

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

А. Г. Демидов

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Дисциплина «Бокс»

Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
(2с-40,3с-32,4с-32,5с-16,6с-16,7с-16)

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета

2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Рецензент

канд. филос. наук, профессор, доцент Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ» **С.А. Гальцев**

Автор

Директор Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
А. Г. Демидов

Демидов А. Г. «Элективные курсы по физической культуре и спорту» дисциплина «Бокс»: методические указания по выполнению самостоятельной работы (2с-40,3с-32,4с-32,5с-16,6с-16,7с-16) / А. Г. Демидов. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 33с.

Соответствуют требованиям ФГОС ВО для всех направлений (ФГОС / ОС ИРНИТУ).

Методические указания по «БОКС» включают поддержание уровня физической подготовленности, увеличение объема двигательной активности, совершенствование двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма, улучшение состояния здоровья, овладение методикой проведения самостоятельных занятий по физической культуре, овладение методами самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы предназначены для обучающихся.

Оглавление

Оглавление.....	3
Введение.....	4
1. Цель самостоятельной работы.....	4
2. Критерии оценки выполненной самостоятельной работы.....	4
3. Основная учебная литература.....	5
4. Дополнительная учебная и справочная литература.....	6
5. Ресурсы сети интернет.....	7
6. Самостоятельная работа.....	7
6.1 Перечень самостоятельных занятий.....	8
6.2. Общая структура самостоятельных занятий.....	9
2 семестр.....	10
3 семестр.....	13
4 семестр.....	17
5 семестр.....	20
6 семестр.....	24
7 семестр.....	28
7. Текущий самоконтроль тренировочного процесса.....	31

Введение

Методические указания предназначены для методического обеспечения учебного процесса: **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: дисциплина «Бокс»** для обучающихся.

1. Цель самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы является поддержание уровня физической подготовленности, увеличение объема двигательной активности, совершенствование физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, улучшение состояния здоровья, овладение методикой проведения самостоятельных занятий физической культурой и методами самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

На самостоятельную работу по элективным курсам по физической культуре и спорту: дисциплина «Бокс» предусмотрено **152 часа**.

2. Критерии оценки выполненной самостоятельной работы

Описание процедуры

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 8 показателям. Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Юноши:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз);
2. Подтягивание из виса на перекладине (раз);
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз);
4. Наклон вперед из положения стоя (см);
5. Прыжок в длину с места (см);
6. Бег 100 м (с);
7. Бег 1000 м (с);
8. Бег 3000 м (мин, с).

Критерии оценки:

Тест	Количество баллов					
	5	4	3	2	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	> 43	35 - 43	26-34	17-25	10-18	< 18
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	> 15	12 - 15	8 - 11	4 - 7	1 - 3	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин(раз)	> 50	44-50	37-43	30-36	23-29	<23
Наклон вперед из положения стоя (см)	> 14	11-14	7-10	3-6	0-(-1)	<(-1)
Прыжок в длину с места (см)	> 240	226 - 240	211 - 225	196- 210	180- 195	<180
Бег 100 м (с)	<13,2	13,2- 13,8	13,9- 14,5	14,4 – 15,0	15,1- 15,7	>15,7
Бег 1000 м (мин,с)	<3,25	3,25 – 3,40	3,41 – 3,55	3,56 – 4,10	4,11- 4,25	> 4,25
Бег 3000 м (мин, с)	<12,20	12,20 -13,50	13,51- 15,20	15,21- 16,50	16,51- 18,20	>18,20

Примечание: Физическая подготовленность оценивается по среднему арифметическому значению количества баллов, набранных за выполненные тесты. За несданные тесты обучающийся получает 0 баллов.

3. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. – 271 с. – ISBN 978-5-4497-4249-0 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 1. Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 225 с. – ISBN 978-5-8038-1790-1. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf> (дата обращения: 25.02.2026).

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 2. Особенности физического воспитания студентов / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 243 с. – ISBN 978-5-8038-1791-8. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf> (дата обращения: 25.02.2026).

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 56 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/310397> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

4. Дополнительная учебная и справочная литература

1. Агафонов, С. В. Бокс: учебно-методическое пособие / С. В. Агафонов, Н. А. Заводный. - Ростов-на-Дону: Донской государственный технический университет, 2022. - 34 с. - ISBN 978-5-7890-2001-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/122377.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. - 214 с. - ISBN 978-5-7937-2134-9. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/140195.html> (дата обращения: 25.02.2026). - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

3. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, И. Е. Прокофьев, В. И. Лавриненко. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. - 111 с. - ISBN 978-5-00151-401-5. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/393290> (дата обращения: 25.02.2026). - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

4. Калимуллина, О. А. Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. А. Калимуллина. - Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2021. - 43 с. - ISBN 978-5-6043222-5-3. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/198677> (дата обращения: 25.02.2026). - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

5. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. - 2-е изд. - Саратов: Вузовское образование, 2024. - 377 с. - ISBN 978-5-4487-1002-5. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL:

<https://www.iprbookshop.ru/142077.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

6.Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. - Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. - 108 с. - ISBN 978-5-7944-3814-7. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

7.Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой: монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. - Казань: Издательство КНИТУ, 2021. - 132 с. - ISBN 978-5-7882-3041-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html> (дата обращения: 25.02.2026). - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

5. Ресурсы сети интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

6. Самостоятельная работа

Перечень тем (разделов) дисциплины, осваиваемых обучающимися в ходе самостоятельной работы

№ п/п	Тема (раздел)	Кол-во акад. часов
	2 семестр	
1	Общая физическая подготовка	40
	Итого:	40
	3 семестр	
1	Общая физическая подготовка	32
	Итого:	32
	4 семестр	
1	Общая физическая подготовка	32
	Итого:	32
	5 семестр	
1	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16

6 семестр		
1	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16
7 семестр		
1	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16
	Всего:	152

6.1 Перечень самостоятельных занятий

№	Тема	Вид, номер и название работы	Количество часов
2 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-10 1.1.Силовая подготовка	20
		Самостоятельные занятия № 11-15 1.2.Круговая тренировка	10
		Самостоятельные занятия № 16-20 1.3. Функциональная тренировка	10
	Итого:		40
3 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-8 1.1.Силовая подготовка	16
		Самостоятельные работы № 9-12 1.2.Функциональная тренировка	8
		Самостоятельные занятия № 13-16 1.3. Круговая тренировка	8
	Итого:		32
4 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-8 1.1.Силовая подготовка	16
		Самостоятельные работы № 9-13 1.2.Функциональная тренировка	10
		Самостоятельные занятия № 14-16 1.3. Круговая тренировка	6
	Итого:		32
5 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-3 1.1.Силовая подготовка	6
		Самостоятельные работы № 4-5 1.2.Функциональная тренировка	4
		Самостоятельные занятия № 6-8 1.3. Круговая тренировка	6
	Итого:		16

6 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-3 1.1.Силовая подготовка	6
		Самостоятельные работы № 4-5 1.2.Функциональная тренировка	4
		Самостоятельные занятия № 6-8 1.3.Круговая тренировка	6
	Итого:		16
7 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-3 1.1.Силовая подготовка	6
		Самостоятельные работы № 4-5 1.2.Функциональная тренировка	4
		Самостоятельные занятия № 6-8 1.3.Круговая тренировка	6
	Итого:		16
Всего			152

6.2. Общая структура самостоятельных занятий.

Подготовительная часть.

Цель подготовительной части: функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе.

Подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Медленный бег выполняется с целью разогревания организма. Необходимая степень повышения температуры тела достигается к началу потоотделения. Длительность непрерывного бега составляет 5-15 мин. Она зависит от температуры воздуха: в жаркую погоду - сокращается, а в холодную - увеличивается. Для улучшения разогревания организма используют теплые тренировочные костюмы.

После бега выполняются общеразвивающие упражнения (ОРУ).

При выполнении комплексов ОРУ придерживаются следующего порядка:

- разминка проводится путем поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки: потягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног, прыжки; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;

- подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельностью на занятии.

- в комплекс должны входить 6-8 упражнений различной направленности, повторять каждое 8-10 раз.

Беговые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, коррекции

техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 4-6 упражнений на дистанции 30-60 м, по 1-2 серии.

Основная часть.

Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных рабочей программой дисциплины и планом данного занятия.

Основные задачи, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Бокс»:

- 1) Совершенствование скоростно-силовых качеств.
- 2) Развитие силы.
- 3) Совершенствование общей и силовой выносливости.

Заключительная часть.

Необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. В этой части занятия используются медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость для расслабления.

2 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовая подготовка

Самостоятельные занятия № 1-10

Количество часов: 20

Цель занятия: Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1.Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3.Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4.Силовые упражнения:

- упражнения на мышцы пресса (подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами, подъем ног лежа на спине, верхнее скручивание руки за головой, «складка», попеременное сгибание ног со встречным разноименным движением рук, отведение двух ног вправо-влево);

- упражнения на мышцы рук и плечевого пояса (сгибание рук в упоре лежа, в упоре стоя на коленях (широкая и узкая постановка рук), в упоре сидя сзади от скамейки);

- упражнения на мышцы спины (поднимание рук лежа на животе, поднимание ног лежа на животе, одновременное (разноименное) поднимание рук и ног лежа на животе);

- упражнения на мышцы ног (приседания (широкая, узкая стойка), выпады (вперед, в сторону, назад, скрестно назад), поднимание ноги (вперед, в сторону, назад));

- упражнения на мышцы кора (планка (на кистях, на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки), беговая планка, боковая планка, боковая складка).

5. Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

6. Дыхательные упражнения (акцентированные на дыхании спокойные упражнения с движениями рук и корпуса).

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 мин.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 16 до 30 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 секунд.

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Отдых между упражнениями 20-30 секунд.

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

1.2. Круговая тренировка

Самостоятельные занятия № 11-15

Количество часов: 10

Цель занятия: Совершенствование силовой и общей выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Круговая тренировка:

- приседания;

- выпады;
- сгибание рук в упоре стоя на коленях;
- упражнения на мышцы пресса;
- упражнения на мышцы спины;
- прыжки на скакалке;
- планка;
- зашагивание на опору;
- боковая планка;
- сгибание рук в упоре сзади на скамейке;
- беговая планка;
- прыжки ноги врозь-вместе;
- поднятие таза из положения лежа на спине, ноги согнуты;
- упражнения с гантелями (сгибание предплечья, отведение прямых рук в стороны, наклоны корпуса вперед, в сторону, поднятие рук вверх от плеч («жим»), приседания, выпады).

5. Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

6. Дыхательные упражнения (акцентированные на дыхании спокойные упражнения с движениями рук и корпуса).

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 мин.

Выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно по 1 мин каждое, отдых между упражнениями 20 сек. Выполнить 3 серии (круга). Активный отдых между сериями 2 мин (ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения).

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. При выполнении упражнений с гантелями обращать внимание на положение корпуса (спина прямая, мышцы пресса и спины напряжены, ограничено движение в грудном и поясничном отделе позвоночника). Дыхание согласованно с ритмом выполнения движения (на усилие – выдох, на расслабление – вдох).

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Дыхательные упражнения выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1,2,3].

1.3. Функциональная тренировка

Самостоятельные занятия № 16-20

Количество часов: 10

Цель занятия: Совершенствование выносливости, развитие силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Функциональная тренировка:

- прыжки на месте ноги врозь-вместе с хлопком руками над головой;

- бёрпи;

- сгибание рук упоре на коленях с поочередным подниманием руки вперед;

- одновременное поднятие корпуса и ног лежа на боку с опорой на одну руку (на правом, на левом боку);

- смена ног прыжком из выпада («морпехи»);

- поочередные выпады назад с последующим подъемом согнутой ноги вперед;

- планка с отведением руки в сторону (правая, левая);

- широкое приседание, прыжком соединить ноги;

- упражнения на мышцы пресса - подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты на полу, руками коснуться стоп;

- сгибание рук в упоре на коленях;

- планка на предплечьях;

- планка с поочередным отведением ноги назад.

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку.

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 минут.

Подобрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно в максимально быстром темпе. Каждое упражнение выполняется 30-60 секунд, отдых 20-30 сек, затем следующее упражнение. После выполнения всех упражнений (серии) активный отдых 2 минуты (ходьба). Выполнить 3 серии.

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело нужно уменьшить темп выполнения упражнений, прыжковые движения выполнять на шагах.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.
Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,5].

3 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовая подготовка

Самостоятельные занятия № 1- 8

Количество часов: 16

Цель занятия: Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Силовые упражнения:

- упражнения на мышцы пресса (подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами, подъем ног лежа на спине, верхнее скручивание руки за головой, «складка», попеременное сгибание ног со встречным разноименным движением рук, отведение двух ног вправо-влево);

- упражнения на мышцы рук и плечевого пояса (сгибание рук в упоре лежа, в упоре стоя на коленях (широкая и узкая постановка рук), в упоре сидя сзади от скамейки);

- упражнения на мышцы спины (поднимание рук лежа на животе, поднимание ног лежа на животе, одновременное (разноименное) поднимание рук и ног лежа на животе);

- упражнения на мышцы ног (приседания: широкая, узкая стойка), выпады (вперед, в сторону, назад, скрестно назад), поднимание ноги (вперед, в сторону, назад);

- упражнения на мышцы кора (планка: на кистях, на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки), беговая планка, боковая планка, боковая складка).

5. Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

6. Дыхательные упражнения (акцентированные на дыхании спокойные упражнения с движениями рук и корпуса).

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 минут.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 16 до 30 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 сек.

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Отдых между упражнениями 20-30 секунд.

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

1.2. Функциональная тренировка

Самостоятельные занятия № 9-12

Количество часов: 8

Цель занятия: Совершенствование выносливости, развитие силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Функциональная тренировка:

- прыжки на месте ноги врозь-вместе с хлопком руками над головой;

- бёрпи;

- сгибание рук упоре на коленях с поочередным подниманием руки вперед;

- одновременное поднятие корпуса и ног лежа на боку с опорой на одну руку (на правом, на левом боку);

- смена ног прыжком из выпада («морпехи»);

- поочередные выпады назад с последующим подъемом согнутой ноги вперед;

- планка с отведением руки в сторону (правая, левая);

- широкое приседание, прыжком соединить ноги;

- упражнения на мышцы пресса- подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты на полу, руками коснуться стоп;

- сгибание рук в упоре на коленях;
- планка на предплечьях;
- планка с поочередным отведением ноги назад.

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку.

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 минут.

Подобрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно в максимально быстром темпе. Каждое упражнение выполняется 30-60 секунд, отдых 20-30 секунд, затем следующее упражнение. После выполнения всех упражнений (серии) активный отдых 2 минут (ходьба). Выполнить 3 серии.

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело нужно уменьшить темп выполнения упражнений, прыжковые движения выполнять на шагах.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2].

1.3. Круговая тренировка

Самостоятельные занятия № 13-16

Количество часов: 8

Цель занятия: Совершенствование силовой и общей выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1.Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2.Общеразвивающие упражнения (повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3.Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Круговая тренировка:

- приседания;
- выпады;
- сгибание рук в упоре стоя на коленях;
- упражнения на мышцы пресса;
- упражнения на мышцы спины;
- прыжки на скакалке;
- планка;
- зашагивание на опору;
- боковая планка;

- сгибание рук в упоре сзади на скамейке;
- беговая планка;
- прыжки ноги врозь-вместе;
- поднятие таза из положения лежа на спине, ноги согнуты.

5. Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

6. Дыхательные упражнения (акцентированные на дыхании спокойные упражнения с движениями рук и корпуса).

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 мин.

Выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно по 1 минуте каждое, отдых между упражнениями 20 секунд. Выполнить 3 серии (круга). Активный отдых между сериями 2 минуты (ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения).

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Дыхательные упражнения в конце занятия выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3].

4 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовая подготовка

Самостоятельные занятия № 1- 8

Количество часов: 16

Цель занятия: Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Силовые упражнения:

- упражнения на мышцы пресса (подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами, подъем ног лежа на спине, верхнее скручивание руки за головой, «складка», попеременное сгибание ног со встречным разноименным движением рук, отведение двух ног вправо-влево);

- упражнения на мышцы рук и плечевого пояса (сгибание рук в упоре лежа, в упоре стоя на коленях (широкая и узкая постановка рук), в упоре сидя сзади от скамейки);

- упражнения на мышцы спины (поднимание рук лежа на животе, поднимание ног лежа на животе, одновременное (разноименное) поднимание рук и ног лежа на животе);

- упражнения на мышцы ног (приседания: широкая, узкая стойка), выпады (вперед, в сторону, назад, скрестно назад), поднимание ноги (вперед, в сторону, назад);

- упражнения на мышцы кора (планка: на кистях, на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки), беговая планка, боковая планка, боковая складка).

5. Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

6. Дыхательные упражнения (акцентированные на дыхании спокойные упражнения с движениями рук и корпуса).

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 минут.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 16 до 30 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 сек.

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Отдых между упражнениями 20-30 секунд.

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2].

1.2. Функциональная тренировка

Самостоятельные занятия № 9-13

Количество часов: 10

Цель занятия: Совершенствование выносливости, развитие силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Функциональная тренировка:

- прыжки на месте ноги врозь-вместе с хлопком руками над головой;

- бёрпи;

- сгибание рук упоре на коленях с поочередным подниманием руки вперед;

- одновременное поднятие корпуса и ног лежа на боку с опорой на одну руку (на правом, на левом боку);

- смена ног прыжком из выпада («морпехи»);

- поочередные выпады назад с последующим подъемом согнутой ноги вперед;

- планка с отведением руки в сторону (правая, левая);

- широкое приседание, прыжком соединить ноги;

- упражнения на мышцы пресса- подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты на полу, руками коснуться стоп;

- сгибание рук в упоре на коленях;

- планка на предплечьях;

- планка с поочередным отведением ноги назад.

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку.

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 минут.

Подобрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно в максимально быстром темпе. Каждое упражнение выполняется 30-60 секунд, отдых 20-30 секунд, затем следующее упражнение. После выполнения всех упражнений (серии) активный отдых 2 минут (ходьба). Выполнить 3 серии.

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело нужно уменьшить темп выполнения упражнений, прыжковые движения выполнять на шагах.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2].

1.3. Круговая тренировка

Самостоятельные занятия № 14-16

Количество часов: 6

Цель занятия: Совершенствование силовой и общей выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2. Общеразвивающие упражнения (повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Круговая тренировка:

- приседания;
- выпады;
- сгибание рук в упоре стоя на коленях;
- упражнения на мышцы пресса;
- упражнения на мышцы спины;
- прыжки на скакалке;
- планка;
- зашагивание на опору;
- боковая планка;
- сгибание рук в упоре сзади на скамейке;
- беговая планка;
- прыжки ноги врозь-вместе;
- поднимание таза из положения лежа на спине, ноги согнуты.

5. Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

6. Дыхательные упражнения (акцентированные на дыхании спокойные упражнения с движениями рук и корпуса).

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 мин.

Выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно по 1 минуте каждое, отдых между упражнениями 20 секунд. Выполнить 3 серии (круга). Активный отдых между сериями 2 минуты (ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения).

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Дыхательные упражнения в конце занятия выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3].

5 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовая подготовка

Самостоятельные занятия № 1- 3

Количество часов: 6

Цель занятия: Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1.Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3.Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Силовые упражнения:

- упражнения на мышцы пресса (подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами, подъем ног лежа на спине, верхнее скручивание руки за головой, «складка», попеременное сгибание ног со встречным разноименным движением рук, отведение двух ног вправо-влево);

- упражнения на мышцы рук и плечевого пояса (сгибание рук в упоре лежа, в упоре стоя на коленях (широкая и узкая постановка рук), в упоре сидя сзади от скамейки);

- упражнения на мышцы спины (поднимание рук лежа на животе, поднимание ног лежа на животе, одновременное (разноименное) поднимание рук и ног лежа на животе);

- упражнения на мышцы ног (приседания: широкая, узкая стойка), выпады (вперед, в сторону, назад, скрестно назад), поднимание ноги (вперед, в сторону, назад);

- упражнения на мышцы кора (планка: на кистях, на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки), беговая планка, боковая планка, боковая складка).

5.Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

6.Дыхательные упражнения (акцентированные на дыхании спокойные упражнения с движениями рук и корпуса).

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 минут.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 16 до 30 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 сек.

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Отдых между упражнениями 20-30 секунд.

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,6].

1.2. Функциональная тренировка

Самостоятельные занятия № 4-5

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование выносливости, развитие силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Функциональная тренировка:

- прыжки на месте ноги врозь-вместе с хлопком руками над головой;

- бёрпи;

- сгибание рук упоре на коленях с поочередным подниманием руки вперед;

- одновременное поднятие корпуса и ног лежа на боку с опорой на одну руку (на правом, на левом боку);

- смена ног прыжком из выпада («морпехи»);

- поочередные выпады назад с последующим подъемом согнутой ноги вперед;

- планка с отведением руки в сторону (правая, левая);

- широкое приседание, прыжком соединить ноги;

- упражнения на мышцы пресса- подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты на полу, руками коснуться стоп;

- сгибание рук в упоре на коленях;

- планка на предплечьях;

- планка с поочередным отведением ноги назад.

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку.

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 минут.

Подобрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно в максимально быстром темпе. Каждое упражнение выполняется 30-60 секунд, отдых 20-30 секунд, затем следующее упражнение. После выполнения всех упражнений (серии) активный отдых 2 минут (ходьба). Выполнить 3 серии.

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело нужно уменьшить темп выполнения упражнений, прыжковые движения выполнять на шагах.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,7].

1.3. Круговая тренировка

Самостоятельные занятия № 6-8

Количество часов: 6

Цель занятия: Совершенствование силовой и общей выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1.Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2.Общеразвивающие упражнения (повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3.Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Круговая тренировка:

- приседания;
- выпады;
- сгибание рук в упоре стоя на коленях;
- упражнения на мышцы пресса;
- упражнения на мышцы спины;
- прыжки на скакалке;
- планка;
- зашагивание на опору;
- боковая планка;
- сгибание рук в упоре сзади на скамейке;
- беговая планка;

- прыжки ноги врозь-вместе;
- поднимание таза из положения лежа на спине, ноги согнуты.

5. Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

6. Дыхательные упражнения (акцентированные на дыхании спокойные упражнения с движениями рук и корпуса).

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 мин.

Выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно по 1 минуте каждое, отдых между упражнениями 20 секунд. Выполнить 3 серии (круга). Активный отдых между сериями 2 минуты (ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения).

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Дыхательные упражнения в конце занятия выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

6 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовая подготовка

Самостоятельные занятия № 1- 3

Количество часов: 6

Цель занятия: Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Силовые упражнения:

- упражнения на мышцы пресса (подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами, подъем ног лежа на спине, верхнее

скручивание руки за головой, «складка», попеременное сгибание ног со встречным разноименным движением рук, отведение двух ног вправо-влево);

- упражнения на мышцы рук и плечевого пояса (сгибание рук в упоре лежа, в упоре стоя на коленях (широкая и узкая постановка рук), в упоре сидя сзади от скамейки);

- упражнения на мышцы спины (поднимание рук лежа на животе, поднимание ног лежа на животе, одновременное (разноименное) поднимание рук и ног лежа на животе);

- упражнения на мышцы ног (приседания: широкая, узкая стойка), выпады (вперед, в сторону, назад, скрестно назад), поднимание ноги (вперед, в сторону, назад);

- упражнения на мышцы кора (планка: на кистях, на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки), беговая планка, боковая планка, боковая складка).

5. Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

6. Дыхательные упражнения (акцентированные на дыхании спокойные упражнения с движениями рук и корпуса).

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 минут.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 16 до 30 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 сек.

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Отдых между упражнениями 20-30 секунд.

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

1.2. Функциональная тренировка

Самостоятельные занятия № 4-5

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование выносливости, развитие силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Функциональная тренировка:

- прыжки на месте ноги врозь-вместе с хлопком руками над головой;
- бёрпи;
- сгибание рук упоре на коленях с поочередным подниманием руки вперед;
- одновременное поднятие корпуса и ног лежа на боку с опорой на одну руку (на правом, на левом боку);
- смена ног прыжком из выпада («морпехи»);
- поочередные выпады назад с последующим подъемом согнутой ноги вперед;
- планка с отведением руки в сторону (правая, левая);
- широкое приседание, прыжком соединить ноги;
- упражнения на мышцы пресса- подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты на полу, руками коснуться стоп;
- сгибание рук в упоре на коленях;
- планка на предплечьях;
- планка с поочередным отведением ноги назад.

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку.

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 минут.

Подобрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно в максимально быстром темпе. Каждое упражнение выполняется 30-60 секунд, отдых 20-30 секунд, затем следующее упражнение. После выполнения всех упражнений (серии) активный отдых 2 минут (ходьба). Выполнить 3 серии.

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело нужно уменьшить темп выполнения упражнений, прыжковые движения выполнять на шагах.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

1.3. Круговая тренировка

Самостоятельные занятия № 6-8

Количество часов: 6

Цель занятия: Совершенствование силовой и общей выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2. Общеразвивающие упражнения (повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Круговая тренировка:

- приседания;
- выпады;
- сгибание рук в упоре стоя на коленях;
- упражнения на мышцы пресса;
- упражнения на мышцы спины;
- прыжки на скакалке;
- планка;
- зашагивание на опору;
- боковая планка;
- сгибание рук в упоре сзади на скамейке;
- беговая планка;
- прыжки ноги врозь-вместе;
- поднимание таза из положения лежа на спине, ноги согнуты.

5. Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

6. Дыхательные упражнения (акцентированные на дыхании спокойные упражнения с движениями рук и корпуса).

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 мин.

Выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно по 1 минуте каждое, отдых между упражнениями 20 секунд. Выполнить 3 серии (круга). Активный отдых между сериями 2 минуты (ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения).

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Дыхательные упражнения в конце занятия выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1].

7 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовая подготовка

Самостоятельные занятия № 1- 3

Количество часов: 6

Цель занятия: Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1.Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3.Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Силовые упражнения:

- упражнения на мышцы пресса (подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами, подъем ног лежа на спине, верхнее скручивание руки за головой, «складка», попеременное сгибание ног со встречным разноименным движением рук, отведение двух ног вправо-влево);

- упражнения на мышцы рук и плечевого пояса (сгибание рук в упоре лежа, в упоре стоя на коленях (широкая и узкая постановка рук), в упоре сидя сзади от скамейки);

- упражнения на мышцы спины (поднимание рук лежа на животе, поднимание ног лежа на животе, одновременное (разноименное) поднимание рук и ног лежа на животе);

- упражнения на мышцы ног (приседания: широкая, узкая стойка), выпады (вперед, в сторону, назад, скрестно назад), поднимание ноги (вперед, в сторону, назад);

- упражнения на мышцы кора (планка: на кистях, на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки), беговая планка, боковая планка, боковая складка).

5.Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

6.Дыхательные упражнения (акцентированные на дыхании спокойные упражнения с движениями рук и корпуса).

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 минут.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 16 до 30 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 сек.

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Отдых между упражнениями 20-30 секунд.

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1,5,6].

1.2. Функциональная тренировка

Самостоятельные занятия № 4-5

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование выносливости, развитие силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Функциональная тренировка:

- прыжки на месте ноги врозь-вместе с хлопком руками над головой;

- бёрпи;

- сгибание рук упоре на коленях с поочередным подниманием руки вперед;

- одновременное поднятие корпуса и ног лежа на боку с опорой на одну руку (на правом, на левом боку);

- смена ног прыжком из выпада («морпехи»);

- поочередные выпады назад с последующим подъемом согнутой ноги вперед;

- планка с отведением руки в сторону (правая, левая);

- широкое приседание, прыжком соединить ноги;

- упражнения на мышцы пресса- подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты на полу, руками коснуться стоп;

- сгибание рук в упоре на коленях;

- планка на предплечьях;

- планка с поочередным отведением ноги назад.

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку.

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 минут.

Подобрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно в максимально быстром темпе. Каждое упражнение выполняется 30-60 секунд, отдых 20-30 секунд, затем следующее упражнение. После выполнения всех упражнений (серии) активный отдых 2 минут (ходьба). Выполнить 3 серии.

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело нужно уменьшить темп выполнения упражнений, прыжковые движения выполнять на шагах.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4].

1.3. Круговая тренировка

Самостоятельные занятия № 6-8

Количество часов: 6

Цель занятия: Совершенствование силовой и общей выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).

2. Общеразвивающие упражнения (повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).

3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).

4. Круговая тренировка:

- приседания;
- выпады;
- сгибание рук в упоре стоя на коленях;
- упражнения на мышцы пресса;
- упражнения на мышцы спины;
- прыжки на скакалке;
- планка;
- зашагивание на опору;
- боковая планка;
- сгибание рук в упоре сзади на скамейке;
- беговая планка;
- прыжки ноги врозь-вместе;
- поднимание таза из положения лежа на спине, ноги согнуты.

5.Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

6.Дыхательные упражнения (акцентированные на дыхании спокойные упражнения с движениями рук и корпуса).

Методика выполнения задания:

Задания 1, 2, 3 являются разминкой для выполнения основных упражнений, выполняются 10-15 мин.

Выбрать 5-6 упражнений и выполнять их последовательно по 1 минуте каждое, отдых между упражнениями 20 секунд. Выполнить 3 серии (круга). Активный отдых между сериями 2 минуты (ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения).

Основные методические указания по выполнению задания:

Силовые упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Дыхательные упражнения в конце занятия выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1].

7. Текущий самоконтроль тренировочного процесса

С целью устранения негативных последствий при проведении студентами самостоятельных тренировочных занятий, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях индивидуальную коррекцию тренировочных нагрузок.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию по значениям ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная -анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности в соответствие со шкалой интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена спортсменом перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса производится по формуле: $R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10$.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Учебное издание

Демидов Александр Геннадьевич

**Элективные курсы по физической культуре и спорту
Дисциплина «Бокс»**

Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
(2с-40,3с-32,4с-32,5с-16,6с-16,7с-16)