпа и направления, различные прыжки в движении, перестроения). • Комплекс упражнений для развития физических способностей: <p>Объяснение техники выполнения (например: упражнения, которые содействуют общему «разогреванию» и постепенному введению организма обучающихся в работу, активизируют функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, увеличивают эластичности мышц рук и плечевого пояса, подвижность в суставах рук, мышц туловища и ног, подвижность в суставах)</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники перемещения по площадке. 2. Основная стойка баскетболиста. 3. Овладение и закрепление техникой ведения мяча.  <ol style="list-style-type: none"> 4. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. 5. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. 6. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении. <p>Объяснение техники выполнения челночного бега с ведением мяча в чередовании со специально-подготовительными упражнениями Объяснение техники выполнения ведения и атаки кольца, подбор и передачу мяча ближайшему игроку</p>
2.	Содержание темы	



Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой ловли и передачи мяча, броска мяча в корзину с места и после ведения. Выполнять броски правой и левой руками.

7. Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. (2)

Объяснение техники выполнения упражнения на овладение тактическим действием – система нападения через центрального. Акцентировать внимание обучающихся на особенностях тактического действия с помощью видеодемонстрации, используя ИКТ.



8. Совершенствование техники передач мяча.

9. Разбор правил игры по баскетболу.

выполнение ранее изученных комбинаций с активным сопротивлением защитников.

10. Отработка техники штрафного броска.

11. Взаимодействиям игроков при штрафном броске.

Объяснение техники выполнения игровой ситуации «взаимодействие в тройке»

12. Прием контрольного норматива-бросок мяча в кольцо с места. (2)

См. Приложение 12

Правильность выполнения броска в кольцо

13. Отработка тактики игры в нападении. (2)

14. Отработка тактики игры в защите. (2)

Объяснение техники выполнения тактического взаимодействия игроков в позиционном нападении через центрального посредством



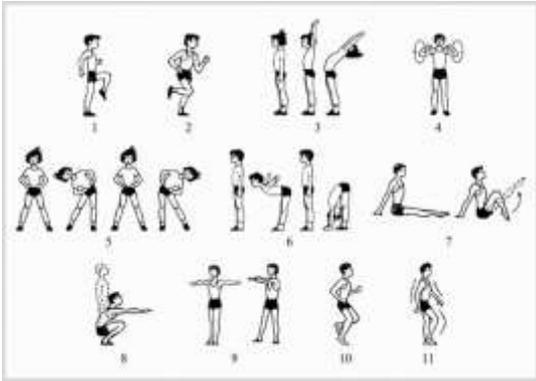
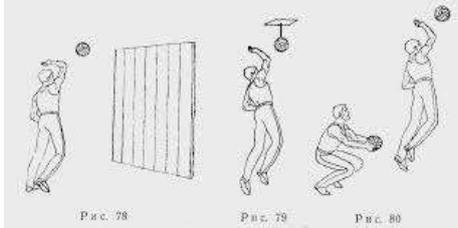
выполнения атаки корзины центровым.

15. Игра по упрощенным правилам.

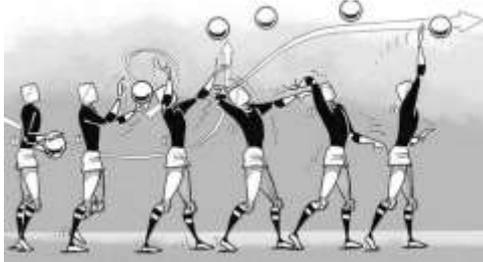
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

16. Игра по правилам соревнований.		
		Учебная игра
3.	Тип занятия	Практическое занятие
4.	Планируемые образовательные результаты	ОК 04, ОК 08.
5.	Формы организации учебной деятельности	Фронтальная, групповая
6.	Типы оценочных мероприятий	демонстрация контрольных упражнений, тестирование (контрольная работа по теории)
7.	Задания для самостоятельного выполнения	Разбор правил игры и методика судейства. Изучить: Варианты командных взаимодействия игроков в позиционном нападении и защите. Выполнить комплекс упражнений: 1. подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) - 2 x 8 раз. 2. сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)- 2 x 20 раз. 3. Челночный бег 3*10 (3 подхода) Заполнить дневник самоконтроля

*выбрать в соответствии с планируемыми образовательными результатами конкретного занятия

1.	Тема занятия	<p>Тема 1.5. Волейбол – 20 часа</p> <ul style="list-style-type: none"> • Построение. Техника безопасности на занятиях. • Подготовка организма к занятию - ОРУ на месте и в движении (шаг, бег со сменой темпа и направления, различные прыжки в движении, перестроения). • Комплекс упражнений для развития физических способностей: <p>Объяснение техники выполнения (например: упражнения, которые содействуют общему «разогреванию» и постепенному введению организма обучающихся в работу, активизируют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, увеличивают эластичности мышц рук и плечевого пояса, подвижность в суставах рук, мышц туловища и ног, подвижность в суставах)</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники перемещений и стоек игроков. 2. Совершенствование верхней передачи мяча. <p>Поочередные хлестовые движения руками с отягощением (канат) Объяснение техники выполнения (использовать ИКТ.) подводящих упражнений на овладение техникой верхней передачи мяча. Подбрасывание мяча перед собой. Отработка техники выполнения верхней передачи мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Совершенствование нижней передачи мяча. <p>Подбрасывание мяча перед собой. Отработка техники выполнения нижней передачи мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Отработка прямой нижней подачи мяча. <p>Овладение техникой нижней подачи мяча Объяснение техники выполнения Специально-подготовительных упражнений.</p>  <ol style="list-style-type: none"> 5. Отработка прямой верхней подачи мяча. (2)
2.	Содержание темы	

Содействовать развитию координационных способностей, силовых и скоростно-силовых качеств, применительно к приему в волейболе «верхняя прямая подача мяча».



Подача мяча на расстояние 8-10 метров

Объяснение техники выполнения

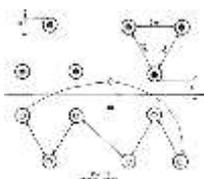
верхней прямой подачи мяча через сетку.

6. Отработка техники приема мяча. (2)

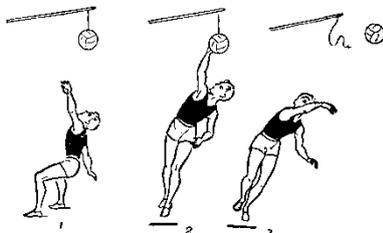
Выполнение специальных упражнений:

игра «Перекинь мяч»

7. Подбор мяча от сетки. (2)



8. Отработка нападающего удара. (2)



Объяснение техники выполнения

нападающего удара,

замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу

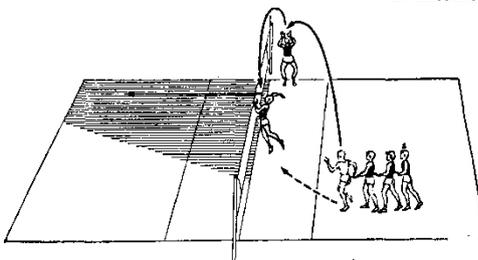
9. Блокирование. (2)

Объяснение техники блокирования в чередовании с нападающим ударом.

10. Учебная игра. (2)

Совершенствование игровых действий.

11. Командные тактические действия в нападении. (2)



Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

12. Игра по правилам соревнований. (2)		
3.	Тип занятия	Практическое занятие
4.	Планируемые образовательные результаты	ОК 04, ОК 08.
5.	Формы организации учебной деятельности	фронтальная, групповая, парная
6.	Типы оценочных мероприятий	демонстрация контрольных упражнений, тестирование (контрольная работа по теории)
7.	Задания для самостоятельного выполнения	Изучить: правила игры и методику судейства Изучить: Тактику игры в волейбол: тактику защиты и нападения. Выполнить комплекс упражнений: 1. подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) - 2 x 8 раз. 2. сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)- 2 x 20 раз. 3. Челночный бег 3*10 (3 подхода) Заполнить дневник самоконтроля.

*выбрать в соответствии с планируемыми образовательными результатами конкретного занятия

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Подготовка к сдаче норм ГТО

ПОДТЯГИВАНИЕ

Прежде чем приступать к целенаправленным тренировкам, студент должен определить свой сегодняшний максимум в выбранном варианте подтягиваний. После чего выяснить, к какой группе студент относиться, и выполнять предписанный для него комплекс два-три раза в неделю. Ровно через месяц протестировать себя еще раз и, если потребуется, внести соответствующие коррективы.

1 группа: лучшая попытка от 0 до 1

Если студент не достаточно подготовлен для поднятия собственного веса тела, то ему следует выполнять только обратную часть подтягиваний. То есть подтягиваться вверх с помощью ног, а опускаться только за счет силы рук.

Между сетами отдыхать ровно 1 минуту.

График тренировок:

1 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.

2 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.

3 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

4 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

2 группа: лучшая попытка от 2 до 4

Когда студент не можешь выполнять достаточное количество повторов для улучшения ему необходимо делать большее количество сетов с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально

интенсивными, что позволит задействовать большинство мышечных волокон рабочих мышц и улучшить нервно-мышечную эффективность.

График тренировок:

1 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 90 секунд отдыха.

2 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 60 секунд отдыха.

3 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 90 секунд отдыха.

4 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 60 секунд отдыха.

3 группа: лучшая попытка от 5 до 7

Когда студенту не хватает мышечной выносливости, необходимо делать большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов. Например, если он обычно выполняет 3 сета по 6 повторов, что в сумме обозначает 18, пусть сделает 30 повторов.

График тренировок: сделать максимальное количество подтягиваний.

Отдохнуть 1 минуту и повторить попытку. Отдыхать столько, сколько хочется, пока не наберет необходимое количество повторов.

4 группа: лучшая попытка от 8 до 12

Когда студент слишком силен для собственного веса, можно подтягиваться с отягощением. Увеличив свою абсолютную силу, он сможет подтягиваться с весом собственного тела большее количество раз.

График тренировок: прикрепите к специальному поясу отягощение, равное 5-10% от веса тела. Этого должно быть достаточно для того, чтобы подтянуться на 2-3 раза меньше обычного. Выполните 4-5 сетов подтягиваний с отягощением максимальное количество раз, отдыхая между сетами ровно 60 секунд.

БЕГ

1 неделя

1. Бег в медленном темпе 6-8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Специальные беговые упражнения.

а) бег высоко поднимая бедро.

б) семенящий бег.

Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).

4. Повторить выполнение низкого старта, совершенствуя технику отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».

5. Пробежки с низкого старта 4-6 раз по 20-30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.

7. Групповой бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности 3-5 мин. с переходом на ходьбу.

2 неделя

1. Бег в медленном темпе 7-8 минут.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, многоскоки, семенящий бег.

При выполнении специальных беговых упражнений следить за выпрямлением опорной ноги в голенно-стопном и коленном суставах.

Можно использовать бег через небольшие препятствия (набивные мячи), стоящие на расстоянии 1 м 20 см-1 м 30 см друг от друга, постепенно увеличивая их расстояние, доводя его до длины бегового шага.

4. Бег с ускорением (выполняется индивидуально, группой).

4-6 раз на дистанции 30-40 м (следить за техникой бега).

5. Бег на результат - дистанция 30-60 м.

6. Игра «Вызов номеров» (описание игры).

7. Бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.

4-6 минут с переходом на ходьбу.

8. Подведение итогов занятия.

3 неделя

1. Бег в медленном темпе 8-10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

3. Специальные беговые упражнения (бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3-4 раза на отрезке до 30 м.

4. Бег с ускорением 3-4 раза - дистанция 30-40 м.

4. Бег с высокого старта (групповые старты на поляне, в лесу).

6. Бег по дистанции 150-200-300 метров, используя спуски и подъемы.

7. Бег в медленном темпе 5-6 минут.

8. Подведение итогов занятия.

4 неделя

1. Бег в медленном темпе 10-12 минут.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Бег с ускорением 4-5 раз - дистанция 30-40 м.

4. Повторные пробежки, дистанции 60-100 м на результат (3-4 р.).

5. Бег в умеренном темпе 7-8 минут.

6. Подведение итогов занятия.

В тренировочные занятия для подготовки к сдаче норм ГТО следует включать:

а) бег в медленном темпе до 25-30 минут по ровной и пересеченной местности;

б) преодоление спусков и подъемов, препятствий, (канавы, рвы, кустарники);

в) низкие и высокие старты (индивидуальные и групповые). Старты по различным сигналам и из различных исходных положений;

г) бег в переменном темпе (чередую бег по дистанции в быстром, умеренном и медленном темпе);

д) повторное бег по дистанции 30-60-100-200-300 м с заданной скоростью, эстафеты;

е) подвижные игры с бегом и прыжками.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

1. Научить отталкиванию. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25-30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5-7-9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).
2. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.
3. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.
4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.
5. Подвижные игры с бегом и прыжками.

МЕТАНИЕ МЯЧА

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз, ударяя на расстоянии 1 м перед собой.
2. Бросок («хлест») всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска.
3. Метание в цель на высоте 2-2,5 м от пола. Метание через вертикальные препятствия.
4. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.
5. Метание в коридор 2-3 м с выполнением разбега по прямой линии.
6. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.
7. Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.

ПОДГОТОВКА МЫШЦ ЖИВОТА

Комплекс 1

1. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за голову. Поднять туловище, коснуться локтями колен, возвращаясь в и.п., коснуться лопатками пола. Количество повторений – 20 раз.
2. И.п. - лежа на животе, руки в упоре на ладони. Прогнуться в поясничном отделе и вернуться в и.п.
3. И.п. - лежа на спине, руки под ягодицы, ноги прямые, голова на полу. Поднять прямые ноги до прямого угла, вернуться тем же способом в и.п. Количество повторение - 20 раз.
4. Выполнить упражнение 2.
5. И.п. - лежа на спине, руки за голову, одна нога стоит стопой на полу, другая на колене опорной ноги. Поднять туловище, коснуться локтем колена, вернуться в и.п. Количество повторений - 16 раз. Затем сделать упражнение, поменяв ногу.
6. Выполнить упражнение 2.
7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. Одновременно поднять руки и ноги прямые, коснуться кистями стоп, не разгибая колен и вернуться в и.п. Количество повторений - 12 раз.
8. Выполнить упражнение 2.
9. И.п. - лежа на животе, руки вверх. Поднять одновременно прямые руки и ноги и вернуться в и.п. Количество повторений - 12 раз.

Комплекс 2

1. И.п. - вис на верхней перекладине в течение 30 секунд.

2. И.п. - лежа на животе, руки прямые вперед. Подняться с прямыми руками и удерживаться 15 секунд. Повторить 2 подхода.
3. И.п. - вис на перекладине. Притянуть согнутые в коленных суставах ноги к груди. Количество повторений - 20 раз.
4. И.п. - упор лежа на предплечья на полу. Стоять в зафиксированном положении в течении 1 минуты.
5. И.п. - вис на перекладине. Поднять прямые ноги до прямого угла и вернуться в и.п. Количество повторений - 16 раз.
6. И.п. - лежа на полу. Поднять корпус, коснуться кистями стоп и вернуться в и.п. Колени не сгибать. Количество повторений - 20 раз.
7. И.п. - упор лежа на полу. Прыжком выполнить смену ног в выпаде. Количество повторений - 30 раз.
8. И.п. - лежа на животе, руки за голову. Поднять туловище, локти развести в стороны и вернуться в и.п. Количество повторений – 16 раз.
9. И.п. - сед на пятки, руки вдоль туловища. Упражнение на расслабление

Гимнастика

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ХОДЬБА И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ

1. Ходьба на носках, на пятках, носками наружу, носками внутрь.
2. Ходьба, сгибая ноги вперед.
3. Ходьба, высоко поднимая колени.
4. Ходьба в полуприседе.
5. Строевой шаг.
6. Пружинный шаг.
7. Гимнастический шаг.
9. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.
10. Ходьба перекатом с пятки на носок.
11. Ходьба скрестным шагом.
12. Ходьба приставными шагами.
13. Бесшумная ходьба.
14. Имитация спортивной ходьбы.
15. Ходьба спиной вперед.
16. Ходьба в колонне по одному вплотную друг к другу.
17. Ходьба с закрытыми глазами.
18. Ходьба в сторону (влево, вправо), скрестным шагом, ставя ногу скрестно перед другой.
19. Ходьба с изменением темпа.
20. Ходьба с хлопками на какой-либо счет.
21. Ходьба с перешагиванием через препятствие.
22. Ходьба согнувшись (руки на бедрах, на голеностопных суставах).

23. Ходьба с наклонами на каждый счет.
24. Ходьба в сочетании с поворотами туловища.
25. Ходьба с перестроением их колонны по одному в колонну по 2 и наоборот.
26. Ходьба в колонне по два, три, четыре.

ХОДЬБА С ДВИЖЕНИЯМИ РУКАМИ

1. И.п. - руки в стороны, ходьба с поворотом кистей ладонями вверх и вниз (на каждый шаг).
2. На каждый шаг руки за голову, руки в стороны, хлопок над головой, руки вниз.
3. Движения руками на каждые два шага: к плечам, вверх, в стороны, вниз.
4. На каждые два шага - руки вперед, перед грудью, в стороны, вниз.
5. На каждый шаг - правую руку вперед, левую руку вперед, руки в стороны, руки вниз.
6. На каждые два шага - правую руку в сторону, левую руку в сторону, руки вверх, дугами наружу руки вниз.
7. На каждый шаг - руки на пояс, к плечам, вверх и вниз.
8. На каждый шаг - правую руку вперед, левую руку вперед, руки перед грудью, руки в стороны, правую руку вверх, левую руку вверх; на два шага - дугами наружу руки вниз.
9. На каждый шаг - руки вперед, руки вниз, руки в стороны, руки вниз, руки на пояс, руки к плечам, хлопок руками над головой, руки вниз.
10. На каждый шаг правую руку на пояс; левую руку на пояс, правую руку к плечу; левую руку к плечу, правую руку вверх; левую руку вверх; на четыре шага - дугами наружу руки вниз.
10. На каждый шаг - правую руку вперед; левую руку вперед, правую руку к плечу; левую руку к плечу, правую руку вверх; левую руку вверх; на четыре шага - дугами наружу руки вниз.

КОМБИНИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ

1. Ходьба руки на пояс; на каждый шаг поворот туловища и одноименную руку в сторону.
2. Ходьба; два шага вперед, приставляя ногу, присед руки в стороны, встать руки вниз.
3. Ходьба; четыре шага вперед, упор присев, упор стоя согнувшись, упор присев, встать.
4. Ходьба; с поворотом направо стойка ноги врозь и три пружинящих наклона вперед, выпрямляясь, поворот налево кругом в стойку ноги врозь и т.д.
5. Четыре шага вперед; левую в сторону с хлопком руками над головой, приставляя левую, руки вниз; правую в сторону с хлопком руками над головой; приставляя правую, руки вниз.
6. Четыре шага вперед руки за голову; правую вперед, правую руку вперед; приставляя правую, руки за голову; левую вперед, левую руку вперед; приставляя левую, руки за голову.

7. Два шага вперед, приставляя ногу, наклон вперед и выпрямиться.
8. Два шага вперед, приставляя ногу, упор присев и встать.

БЕГ И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ

1. Обычный бег.
2. Бег на носках.
3. Бег на месте.
4. Бег с высоким подниманием бедра.
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Бег правым (левым) боком вперед.
7. Бег спиной вперед.
8. Бег со сменой прямых ног вперед или назад.
9. Чередование бега с бегом на месте.
10. Скрестный бег.
12. Бег по точкам зала.
13. Чередование бега с ходьбой и прыжками.
14. Бесшумный бег.
15. Бег с изменением темпа.
16. Бег в полуприседе.
17. Бег с преодолением препятствий.
18. Бег с поворотами на углах.
19. Бег с одновременными поворотами (на 180, 360°) по сигналу.
20. Бег с перестроениями в колонну по два и наоборот.
21. Бег в колонне по два, три, четыре.
22. Бег с изменением направлений (противоходом, «змейкой», по диагонали, по кругу).
23. Бег со сменой направляющего.
24. Семенящий бег.
25. Бег шеренгами.
26. Бег по гимнастическим скамейкам.

ПРЫЖКИ И ИХ РАЗНОВИДНОСТИ

1. Прыжки с продвижением во всех направлениях.
2. Чередование прыжков на месте с передвижениями вперед прыжком, шагом или бегом.
3. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.
4. Прыжки ноги врозь и ноги вместе.
5. Прыжки на правой, левой.
6. Прыжки скрестно правой или левой.
7. Прыжки с одной на другую.
9. Прыжки ноги врозь и скрестно левой и правой.
10. Прыжки с хлопками.
11. Прыжки на месте и с продвижением и поворотами.
12. Прыжки, сгибая ноги назад.

13. Прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов.
14. Прыжки через препятствия.
15. Прыжки в полуприседе и приседе.
16. Прыжки с захватом группировки.
17. Прыжки по отметкам.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАНЯТИЕ №1

1. Построение в одну шеренгу
2. Задание на внимание:
 - 1-3 – три шага вперед
 - 4 – приставить правую
 - 5-7 – перестроение из одной шеренги в две
 - 8 – пауза
 - 1-2 – поворот налево
 - 3-4 – поворот направо
 - 5-7 – перестроение в одну шеренгу
 - 8 – пауза
3. Ходьба:
 - а) обычная;
 - б) на каждый шаг – руки на пояс, руки к плечам, руки вверх с хлопком над головой, руки вниз;
 - в) два шага, приставляя левую, наклон касаясь, и.п.;
 - г) три шага, приставить правую, упор присев, упор лежа, упор присев, и.п.
4. Бег:
 - а) обычный;
 - б) чередование бега с продвижением вперед с бегом на месте;
 - в) задание на внимание:
 - 1 хлопок – бег с высоким подниманием бедра,
 - 2 хлопка – бег с захлестыванием голени;
 - г) бег спиной вперед с изменением направления:
по диагонали, противходом, «змейкой»;
5. Прыжки:
 - а) на двух, руки в стороны;
 - б) на правой, руки вверх;
 - в) на левой, руки к плечам
6. Упражнения для восстановления дыхания
7. Перестроение в колонну по 3 (4) захождением отделений плечом
8. Размыкание приставными шагами
9. Смыкание по уставу ВС (с поворотами)
10. Перестроение в 1 шеренгу захождением отделений плечом

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАНЯТИЕ №2

1. Построение в колонну по одному
2. Перестроения на месте:
 - а) в колонну по два и обратное в колонну по одному;
 - б) в три шеренги и обратное в одну шеренгу
3. Ходьба:
 - а) обычная;
 - б) строевым шагом;
 - в) 4 скрестных шага, руки в стороны; 4 шага в полуприседе, руки за спину;
 - г) повороты туловища на каждый шаг, руки на пояс;
 - д) выпады на каждый шаг, руки на голову
4. Бег:
 - а) обычный;
 - б) в полуприседе;
 - в) приставными шагами правым, руки вверх и левым боком, руки перед грудью;
 - г) с поворотами в углах
5. Прыжки:
 - а) в стойку ноги врозь, ноги вместе, руки в стороны;
 - б) то же назад;
 - в) 4 прыжка на левой, руки на пояс; 4 прыжка на правой, руки к плечам
6. Упражнение для восстановления дыхания
7. Перестроение в колонну по 3 (4) поворотом в движении
8. Размыкание по уставу ВС (с поворотами)
9. Смыкание приставными шагами
10. Перестроение в колонну по одному

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАНЯТИЕ №3

1. Построение в одну шеренгу
2. Перестроение в колонну по 3 (4) захождением отделений плечом
3. Переход с ходьбы на месте к передвижению вперед
4. Два поворота кругом в движении и остановка группы
5. Перестроение в одну шеренгу захождением отделений плечом
6. Ходьба:
 - а) обычная;
 - б) острым шагом, руки перед собой;
 - в) на каждый шаг – руки вперед, перед грудью, в стороны, вниз;
 - г) наклоны касаясь на каждый шаг;
 - д) два шага в полуприседе, руки за спину, два шага в приседе, руки вверх
7. Бег:
 - а) обычный;
 - б) скрестным бегом правым боком, руки в стороны и левым боком, руки к плечам;
 - в) в полуприседе спиной вперед;

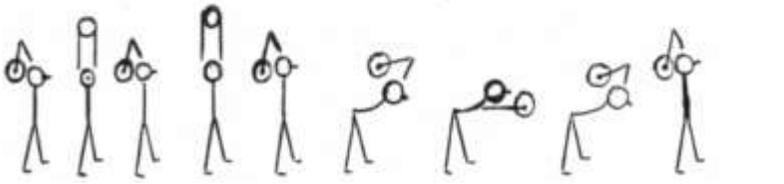
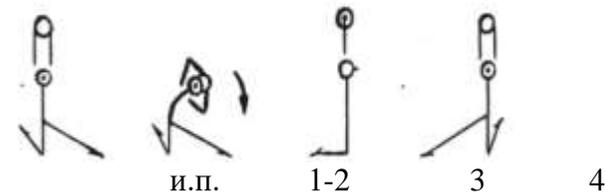
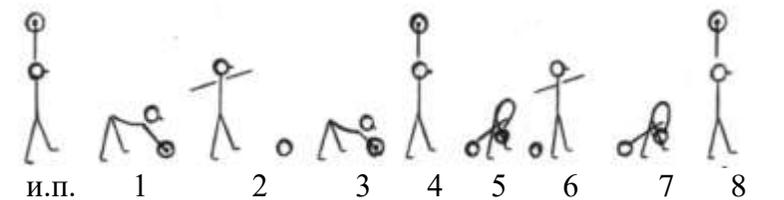
- г) по хлопку – прыжком поворот кругом и бег в обратном направлении
- 8. Прыжки:
 - а) на двух, с хлопками над головой на каждый счет;
 - б) в стойку ноги врозь, стойку скрестно левой (правой), руки на пояс
 - в) в полуприседе, руки к плечам
- 9. Упражнение для восстановления дыхания
- 10. Перестроение по расчету уступом
- 11. Перестроение в одну шеренгу

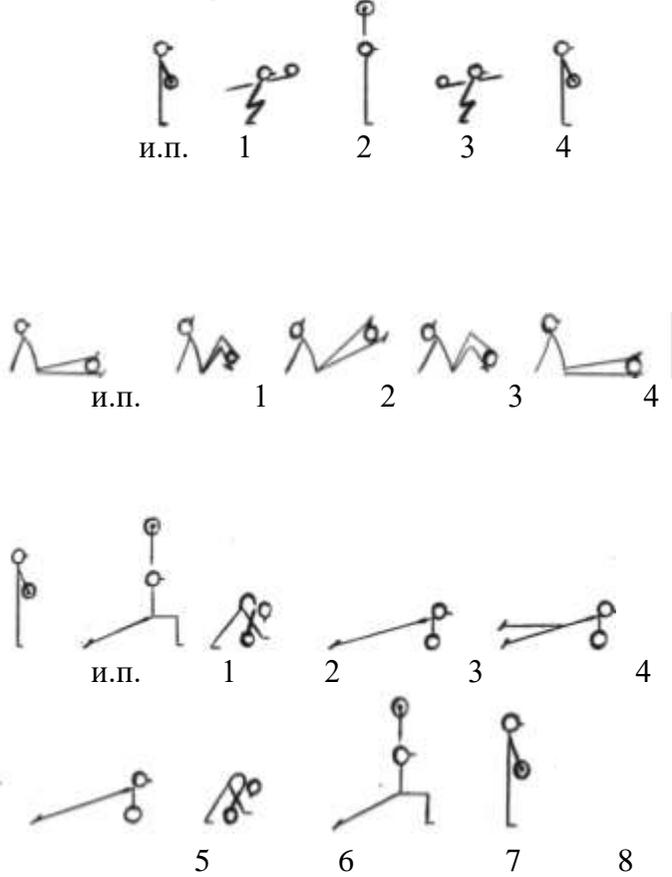
СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАНЯТИЕ №4

- 1. Построение в колонну по одному
- 2. Перестроения на месте:
 - а) в колонну по три и обратное в колонну по одному;
 - б) в две шеренги
- 3. Переход с ходьбы на месте к передвижению вперед
- 4. Два поворота налево в движении, поворот кругом, два поворота направо и остановка группы
- 5. Перестроение в одну шеренгу
- 6. Ходьба:
 - а) обычная;
 - б) перекатным шагом, руки за голову;
 - в) на каждый шаг – поочередно руки вперед, вверх, к плечам, вниз
 - г) на каждый шаг – выпады с одноименным поворотом туловища, руки в стороны
 - д) шаг левой, приставить правую, упор присев, встать
- 7. Бег:
 - а) обычный;
 - б) задание на внимание:
 - 1 хлопок – прыжком поворот на 180° и бег в противоположном направлении
 - 2 хлопка – прыжком поворот на 360° и бег в том же направлении;
 - в) со сменой прямых ног вперед, руки перед грудью;
 - г) со сменой прямых ног назад, руки на голову
- 8. Прыжки:
 - а) на двух, руки на пояс – на каждый 4 счет – поворот кругом и прыжки спиной вперед;
 - б) 4 прыжка на левой, 4 на правой, руки к плечам – назад
 - в) со сменой прямых ног в сторону, руки в стороны
- 9. Упражнение для восстановления дыхания
- 10. Перестроение в колонну по 3 (4) поворотом в движении с указанием интервала и дистанции
- 11. Перестроение в колонну по одному

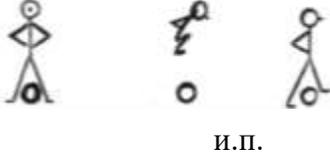
ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

№ п / п	Содержание упражнений	Дози- ровка	Графическая запись	ОМУ
I	И.п. – мяч внизу 1 - левую на шаг в сторону в стойку ноги врозь, мяч на грудь 2 – стойка на носках, мяч вверх 3 – стойка ноги врозь, мяч на грудь 4 – приставляя левую и.п. 5-8 – тоже с правой	4-6 р.		Посмотреть на мяч, стараться держать равновесие, движения плавные
I I	И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу 1-4 – круг мячом влево 5-6 – с поворот туловища налево, стойка на левой, правую назад на носок, мяч вверх 7-8 – с поворотом туловища направо и.п. 2 × «8» - тоже вправо	4-6 р.		Руки не сгибать, потянуться вверх, провождать движе- ние мяча взглядом
I I I	И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу 1-2 – мяч вперед 3-4 – стойка ноги врозь на носках, руки в стороны, мяч на левой руке 5-6 – стойка ноги врозь, мяч вперед 7-8 – и.п. 2 × «8» - тоже мяч на правой руке И.п. – стойка ноги врозь, мяч за голову	4-6 р.		Движения плавные, руки не сгибать, следить за положе- нием свободной руки Посмотреть на мяч, колени не сгибать, пятки не отрывать

<p>I V .</p>	<p>1 – поворот туловища налево, мяч вверх 2 – и.п. 3 – тоже направо 4 – и.п. 5 – наклон прогнувшись 6 – мяч вверх 7 – наклон прогнувшись, мяч за голову 8 – и.п.</p>	<p>2-4 р.</p>	 <p>и.п. 1 2 3 4 5 6 7 8</p>	<p>от пола, прогнуться в спине, поворот туловища амплитуднее</p>
<p>V .</p>	<p>И.п. – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, мяч вверх 1-2 – 2 пружинистых наклона вправо, мяч за голову 3 – стойка на коленях, мяч вверх 4 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок, мяч вверх 5-8 – тоже влево</p>	<p>4-6 р.</p>	 <p>и.п. 1-2 3 4</p>	<p>Стараться держать осанку, равновесие, наклоны ниже, упираться носком в пол, тяжесть тела на опорной ноге</p>
<p>V .</p>	<p>И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх 1 – наклон вперед-книзу, положить мяч на пол 2 – стойка ноги врозь, руки в стороны 3 – наклон вперед-книзу, взять мяч 4 – и.п. 5 – наклон вперед-книзу, положить мяч между ногами 6 – стойка ноги врозь, руки в стороны 7 – наклон вперед-книзу, взять мяч 8 – и.п.</p>	<p>2-4 р.</p>	 <p>и.п. 1 2 3 4 5 6 7 8</p>	<p>Прогнуться в спине и положить мяч как можно дальше перед собой, наклон глубже, положить мяч как можно дальше между ног, колени не сгибать</p>
<p>V I .</p>	<p>И.п. - стойка ноги врозь, с наклоном прогнувшись, мяч за голову 1-4 – круговое движение тазом влево</p>	<p>4-6 р.</p>		<p>Круг тазом амплитудное, стараться держать мяч, не уронив его, руки точно в стороны</p>

<p>V I I . V I I I . I X .</p>	<p>5-7 – наклон прогнувшись, мяч за голову, руки в стороны 8 – и.п. 2 × «8» - тоже вправо</p> <p>И.п. – мяч внизу 1 – присед, мяч на левой руке 2 – стойка, мяч вверх 3 – присед, мяч на правой руке 4 – и.п. 5-8 – тоже на правой</p> <p>И.п. – упор сидя, мяч зажат стопами 1 – упор сидя, согнув ноги 2 – упор, сидя углом 3 – упор сидя, согнув ног 4 – и.п.</p> <p>И.п. – мяч внизу 1 – выпад левой, мяч вверх 2 – с поворотом туловища налево, упор стоя согнувшись ноги врозь с опорой руками о мяч 3 – упор лежа с опорой руками о мяч 4 – прыжком, упор лежа ноги врозь с опорой руками о мяч 5 – тоже, что 3 6 – прыжком, упор стоя согнувшись ноги врозь, с опорой руками о мяч 7 – тоже, что 1 (выпад левой, мяч вверх) 8 – и.п. 2 × «8» - тоже с правой</p>	<p>4-6 р. 6-8 р. 2-4 р.</p>	<p>и.п. 1-4 5-7 8</p> 	<p>Вперед не наклоняться, держать осанку, руки не сгибать, колени вместе</p> <p>Спину и руки не сгибать, ноги выпрямить, угол как можно выше</p> <p>Выпад глубже, при упоре стоя выпрямить колени, в упоре лежа не прогибаться в пояснице, стараться держать равновесие, смотреть вперед</p> <p>Держать осанку, равновесие, не прогибаться,</p>
--	--	---	---	---

Х	<p>И.п. – упор лежа с опорой руками о мяч 1 – правую руку на пол 2 – левую руку на пол 3 – правую руку на мяч 4 – и.п. 5 – мах правой назад 6 – и.п. 7 – мах левой назад 8 – и.п.</p>	4-6 р.		<p>смотреть вперед, махи выше</p>
.	<p>И.п. – о.с., мяч перед ногами 1 – упор присев с опорой руками о мяч 2 – упор лежа с опорой руками о мяч 3 – тоже, что 1 4 – тоже, что 2 5-6 – сгибая ноги перепрыгнуть через мяч 7-8 – встать и повернуться кругом</p>	2-4 р.		<p>Смотреть вперед, перед прыжком плечи подать вперед, слегка прогнуться и оттолкнуться одновременно руками и ногами</p>
Х	<p>И.п. – сед, мяч зажат стопами 1-2 – перекатом назад, положить мяч за голову 3-4 – перекатом вперед, сед, руки в стороны 5-6 – перекатом назад, захватить мяч стопами 7-8 – перекатом вперед, и.п.</p>	4-6 р.		<p>Ноги не сгибать, стараться не уронить мяч, движения плавные</p>
I	<p>И.п. – лежа на животе, мяч вверх 1-2 – прогибаясь назад, мяч назад 3-4 – и.п. 5-6 – «плодочка» 7-8 – и.п.</p>	4-6 р.		<p>Руки не сгибать, мяч поднять как можно выше, прогнуться сильнее</p>
				<p>Перевести на ходьбу: 2 × «8» считать до 5; на 6 счет – «На месте»,</p>

Х I I .	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, мяч между стоп на полу 1 – прыжок вверх, согнуть ноги над мячом, и.п. Тоже с прямыми ногами.	4-6 р.		на 7-й – «Шагом», на 8-й – «МАРШ!» 3 × «8» - маршировка на месте. На 4 × «8» на 1 счет – «Группа», на 5-й – «СТОЙ!»
------------------	--	--------	--	--

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ В ПАРАХ С ОДНОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Графическая запись	ОМУ
I.	И.п. – стоя спиной друг к другу, палку вверх			«2-ой» - помогает

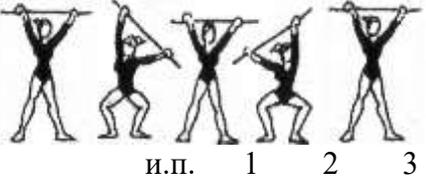
	<p>1-2 – «1» - стойка на носках с прогибанием и потягиванием «2» - несколько сгибаясь в грудной части, тянет за палку 3-4 – и.п. 5-8 – тоже выполняет «2»-ой партнер</p>	6-8 р.		партнеру хорошо прогнуться и потя-нуться
II.	<p>И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, палку хватом за свободный конец «1»-ый правой рукой, «2»-ой – левой рукой 1 – руки с палкой в стороны 2 – палку вверх, хватом другой рукой за палку 3 – руки в стороны (палка в другой руке) 4 – и.п.</p>	6-8 р.		Руки прямые, движения четкие, согласованные, провожать движения руками головой
III.	<p>И.п. – стойка ноги врозь спиной друг к другу палку вверх, хватом на ширине плеч 1-2 – наклон назад 3-4 – и.п.</p> <p><u>Вариант:</u> а) тоже из и.п. – стойка ноги врозь, палку за голову б) наклон назад со сгибанием левой (правой) вперед</p>	4-6 р.		Посмотреть на руки, локти не сгибать, стараться сохранить равновесие, с места не сходить
IV.	<p>И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, палку вперед обычным хватом 1 – поворот туловища налево (направо), палку вертикально вверх 2 – и.п.</p> <p><u>Вариант:</u> тоже в наклоне прогнувшись</p>	6-8 р.		Партнеры помогают друг другу, пово-роты выполнять интенсивно, колени не сгибать, смотреть на палку
V.	<p>И.п. – стоя боком друг к другу, палку вертикально вверх 1 – выпад влево (вправо) 2 – и.п.</p>	6-8 р.		Выпад глубже, оттянуться дальше, руки выпрямить, посмотреть на палку

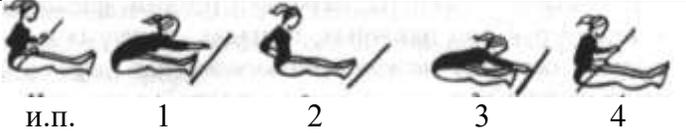
VI.	<p><u>Вариант:</u> тоже спиной друг к другу, палку вверх – выпад левой (правой)</p> <p>И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов, палка у «1»-го партнера вертикально на полу</p> <p>1 – «1»-ый – стойка на левом колене «2»-ой – мах правой, стопу поставить на конец палки</p> <p>2 – и.п. 3-4 – тоже левой</p>	8-10 р.		<p>Мах выше, колени не сгибать, вперед не наклоняться, сох-ранять осанку</p>
VII.	<p>И.п. – стоя лицом друг к другу, носки партнеров касаются, палку перед грудью хватом на ширине плеч</p> <p>1-2 – присед (выпрямляя руки с оттяжкой) 3-4 – и.п.</p>	10-12 р.		<p>Движения выпол-нять одновременно, на пол не садиться, максимально оття-нуться назад, руки не сгибать</p> <p>«2-ой» - должен рас-слабиться и вытяги-вается, движение плавное, без рывков</p>
VIII.	<p>И.п. – стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, палку вверх хватом на ширине плеч</p> <p>1-4 – «1»-ый – наклон вперед-книзу «2»-ой – прогибаясь, ложится на спину партнеру 5-8 – и.п.</p>	6-8 р.		<p>Прогнуться назад как можно сильнее, посмотреть на палку, таз от пола не от-рывать, руки прямые</p>
IX.	<p>И.п. – «1»-ый – лежа на животе, палку вверх хватом на ши-рине плеч «2»-ой – в стойке ноги врозь над партнером, в наклоне вперед-книзу, хватом за концы</p> <p>1-4 – «1»-ый – поднимая руки и туловище, прогибается на-зад «2»-ой – помогает партнеру 5-8 – и.п.</p>	6-8 р.		
	<p><u>Вариант:</u> тоже с рывками</p> <p>И.п. – сед ноги врозь, ступни партнеров упираются друг в друга, палки хватом двумя руками за противоположные концы</p> <p>Одновременные наклоны «1»-ый – вперед, «2» - назад</p>			<p>Наклоны энергич-ные, колени не сги-бать, можно исполь-зовать одну палку</p>

X.	<p>И.п. – сед ноги врозь, палку хватом двумя руками за противоположные концы 1-2 – «1»-ый – наклоняясь назад, сед углом ноги врозь «2»-ой наклоняясь вперед, удерживает партнера 3-4 – и.п.</p>	10-12 р.		<p>Стараться удержать партнера, угол выше, колени не сгибать, на спину не ложиться</p>
XI.	<p>И.п. – «1» - в седе ноги врозь, держит палку за головой, и слегка наклоняясь назад, опирается на руки лежащего сзади на спине партнера «2» - лежа на спине, головой к партнеру, руки вперед-вверх, хватом на ширине плеч 1-2 – «1»-ый – поднимая таз, прогибается 3-4 – и.п.</p> <p><u>Вариант:</u> тоже, на счет 2-3 – «2»-ой – сгибает и разгибает руки</p>	8-10 р.		<p>Таз поднимать как можно выше, прогнуться в спине, стараться удержать равновесие, упираться стопами в пол, колени не сгибать</p>
XII.	<p>И.п. – «1»-ый – лежа на спине, руки вверх «2»-ой – стоя справа со стороны ног партнера, удерживая палку правой рукой за конец 1-4 – «2»-ой – опуская палку на пол, проносит ее под партнером «1»-ый – поднимая ноги, затем таз, прогибаясь в поясе, поднимает туловище, голову и руки, пропускает палку, стараясь не касаться ее телом 5-8 – «2»-ой – обходит партнера и встает слева со стороны головы</p>	4-6 р.		<p>Стараться не касаться телом, руками и ногами палки, колени не сгибать, упираться стопами в пол</p>
XIII.	<p>И.п. – партнеры лежат на спине, ноги врозь согнуты вперед, руки вдоль дела, палка на подъемах ног партнеров, «1»-ый – ноги снаружи, «2»-ой – внутри, ступни соприкасаются Зацепив палку носками, «1»-ый сгибает ноги к груди, «2»-ой – оказывает сопротивление</p> <p>И.п. – стоя лицом друг к другу палка слева на высоте пояса хватом</p>	4-6 р.		<p>Упражнение выполняется с сопротивлением, одновременно</p>

<p>XIV.</p>	<p>за конец 1 – мах левой 2 – и.п. 3-4 – перемах левой через палку наружу до положения завеса 5-6 – перемахом внутрь и.п. 7-8 – палку через сторону вверх, опустить справа</p> <p>Прыжки И.п. – «1»-ый – держит палку горизонтально за один конец «2»-ой – выполняет прыжки: а) согнув ноги толчком двумя, стоя лицом к палке б) тоже, стоя боком к палке в) прыжки на левой, правой г) боком через палку с выносом прямых ног вперед д) с 2-3-х шагов разбега прыжок «шагом», толчком одной и махом другой</p>	<p>8-10 р.</p>		<p>Махи выше, выполнять одновременно и последовательно, друг друга не касаться, носки оттянуть</p> <p>Прыжки выполнять выше, палку не задевать</p>
<p>XV.</p>		<p>6-8 р.</p>		

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Графическая запись	ОМУ
I.	И.п. – палку за голову 1-2 – левую назад на носок, палку вверх 3-4 – и.п. 5-8 – тоже правой	4-6 р.		Потянуться вверх, посмотреть на палку, темп медленный, тяжесть тела на опорной ноге
II.	И.п. – стойка ноги врозь, стопы развернуты наружу, палку вверх 1 – полуприсед, палку наклонно вправо 2 – и.п. 3 – полуприсед, палку наклонно влево 4 – и.п.	4-8 р.		Колени смотрят в стороны, тяжесть тела распределять на обе ноги, сохранять осанку
III.	И.п. – стойка ноги врозь, палку вниз-сзади 1-3 – 3 пружинящих наклона вперед-книзу, палку назад 4 – и.п.	4-8 р.		Наклоны выполнять энергично, как можно ниже, колени не сгибать, голову на грудь
IV.	И.п. – стойка на коленях, палку вперед-книзу, правую руку на пояс 1-2 – наклон назад, палкой коснуться пола 3-4 – смена руки, и.п. 5-8 – тоже с правой руки	4-8 р.		Прогнуться сильнее, таз подать вперед, на пятки не садиться, смотреть на палку
V.	И.п. – сед, палку вниз	4-8 р.		

	<p>1 – наклон вперед, положить палку 2 – сед, руки за спину 3 – наклон вперед, взять палку 4 – и.п.</p>		 <p>и.п. 1 2 3 4</p>	<p>Палку положить как можно дальше от стоп, колени не сгибать, голову не опускать</p>
VI.	<p>И.п. – лежа на спине, палку вверх 1-2 – сгибая ноги, палку вниз 3-4 – наклон согнувшись, палку вниз-сзади 5-6 – тоже, что 1-2 7-8 – и.п.</p>	4 р.	 <p>и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8</p>	<p>Стопы переносить через палку, беря носки на себя, стараться не касаться палки</p>
VII.	<p>И.п. – стойка ноги врозь, палку вертикально на пол, хватом правой рукой за свободный конец, левую руку на пояс 1 – мах правой внутрь в стойку скрестно правой с перехватом правой рукой 2 – и.п. 3 – мах правой обратно с перехватом левой рукой 4 – и.п. 5-8 – тоже левой</p>	4-8 р.	 <p>и.п. 1 2</p>	<p>Мах выше, колени не сгибать, вперед не наклоняться, смотреть вперед, палку не ронять</p>
VIII.	<p>И.п. – палку вниз 1-4 – ходьба на месте с высоким подниманием бедра с выкрутом палки назад 5-8 – тоже с выкрутом вперед в и.п.</p>	6-8 р.		<p>Руки не сгибать, сохранять осанку, голову не опускать, колени выше</p>

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ В КРУГУ, ВЗЯВШИЕСЬ ЗА РУКИ

№ п/п	Содержание упражнений	Дози- ровка	ОМУ
I.	И.п. – стоя в кругу, взявшись за руки 1 – левую назад на носок, руки вверх 2 – и.п. 3 – правую назад на носок, руки вверх 4 – и.п. 5 – стойка на носках, руки вперед 6 – руки вверх 7 – руки вперед 8 – и.п.	4-6 р.	Потянуться вверх, посмотреть на руки, движения плавные, удерживать стойку на носках, руки не сгибать
II.	И.п. – тоже, но стойка на носках 1 – «1-ый» - поворот туловища налево, руки в стороны, поворот головы налево, «2-ой» - тоже направо 2 – и.п. 3 – тоже в другую сторону 4 – и.п. 5-6 – 2 пружинных полуприседа, руки вперед 7 – наклон прогнувшись, руки назад 8 – и.п.	6-8 р.	Предварительно рассчитать на 1 и 2-ой, повороты интенсивные, посмотреть на руку, при наклоне прогнуться в спине, голову не опускать
III.	И.п. – стоя в колонне по кругу, руки на плечи впереди стоящему 1 – левую в сторону на носок, наклон влево 2 – и.п. 3 – правую в сторону на носок, наклон вправо 4 – и.п. 5 – сгибая правую, левую в сторону на носок 6 – и.п.	6-8 р.	При наклонах ноги не сгибать, наклон точно в сторону, носок оттянуть

IV.	<p>7 – сгибая левую, правую в сторону на носок 8 – и.п.</p> <p>И.п. – стоя в кругу, взявшись за руки 1 – выпад левой, руки вверх 2 – и.п. 3 – выпад правой, руки вверх 4 – и.п. 5 – присед, руки вперед 6 – встать, наклон вперед-книзу, мах руками назад 7 – присед, руки вперед 8 – и.п.</p>	4-6 р.	Выпад глубже, руки не сгибать, наклон интенсивный, руки как можно дальше назад
V.	<p>И.п. – стоя в кругу, взявшись за руки 1-2 – приставной шаг влево, руки вперед 3-4 – приставной шаг влево, руки вверх 5 – мах левой, руки назад 6 – стойка на левом колене, руки вверх 7 – мах левой, руки назад 8 – и.п. <u>2 × «8»</u> - тоже вправо</p>	6-8 р.	Тоже упражнение можно выполнить с положением рук на плечах у партнеров. Мах выше, колено не сгибать, вперед не наклоняться
VI.	<p>И.п. – стоя в колонне по кругу, руки на пояс впереди стоящему 1-4 – 4 прыжка на двух с продвижением вперед 5 – прыжком стойка ноги врозь 6 – прыжком стойка скрестно левой 7 – прыжком стойка ноги врозь 8 – прыжком с поворотом кругом налево – и.п. <u>2 × «8»</u> - тоже правой</p>	8 р.	<p>Подскоки мелкие, в быстром темпе, на 8 счет успеть повернуться кругом и принять и.п. Перевести на ходьбу: 2 × «8» считать до 5; на 6-й – «На месте» на 7-й счет – «Шагом» на 8-й счет – «МАРШ!» 3 × «8» - маршировка на месте. На 4 × «8» на 1-й счет – «Группа» на 5-й счет – «СТОЙ!»</p>

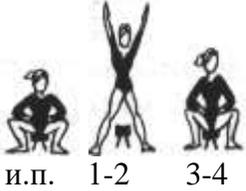
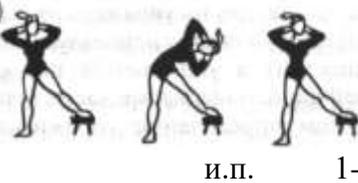
ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКОЙ

№ п/п	Содержание упражнений	Дози- ровка	ОМУ
I.	И.п. – стоя правым боком к скамейке 1 × «8» 1-4 – 4 шага на месте 5 – стойка на правой, левую согнуть вперед, руки на пояс 6 – перешагивая через скамейку в стойку ноги врозь, руки в стороны 7 – хлопок над головой 8 – наклон вперед, хватом за скамейку 2 × «8» 1-4 – 2 сгибания и разгибания рук со скамейкой 5 – выпрямляясь, стойка ноги врозь 6 – стойка на левой, правую согнуть вперед, руки на пояс 7 – приставляя правую, стойка с хлопком над головой 8 – и.п. Тоже с правой	4-6 р.	Следить за четким выполнением дви- жений, посте- пенно увеличивая темп, смотреть вперед, голову не опускать
II.	И.п. – стоя правым боком к скамейке 1 – наклон вправо, хватом за края скамейке 2-3 – сгибание и разгибание рук 4 – и.п. 5 – полуприсед с наклоном вправо, хватом за края скамейки 6 – выпрямляясь в стойку, согнуть руки со скамейкой 7 – тоже, что 5 8 – и.п. Тоже, стоя левым боком к скамейке	6-8 р.	Скамейку стараться поднять как можно выше, смотреть вперед
III.	И.п. – упор стоя ноги врозь поперек скамейки, хватом за		

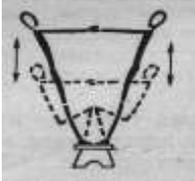
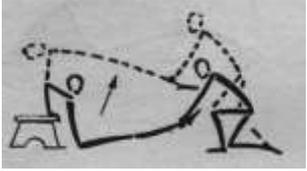
IV.	<p>края 1 × «8» 1-2 – сгибание и разгибание рук 3 – мах левой в сторону 4 – и.п. 5-7 – отрывая скамейку от пола, кач ею вперед – назад – вперед 8 – и.п. 2 × «8» - тоже с правой</p>	6-8 р.	Голову не опускать, мах прямой ногой как можно выше, не сходить с места
V.	<p>И.п. – стойка ноги врозь справа от скамейки, хватом за края 1 - встать, скамейку на правое плечо 2 – скамейку вверх 3 – скамейку на левое плечо 4 – опустить скамейку слева 5-8 – тоже в другую сторону</p>	4-6 р.	Колени не сгибать, стараться выполнять одновременно
VI.	<p>И.п. – стойка ноги врозь левым боком к скамейке 1-2 – круг руками влево с наклоном влево, обратным хватом за скамейку 3-4 – стойка, скамейку вверх 5-6 – наклон вправо опустить скамейку на пол 7-8 – вставая, круг руками влево – и.п.</p>	6-8 р.	Движения четкие, стараться не сгибать руки
VII.	<p>И.п. – стойка, скамейка на правом плече 1 – выпад влево 2 – и.п. 3 – присед, скамейку вверх 4 – стойка, скамейку на левое плечо 5-8 – тоже вправо</p>	4-6 р.	Выпад глубже, вперед не наклоняться, смотреть вперед Подскоки мелкие, невысокие, точно под счет, руки не

VIII.	И.п. – стойка, скамейку вверх 1-4 – 4 подскока на двух 5 – прыжком стойка ноги врозь 6 – прыжком и.п. 7-8 – тоже, что 5-6	4-6 р.	сгибать
	И.п. – тоже 1 × «8» - 8 подскоков на двух с поворотом кругом налево 2 × «8» - тоже с поворотом направо	2-4 р.	

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Графическая запись	ОМУ
I.	И.п. – сед согнув ноги поперек скамейки, руки на пояс 1-2 – стойка ноги врозь, руки вверх-наружу 3-4 – и.п.	6-8 р.	 <p>и.п. 1-2 3-4</p>	Потянуться вверх, посмотреть на руки, темп медленный
II.	И.п. – стоя правым боком на левой, правую на скамейку, руки за голову 1-3 – 3 пружинящих наклона вправо 4 – и.п. То же – стоя левым боком	4-6 р.	 <p>и.п. 1-3 4</p>	Наклоны интенсивнее, точно в сторону, локти развести
III.	И.п. – сед ноги врозь поперек, руки за голову 1 – наклон к левой 2 – и.п. 3 – наклон к правой 4 – и.п. 5-7 – 3 пружинящих наклона, руки на плечи впереди сидящего 8 – и.п.	4-6 р.		Колени не сгибать, носки оттянуть, помогать друг другу наклоняться ниже
IV.	И.п. – стоя правым боком на левой, правую на скамейку, руки за голову 1-2 – полуприсед на левой, руки в стороны 3-4 – и.п. То же – стоя левым боком	6—8 р.	 <p>и.п. 1-2 3-4</p>	Держать осанку, вперед не наклоняться, колено в сторону
V.	И.п. – стоя перед скамейкой на шаг от нее 1 – выпад левой на скамейку, руки вверх			Выпад глубже,

	<p>2 – с поворотом туловища направо кругом, наклон касаясь правой 3 – то же, что 1 4 – и.п. 5-8 – то же с правой</p>	6-8 р.		<p>при наклоне колени выпрямить, коснуться ноги, четче движения руками</p>
VI.	<p>И.п. – сед на краю скамейки продольно 1-2 – сед углом 3-4 – и.п. 5-6 – лежа на спине 7-8 – и.п.</p>	6-8 р.		<p>Выполнять силой, плавно, спина и колени прямые, голову не прижимать к груди</p>
VII.	<p>И.п. – стоя перед скамейкой 1 - упор присев с опорой руками о скамейку 2 – упор лежа с опорой руками о мяч 3 - сгибая руки, левую назад 4 – тоже, что 2 5 – сгибая руки, правую назад 6 – тоже, что 2 7 – упор присев с опорой руками о скамейку 8 – и.п.</p>	4-6 р.		<p>В упоре – плечи над кистями, мах прямой ногой, локти вдоль туловища, смотреть вперед</p>
VIII.	<p>И.п. – сед на краю скамейки, кисти пальцами назад 1 – упор лежа сзади, мах левой 2 – и.п. 3 – упор лежа сзади, мах правой 4 – и.п. 5 – сед согнув ноги 6 – сед углом 7 – сед согнув ноги 8 – и.п.</p>	4-6 р.		<p>Мах интенсивный, резкий, ноги не сгибать, таз вывести вперед, локти прямые, угол выше, носки оттянуть</p>

IX.	<p>И.п. – упор лежа перед скамейкой 1 – левую руку на скамейку 2 – упор лежа с опорой руками о скамейку 3 – правую назад, левую руку вверх 4 – упор лежа с опорой руками о скамейку 5 – левую назад, правую руку вверх 6 – упор лежа с опорой руками о скамейку 7 – левую руку на пол 8 – и.п.</p>	4-6 р.		<p>В упоре плечи над кистями, колени и носки оттянуть, посмотреть вперед</p>
X.	<p>И.п. – упор присев на скамейке 1-2 – упор стоя согнувшись на скамейке 3-4 – и.п.</p>	6-8 р.	 <p>и.п. 1-2 3-4</p>	<p>Темп медленный, колени выпрямить, руки не отрывать</p>
XI.	<p>И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь поперек 1-2 – мах левой вправо через впереди сидящего 3-4 – мах левой в и.п. 5-8 – то же правой</p>	8-10 р.		<p>Мах выше и резче, сохранять осанку, ноги не сгибать</p>
XII.	<p>И.п. – стоя на скамейке продольно, носками вплотную, лицом друг к другу, взявшись за руки, отклонившись назад 1-2 – присед 3-4 – и.п.</p>	8-10 р.		<p>Выполнять одновременно, сохраняя равновесие, руки не сгибать</p>
XIII.	<p>И.п. – «1-ый» - упор сидя сзади спиной к скамейке, «2-ой» - стоя на левом колене, держит 1-го за ноги 1-2 – «1-ый» - прогибаясь и выпрямляя руки – упор лежа сзади</p>	8-10 р.		<p>Выпрямить руки, таз поднять выше, прогнуться в спине, темп медленный</p>

УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ

Упражнения в метании и ловле оказывают всестороннее воздействие на организм человека: способствуют развитию ловкости, быстроты действий, глазомера (меткости), совершенствованию координации движений, а также укреплению и развитию мышц ног, туловища и особенно рук и плечевого пояса.

В качестве предметов для метания и ловли используются малые мячи (теннисные, резиновые), большие мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные), набивные мячи разного веса, гимнастические палки и другие предметы.

Подбрасывание и ловля теннисных мячей

При выполнении упражнений в подбрасывании с малым мячом приняты следующие способы его ловли:

- двумя руками;
- одной рукой, обхватывая его пальцами сверху;
- одной рукой, подставляя кисть снизу «лодочкой», принимая мяч на ладонь.

Тема 1.

1. Бросок мяча вверх правой рукой и ловля двумя. Тоже левой.
2. Бросок мяча правой рукой и ловля правой. Тоже левой.
3. Бросок мяча правой рукой и ловля левой. Тоже наоборот.
4. Бросок мяча правой (левой) – 3 хлопка перед собой, за спиной, перед собой и ловля мяча двумя руками, правой, левой.
5. Бросок мяча правой (левой) рукой из-за спины и ловля двумя руками, правой, левой.
6. Бросок правой рукой под правой ногой и ловля правой. Тоже наоборот.
7. Бросок мяча правой (левой) рукой – упор присев – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
8. Бросок мяча правой (левой) рукой – поворот на 360° - ловля мяча двумя руками, правой, левой.

Тема 2.

1. Бросок мяча правой (левой) рукой – хлопок под правой и левой ногой – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
2. Бросок мяча – 3 хлопка – упор присев – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
3. Бросок мяча – упор присев – встать – поворот на 360° - ловля мяча двумя руками, правой, левой.
4. Бросок мяча – поворот на 360° - 3 хлопка – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
5. Бросок мяча – поворот на 360° - хлопки под правой и левой ногой – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
6. Бросок мяча – сед – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
7. Бросок мяча – поворот на 360° - сед – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.

Тема 3.

1. Бросок мяча правой (левой) рукой – сед – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
2. Бросок мяча – сед – встать – поворот на 360° - ловля мяча двумя руками, правой, левой.
3. Бросок – лечь на спину – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
4. Бросок мяча – упор присев – упор лежа – упор присев – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
5. Бросок мяча вперед-вверх – кувырок вперед – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Упражнения в равновесии направлены на выработку умения сохранять устойчивое положение тела, передвигаться различными способами, выполнять различные двигательные действия на полу, снарядах, предметах с небольшой площадью опорной поверхности. При выполнении упражнений в равновесии проявляется деятельность различных анализаторов (зрительного, двигательного, тактильного). Занятия данной группы упражнений формируют прикладные двигательные навыки в умении сохранять устойчивое положение тела в разнообразных условиях двигательной деятельности, ориентироваться в пространстве. Большое значение они имеют для развития мышц туловища и нижних конечностей, формирования правильной осанки. При разучивании упражнений в равновесии целесообразно использовать фронтальный способ организации занимающихся, а при закреплении и совершенствовании – поточный способ.

Студенты учатся выполнять различные положения и движения по линии на полу, на гимнастической скамейке, на маленьком бревне, на перевернутой скамейке, на среднем и высоком бревне, на наклонной скамейке и т.д.

Примерные задания:

- а) выполняются на перевернутой скамейке или маленьком бревне;
- б) по наклонной скамейке, поставленной одним концом на высокое бревно;
- в) на высоком гимнастическом бревне.

раздел 1

Задание 1.

- а) ходьба на носках с движением рук вперед – вверх – в стороны – вниз;
- б) влезание в упоре стоя на коленях одноименным способом;
- в) ходьба приставными шагами левым и правым боком, руки за голову - поворот – соскок прогнувшись с конца бревна.

Задание 2.

- а) ходьба на носках с поворотами налево и направо на 360° переступаниями;
- б) влезание в упоре стоя на коленях разноименным способом;
- в) ходьба с махами на каждый шаг и хлопками под ногой – соскок ноги врозь.

Задание 3.

- а) по 2 шага левым и правым боком, спиной вперед – поворот кругом;
- б) влезание в упоре на предплечьях стоя на коленях одноименным и разноименным способами;
- в) 2 шага – присед, руки в стороны – встать и т.д. Соскок с поворотом налево (направо).

Задание 4.

- а) ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку, удерживаемую двумя руками перед собой, с переводом ее вперед после каждого перешагивания;
- б) влезание в упоре стоя на коленях с поворотом на 360° на середине наклонной

скамейки – встать;

в) ходьба спиной вперед, руки в стороны – поворот кругом – соскок прогнувшись махом одной, толчком другой.

раздел 2

Задание 1.

а) прыжки на двух со сменой положений ног, руки в стороны;

б) влезание в упоре стоя на коленях спиной вперед – поворот кругом – встать;

в) ходьба с пролезанием в обруч – равновесие на правой (левой) – соскок соскок прогнувшись с поворотом налево (направо).

Задание 2.

а) ходьба спиной вперед до середины – поворот кругом – 2 прыжка со сменой положений ног;

б) влезание в упоре стоя на коленях спиной вперед – поворот кругом – встать;

в) ходьба с подбрасывание мяча вверх (4 броска) – передача мяча вниз партнеру – соскок ноги врозь.

Задание 3.

а) продвижения шагами полки с одной и с другой ноги;

б) влезание подтягиванием на руках лежа на животе – упор присев – встать;

в) ходьба с высоким подбрасыванием мяча и хлопками перед собой и за спиной – передача мяча вниз партнеру – соскок группируясь и разгибаясь.

Задание 4.

а) ходьба с балансированием гимнастической палки на ладони;

б) влезание прыжками в приседе, руки согнуты;

в) 2 шага, руки в стороны – присед – поворот кругом – встать – 4 шага спиной вперед – поворот кругом – 2 прыжка со сменой положений ног – соскок с поворотом кругом.

раздел 3

Задание 1.

а) ходьба с подбрасывание мяча и хлопками перед собой и за спиной;

б) влезание подтягиванием на руках лежа на животе – упор присев – встать;

в) ходьба с балансированием гимнастической палки на ладони – передача ее вниз партнеру – соскок группируясь и разгибаясь.

Задание 2.

а) 3 прыжка со сменой положений ног – поворот кругом – тоже (3 прыжка) спиной вперед;

б) влезание в упоре стоя на коленях с подлезанием под гимнастическую палку, удерживаемую над скамейкой на высоте 35-40 см;

в) шаг левой, приставить правую – упор присев – встать – тоже с правой - поворот на 360° на середине бревна – 2 прыжка со сменой положений ног – соскок прогнувшись с поворотом кругом.

Задание 3.

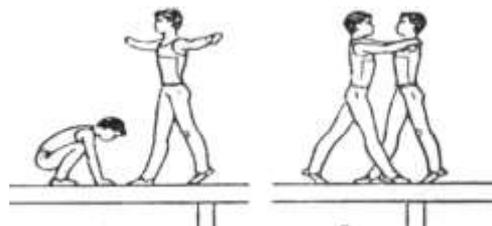
- а) ходьба с закрытыми глазами;
- б) вхождение по скамейке с перешагиванием через гимнастическую палку, удерживаемую на высоте 50-60 см над серединой скамейки;
- в) ходьба с передачами мяча снизу вверх и сверху вниз (3 передачи) идущему по бревну – соскок ноги врозь с поворотом кругом налево (направо).

Задание 4.

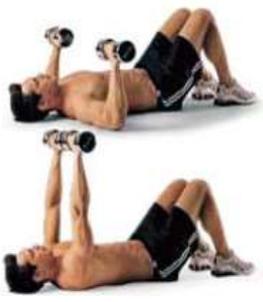
На перевернутой скамейке (маленьком гимнастическом бревне), затем на высоком бревне – обучение расхождениюм вдвоем при встрече:

- 1) с перешагиванием через встречного партнера, принявшего упор присев продольно (поперек);

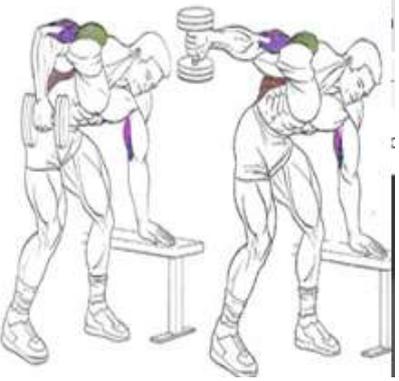
- 2) обхватом партнера за плечи.



Атлетическая гимнастика

№	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1.	<p>Жим гантелей лёжа на полу</p>  <p>Целевые мышцы: грудные мышцы; трицепсы (разгибатели руки); передние дельты (плечи)</p>	3 подхода по 20-30 раз	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг., для юношей – 6-8 кг.</p> <p>Займите удобное положение лежа на спине, ноги немного согните в коленях, ступни при этом должны находиться на полу.</p> <p>Постарайтесь подобрать поверхность средней жесткости, чтобы она не была слишком мягкой или твердой: оптимальным будет постелить на пол коврик. Возьмите в руки гантели, руки разведите в стороны, согните в локтях, плечи должны опираться на пол, предплечья стоять вертикально.</p> <p>Выжимайте гантели до полного выпрямления рук, задержитесь на пару секунд и вернитесь в исходное положение. Опуская локти на пол не позволяйте мышцам расслабляться.</p>
2.	<p>Разведение гантелей в стороны</p>  <p>Целевые мышцы: дельтовидная мышца; надостная мышца; Вспомогательные: трапециевидные мышцы, передняя зубчатая мышца</p>	3 подхода по 10 раз	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг., для юношей – 3-5 кг. Поставьте ноги на ширине плеч и выпрямите спину. Руки немного согнуты и зафиксированы в локтях до конца упражнения, гантели почти касаются ног (ладони повернуты к бедру).</p> <p>Сделайте вдох и, задержав дыхание, поднимите руки в стороны (строго в плоскости туловища) над головой.</p> <p>При прохождении гантелями уровня плеч руки слегка разворачиваются в плечевом суставе и в верхней точке развернуты мизинцами вверх.</p> <p>Не расслабляйте поясницу и фиксируйте прямое положение туловища до конца сета. Опускайте руки вниз плавно, на выдохе, контролируя гантели в каждой точке движения. Не сгибайте руки в локтях.</p>
3.	<p>Разведение гантелей в стороны в наклоне</p>  <p>Целевые мышцы: задняя головка дельтовидной</p>	3 подхода по 10 раз	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг., для юношей – 3-5 кг.</p> <p>Возьмите гантели в обе руки, ладони смотрят друг на друга. Наклонитесь вперед так, чтобы торс был параллелен полу. Спина ровная, чуть прогнута в пояснице. В исходном положении гантели свисают на выпрямленных руках. Руки должны быть прочно зафиксированы в локтях, прямые до</p>

	<p>мышцы</p> <p>Вспомогательные мышцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подостная мышца • малая круглая мышца • ромбовидные мышцы • трапецевидная мышца 		<p>самого конца сета. Их можно немного согнуть, перед тем как приступить к выполнению упражнения.</p> <p>Напрягите задние дельты и трапеции и плавно разведите гантели в стороны, стараясь поднять их как можно выше. Руки должны двигаться исключительно в вертикальной плоскости, проходящей через плечи. Не отводите гантели ни назад, ни вперед.</p> <p>В верхней точке локти должны быть выше уровня спины.</p> <p>Плавно опустите гантели в исходное положение. Сделайте короткую паузу и выполните следующее повторение.</p>
<p>4.</p>	<p>Подъём гантелей на бицепс стоя</p>  <p>Целевые мышцы: бицепс (акцент на длинную головку)</p> <p>Вспомогательные мышцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • плечевая мышца • все мышцы предплечья 	<p>3 похода по 10 - 20 раз</p>	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг., для юношей – 5-8 кг.</p> <p>Поднимите гантели и возьмите обе руки обычным хватом. Раздвиньте ноги по ширине плеч.</p> <p>Станьте максимально ровно, немного прогнитесь в пояснице и снизьте гантели к бедрам. Голову зафиксируйте прямо и смотрите вперед. Напрягите мышцы поясницы и закрепите натуральный изгиб хребта до окончания подхода.</p> <p>Глубоко вдохните и остановите дыхание. Сконцентрируйте нагрузку на бицепсах и поднимите гантели к дельтам. Как только кисти дойдут до уровня локтей, принимайтесь разворачивать гантели наружу, это движение называется «супинация». Разворачивайте гантели до тех пор, пока мизинец каждой руки не будет ближе всего к дельтовидным мышцам плеча. Локти должны быть зафиксированы, не пытайтесь поднять их вперед во время выполнения упражнения.</p> <p>Как только гантели дойдут до уровня плеч, остановитесь на мгновение и еще больше напрягите бицепсы.</p> <p>Сделайте выдох, и медленно опустите гантели вниз при этом удерживая их в нижнем положении без расслабления мышц бицепса, что даст максимальную эффективность данного упражнения и в тоже время запястье разворачиваем внутрь к бедрам.</p>
<p>5.</p>	<p>Тяга гантели одной рукой стоя в наклоне</p>	<p>3 похода по 10 - 20 раз</p>	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг., для юношей</p>

	<p style="text-align: center;">Тяга гантели одной рукой</p>  <p>Целевые мышцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • широчайшая мышца спины <p>Вспомогательные мышцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • большие грудные мышцы • длинные головки трицепсов • задние пучки дельт 		<p>– 5-8 кг.</p> <p>Возьмите гантель в правую руку. Хват нейтральный: ладонь направлена на боковую часть бедра. Встаньте слева от скамьи и поставьте ноги вместе.</p> <p>Примите исходное положение, как показано на фото. Торс параллелен полу, а спина слегка прогнута в пояснице.</p> <p>Правая рука полностью выпрямлена, и гантель «висит» на ней, словно на веревке. Правое плечо немного опущено.</p> <p>Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, напрягите мышцы спины и задние дельты и потяните гантель строго вверх.</p> <p>Старайтесь поднять гантель как можно выше.</p> <p>Как только локоть окажется на уровне плеча, подключайте к движению плечо — тяните его вверх вместе с локтем. Это позволит максимально сократить мышцы середины спины и верхнюю часть широчайших.</p> <p>Постарайтесь удержать гантель в верхней точке несколько секунд. Выдохните и плавно опустите гантель.</p> <p>Отработав все повторения в сете для правой стороны, сделайте столько же повторений для левой стороны. Это и будет один сет.</p> <p>туловище при выпрямлении руки.</p> <p>Делайте вдох при движении вверх.</p>
6.	<p>Разгибание рук в наклоне Иллюстрация: целевые мышцы и техника выполнения</p> 	3 похода по 10 - 20 раз	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 - 2 кг., для юношей – 3 - 4 кг.</p> <p>Обопритесь одной рукой и коленом о скамью. Вторая рука с гантелей согнута в локте. Плечо параллельно полу. Спина прямая.</p> <p>Удерживая локоть в неподвижном состоянии, медленно распрямите руку с гантелей. Медленно верните руку с гантелью в исходное положение.</p>
7.	<p>Наклоны с гантелями вперед. Целевые мышцы: бицепсы бедра; ягодичные мышцы; выпрямители спины</p>	3 похода по 10 - 20 раз	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3 - 5 кг., для юношей – 5 - 8 кг.</p> <p>Исходное положение: утяжеления возьмите в обе руки и расположите руки по бокам</p>

			<p>вдоль тела. Спина прямая, лопатки сведены. При выполнении наклоняем прямую спину вперед, при этом одновременно отводим назад таз. Руки скользят вдоль тела вниз. Ноги держите слегка согнутыми, но, если сможете – выпрямляйте полностью. Плавность и концентрация – основа правильного исполнения. Возвращаемся в начальное положение. Главное здесь – почувствовать растяжение бицепса бедра.</p>
<p>8.</p>	<p>Приседания с гантелями</p> <p>Целевые мышцы: квадрицепс бедра</p> <p>Вспомогательные мышцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ягодичные мышцы • седалищно-большеберцовые мышцы <p>Стабилизаторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • мышца, выпрямляющая позвоночник <p>Динамические стабилизаторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бицепсы бедра 	<p>3 подхода по 20 раз</p>	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3 - 5 кг., для юношей – 5 - 8 кг.</p> <p>Шаг 1. Станьте прямо, ноги врозь. Возьмите в каждую руку по гантеле. Выпрямите руки вдоль туловища.</p> <p>Шаг 2. Сделайте вдох. Немного выгнув спину, присядьте.</p> <p>Шаг 3. После того как бедра достигнут горизонтального положения, выпрямите ноги и на выдохе возвращайтесь в исходное положение.</p>
<p>9.</p>	<p>Подъём на носки стоя с гантелями в руках</p>  <p>Целевые мышцы: икроножные мышцы</p>	<p>3 подхода по 20 раз</p>	<p>Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3 - 5 кг., для юношей – 5 - 8 кг.</p> <p>Стоим прямо, гантели держим на прямых опущенных руках. Носки ног до середины ступни должны располагаться на возвышении, например, деревянном бруске высотой пять сантиметров (или другой устойчивой возвышенности). Пятки стоят на полу. Медленно поднимаемся на носках за счёт силы мышц голени. В максимальном положении задерживаемся в течение трёх секунд и медленно опускаемся.</p>
<p>10.</p>	<p>Прямые скручивания на пресс</p> <p>Иллюстрация: техника</p>	<p>3 подхода по 20-30 раз</p>	<p>Лягте спиной на ровную поверхность (пол, скамью или др.). В исходном положении ноги расположите выше уровня головы.</p>

<p>выполнения и целевые мышцы:</p> <p>СТАРТОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Лежа на полу</p>  <p>Полки разведены в стороны, а ладони обхватывают голову.</p> <p>Ноги согнуть в коленях, ступни упираются в пол.</p> <p>Голова слегка приподнята (на полу не лежит).</p> <p>Поясница плотно прижата к полу.</p>	<p>Согнув в коленях положите их на диван, кресло или стул (также можете их скрестить между собой). При этом между голенью и бедром должен образоваться угол около 90°. Для чего это нужно? В таком положении зазор между поясницей и полом убирается совсем. Это позволяет еще в начале упражнения частично скрутить таз. Из такой позиции намного проще закручивать корпус. Именно из такого положения Ваш пресс будет выполнять ту функцию, для которой он и предназначен.</p> <p>Заняв исходное положение и расположив руки в удобной позиции на выдохе начните медленно скручивать корпус к своему тазу. Во время скручиваний круглите спину обязательно и отрывайте лопатки от пола или скамьи. Постарайтесь добиться максимального сокращения в верхней точке, дотягиваясь головой к области паха. На секунду задержитесь в этом положении (пиковое сокращение) а вдохе, даже медленнее фазы подъема начните опускаться в нижнюю точку. Ключевой момент! Не опускайтесь полностью. Ваша задача не терять напряжение мышц пресса ни на секунду при выполнении подхода. Поэтому не допускайте расслабления целевых мышц. Останавливайтесь до этого момента.</p>
--	---

Комплекс специальных упражнений для лучезапястного сустава

1. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, кисти в кулак. На счет 1 выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире; 2 - вернуться в И. П. Повторить 6 раз.
2. И. П. - стоя, руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены. На счет 1-4 последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца; 5-8 - разогнуть пальцы в обратном порядке. Повторить 8 раз.
3. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуты. На счет 1-2 поднять согнутые кисти вверх; 3-4 - опустить вниз. Повторить 16 раз.
4. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти в кулак. На счет 1-2 вращать кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.
5. И. П. - стоя, руки в стороны - вверх, пальцы развести. На счет вращательное движение кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.
6. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью, кисти в «замке». На счет 1-4 «нарисовать» кистями восьмерку перед собой. Повторить 12 раз.
7. И. П. - то же. На счет 1-2 вытянуть руки как можно дальше вперед ладонями

наружу, 3-4 - вернуться в 12 раз.

8. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1-3 соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше; 4 - вернуться в И. П.. Повторить 12 раз.

9. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. На счет 1-3 отгибать вверх пальцы одной руки с помощью другой; 4 - вернуться в И. П. То же, поменяв положение рук. Повторить по 8 раз.

10. И. П. - стоя на коленях с опорой на руки кистями к себе. На счет 1-2, стараясь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали (ладони от пола не отрывать); 3-4 - вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

Комплекс упражнений на развитие гибкости

№	Описание упражнения	Дозировка, методические Указания
1	И.П. – лежа на спине, правую согнуть в колене на 90 градусов и левой рукой тянуть через вытянутую левую То же с другой ноги	20-30 сек.
2	И.П. – выпад левой вперед, упор руками впол. Наклоны туловища вперед. То же с другой ноги.	20-30 сек. Голень находящейся впереди ноги должна быть вертикальна по отношению к полу. Колено другой ноги касается пола.
3	И.П. – сидя на полу. Левая согнута и перекрещивается с вытянутой правой. Руки держат колено согнутой левой ноги и тянут его в направлении правого плеча	20-30 сек.
4	И.П. – сидя, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене назад. С упором на предплечья наклон назад	20-30 сек., упражнение можно выполнять только при здоровых коленных суставах
5	И.П. – стоя на левой, согнув правую назад, руками обхватив голеностоп. То же с другой ноги.	20-30 сек. спина прямая
6	И.П. – стоя на левой, согнуть правую вперед.	20-30 сек. Упражнение выполняется на гимнастической стенке либо барьере. Туловище медленно наклоняется вперед к поднятому бедру
7	И.П. – стоя, ноги врозь. Наклон вперед, ладони разведенных в стороны рук поставить на землю	20-30 сек.
8	И.П. – сед, согнуть ноги врозь. Наклон вперед.	20-30 сек., колени в стороны, ступни ног соединены. Выполнять в медленном темпе
9	И.П. – о.с. руки подняты вверх и соединены ладонями вверх. Руки слегка вытягиваются вверх-назад	20-30 сек.
10	И.П. – о.с. кисть правой руки за головой держит локоть левой руки и осторожно тянет влево	20-30 сек.
11	И.П. – сед, ноги врозь. Наклон к левой, наклон к правой.	20-30 сек., руками касаться пола, ноги прямые
12	И.П. – стоя примерно в двух шагах от стенки, сделать выпад вперед одной ногой, руки предплечьями опираются в стенку.	20-30 сек.

13	И.П. – о.с. согнуть руки вверх, хватом за локти. Наклоны туловища влево и вправо.	20-30 сек.
----	---	------------

После каждого упражнения дается отдых 10-15 сек.

Общее время выполнения всего комплекса составляет 5-10 мин.

Комплекс упражнений на развитие координационных способностей

№	Описание упражнения	Дозировка, методические Указания
1	Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение	10-20 сек., возможны различные варианты постановки рук
2	Стоя перед стенкой на расстоянии шага, падать вперед, касаясь ладонями стены, -мягко амортизируя, сгибать руки, а затем быстро выпрямляя их, оттолкнуться от стены и вернуться в исходное положение	10-20 сек.
	Упражнения на лестнице	
	Повороты, наклоны, прыжки с поворотами на 90, 180, 360°, кувырки из разных исходных положений	
3	Упражнения выполняются с помощью степов: а) прыжки вперед на двух ногах; б) прыжки левым боком на двух ногах; в) прыжки правым боком на двух ногах.	10-20 сек. Прыжки выполняются, запрыгивая на степ, с различной скоростью
4	Упражнения выполняются на гимнастических матах: а) кувырки вперед; б) кувырок вперед - прыжок вверх – кувырок вперед; в) кувырок вперед – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед.	10-20 сек.
5	Упражнения в падении, которые отвечают специфике тенниса и выполняются на гимнастических матах с ракеткой в руках: а) «разножка» - два поворота на 360 градусов в разные стороны – прыжок в правую сторону с имитацией удара по мячу справа с приходом в упор лежа (то же самое слева); б) «разножка» - кувырок через правое плечо с имитацией удара справа (то же самое слева)	10-20 сек.

Общее время выполнения всего комплекса составляет 10-15 мин.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения,

особенно на свежем воздухе. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.

Комплекс упражнений на развитие выносливости

№	Описание упражнения	Дозировка
	Общеподготовительные:	
1	Кросс	15-20 мин.
2	Бег по кругу с изменением направления	
3	Плавание	
4	Спортивные и подвижные игры (футбол, ручной мяч, «догони меня», эстафеты)	
5	Непрерывные прыжки: <ul style="list-style-type: none"> - на скакалке; - на одной ноге; - на двух ногах; - «лягушка»; 	
	- на двух ногах вправо, влево, вперед через препятствие	
	Специально-подготовительные:	
6	Упражнение «Треугольник» с набивным мячом	5 минут x 2 подхода
7	Упражнение «Восьмерка» с набивным мячом	
8	Обмен ударами справа и слева на удержание мяча	
9	Игрок оббегает конусы «восьмеркой» перед каждым конусом, делает имитацию ударов справа и слева с отскока	2 подхода 5-10 минут
10	Упражнение «большая звезда»	
11	По периметру корта, в углы между задними линиями или линиями аута, а также в углы линий подачи, расставляются теннисные мячи, занимающийся долженна время, собирая по одному мячу, принести их на заднюю линию. Подача с выходом к сетке, розыгрышем мяча с лёта и завершающим ударом с лёта. Игрок, выполняющий первую подачу, выходит к сетке, делает 3–4 удара с лёта, возвращается на заднюю линию, смешанный, выход к сетке, розыгрыш «треугольника».	
12	По периметру корта, в углы между задними линиями и линиями аута, а также в углы линий приема, расставляются теннисные мячи, занимающийся долженна время, собирая по одному мячу, принести их на заднюю линию.	2 минуты x 3 подхода

Пример комплекса упражнений для развития физических способностей:

1. Наклоны в стороны, руки вверх.
2. Наклоны к отставленной в сторону ноге (другая нога сгибается).
3. Наклоны к отставленной в сторону ноге из положения стоя на одном колене.

4. Наклоны к отставленной в сторону ноге с доставанием пальцами рук носка ноги.
5. Пружинящие наклоны вперед с доставанием ладонями пола.
6. Пружинящие наклоны к ноге с доставанием пальцами рук пола за пяткой.
7. Наклоны к ноге, опирающейся на перекладину гимнастической стенки.
8. Прогибаясь в пояснице, наклон назад, руки вверх.
9. Наклоны назад с доставанием пальцами рук пяток.
10. Наклоны назад с доставанием пальцами одной руки пятки противоположной ноги.

Критерии оценивания

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Тема 2.3. Гимнастика

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
8. Построение группы в колонну по одному.
9. Движение в обход.
10. Движение по диагонали.
11. Движение противходом, «змейкой», движение в обход.
12. Остановка группы.
13. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
14. Построение группы в одну шеренгу.
15. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
16. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
17. Выход из круга и остановка группы.
18. Размыкание и смыкание по распоряжению.
19. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
20. Построение группы в одну шеренгу.
21. Движение в обход.
22. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
23. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
24. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
25. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
26. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Задание «Общеразвивающие упражнения»

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Перечень контрольных упражнений

№ пп	Контрольное упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Жим гантелей лёжа на полу	3 подхода по 20-30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг.
2.	Разведение гантелей в стороны	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
3.	Разведение гантелей в стороны в наклоне	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
4.	Подъём гантелей на бицепс стоя	3 подхода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг.

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъёма;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

Тема 2.6. Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Тема 2.5. Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Тема 2.7. Бадминтон

Перечень контрольных упражнений:

- выполнение высоко-далекого удара (20 раз);
- выполнение высоко-далекой подачи по 5 ударов по диагонали;
- выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов по диагонали;
- выполнение атакующего удара «смеш» 10 ударов.

Тема 2.7. Теннис

Перечень контрольных упражнений:

- подача (10 раз);
- удары по отскочившему мячу справа и слева (по 10 раз);
- удары с лета справа и слева (по 10 раз);
- удар над головой (10 раз);
- удар «свеча» (10 раз).

Тема 2.1. Лёгкая атлетика

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.3	14.3	15.3	10.0	11.0	12.0
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места	230	215	210	185	175	165
10	Прыжок в длину с разбега	440	410	380	380	350	320
11	Прыжок в высоту с разбега	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

Используемая литература и интернет источники

1. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2022. – 380с. – (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-08822-7
2. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
3. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
6. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.fizicheskaya-kultura.pf - Сайт по физической культуре
2. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
4. www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.; Академия 2018 г.
2. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
3. <http://www.edu.ru> Федеральный портал
4. «Российское образование»:
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
5. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
7. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
8. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
9. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский,

- А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
10. Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук М.И., Виноградов А.С.; под редакцией Глека И.В. Шахматы. Стратегия Общества с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
 11. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
 12. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020. — 70 с.
 13. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
 14. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
 15. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11 кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
 16. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
 17. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
 18. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
 19. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.