Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Л.В. Кузнецова

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Дисциплина «Оздоровительная физическая культура»

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
ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ» **М.Н. Оробей**

Автор
ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
Л.В. Кузнецова

Кузнецова Л.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту дисциплина «Оздоровительная физическая культура»: методические указания по выполнению самостоятельной работы (2с-40, 3с-32, 4с-32, 5с-16, 6с-16, 7с-16) / Л.В. Кузнецова. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 77 с.

Соответствуют требованиям ФГОС/ОС ИРНИТУ **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» для всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата и специалитета (обучающихся по очной форме обучения).

Оглавление

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
	2 семестр	11
	3 семестр	42
	4 семестр	51
	5 семестр	64
	6 семестр	68
	7 семестр	71

Введение

Методические указания предназначены для методического обеспечения учебного процесса по **ЭЛЕКТИВНЫМ КУРСАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: дисциплина «Оздоровительная физическая культуры»** для всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата и специалитета (обучающихся по очной форме обучения).

1. Цель самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы является 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.

На самостоятельную работу по **ЭЛЕКТИВНЫМ КУРСАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, дисциплина «Оздоровительная физическая культура»** предусмотрено **152 часа**.

2.Критерии оценки выполненной самостоятельной работы

Описание процедуры: тестирование физической подготовленности включает в себя следующие тесты: бег 60 м с хода, бег 1000 м, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши), наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места, поднимание туловища в положении лежа на спине за 60 с.

Критерии оценки:

Тест	Количество баллов											
	5		4		3		2		1		0	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Бег 60 м	<9,5	< 11,5	9,5-9,8	11,5-11,8	9,9-10,1	11,9-12,1	10,2-10,4	12,2-12,4	10,5-10,7	12,5-12,7	>10,7	>12,7
Наклон вперёд из положения стоя	> +10	> +15	+8-+10	+10-+15	+5-+7	+7-+9	+3-+4	+5-+6	+1-+2	+3-+4	0	<+3
Прыжок в длину с места	> 210	> 170	190-210	159-170	175-189	140-158	165-174	130-139	150-164	120-129	<150	<120
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 60 с	> 40	> 36	35-40	30-36	28-34	24-29	20-27	18-23	15-19	12-17	<15	<12
Бег 1000 м	< 4:29	< 4:44	4:29-4:59	4:44-5:20	5:00-5:29	5:19-6:00	5:30-5:59	6:01-6:30	6:00-6:30	6:31-7:00	> 6:30	> 7:00
Сгибание-разгибание в упоре лёжа	>35	>12	27-35	10-12	20-26	6-9	15-19	3-5	10-14	1-2	< 10	0
Подтягивание из виса на высокой перекладине	> 12		8-12		4-7		2-3		1		0	

Результатом текущего контроля является среднее арифметическое значение количества баллов за выполнение тестов в данном семестре. За каждый не сданный тест обучающиеся получают 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.Иванов, А. В. Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика»: учебное пособие / А. В. Иванов. - Симферополь: КИПУ, 2023. - 168 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: https://e.lanbook.com/book/387566 (дата обращения: 25.02.2026). - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2.Инклюзивное образование в физической культуре и спорте: учебное пособие / Мельникова, А. Ю., Таламова [и др.]. - Омск: СибГУФК, 2023. - 149 с. - ISBN 978-5-91302-28-5. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: https://e.lanbook.com/book/398723 (дата обращения: 25.02.2026). - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
3.Ткач, И. М. Физическая культура: направления и формы оздоровления организма: учебное пособие / И. М. Ткач, Е. В. Матухно. - Комсомольск-на-Амуре: Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2024. - 69 с. - ISBN 978-5-7765-1570-5. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/140672.html (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
4.Файзрахманов, И. И. Атлетическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры: учебное пособие / И. И. Файзрахманов, Е. А. Фонарева, Д. В. Фонарев. - Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2024. - 146 с. - ISBN 978-5-6050000-4-4. - Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: https://e.lanbook.com/book/452057 (дата обращения: 25.02.2026). - Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
5.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.
6.Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр: учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2025. - 128 с. - ISBN 978-5-507-50716-0. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: https://e.lanbook.com/book/458393 (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	Кол-во акад. часов
2 семестр		
Тема 1. Общая физическая подготовка		
1	1.1. Атлетическая гимнастика	8
2	1.2. Совершенствование физического качества сила	8
3	1.3. Совершенствование физического качества гибкость	8
4	1.4. Совершенствование физического качества быстрота	8
5	1.5. Совершенствование физического качества выносливость	8
	Итого по 2 семестру	**40**
3 семестр		
Тема 1. Общая физическая подготовка		
1	1.1.Совершенствование физического качества выносливость	8
2	1.2. Совершенствование физического качества сила	8
3	1.3. Совершенствование физического качества гибкость	6
4	1.4. Атлетическая гимнастика	10
	Итого по 3 семестру	**32**

4 семестр		
Тема 1. Общая физическая подготовка		
1	1.1. Атлетическая гимнастика	12
2	1.2. Совершенствование физического качества сила	6
3	1.3. Совершенствование физического качества быстрота	6
4	1.4. Совершенствование физического качества выносливость	8
	Итого по 4 семестру	**32**
5 семестр		
Тема 1. Общая физическая подготовка		
1	1.1. Совершенствование физического качества выносливость	8
2	1.2. Атлетическая гимнастика	8
	Итого по 5 семестру	**16**
6 семестр		
Тема 1. Общая физическая подготовка		
1	1.1. Атлетическая гимнастика	10
2	1.2. Совершенствование физического качества гибкость	6
	Итого по 6 семестру	**16**
7 семестр		
Тема 1. Общая физическая подготовка		
1	1.1. Совершенствование физического качества сила	8
2	1.2. Совершенствование физического качества выносливость	8
	Итого по 7 семестру	**16**

Перечень самостоятельных занятий

№	Тема	Вид, номер и название работы	Количество часов
2 семестр			
Тема 1. Общая физическая подготовка			
1	1.1.Атлетическая гимнастика	Самостоятельные занятия № 1-4 Занятия с использованием атлетических дисков и гантелей	8
		Итого	**8**
2	1.2. Совершенствование физического качества сила	Самостоятельное занятие № 5 Развитие силы за счет собственного веса	2
		Самостоятельное занятие № 6 Развитие силы с использованием гантелей разного веса	2
		Самостоятельное занятие № 7 Развитие силы с помощью прыжков	2
		Самостоятельное занятие №8 Развитие силы с партнером	2

		Итого	**8**
3	1.3 Совершенствование физического качества гибкость	Самостоятельные занятия № 9-10 Развитие активной гибкости	4
		Самостоятельные занятия № 11-12 Развитие пассивной гибкости	4
		Итого	**8**
4	1.4. Совершенствование физического качества быстрота	Самостоятельное занятие №13 Техника бега на короткие дистанции и низкого старта	2
		Самостоятельное занятие №14 Техника бега с высокого старта.	2
		Самостоятельное занятие № 15 Техника бега на длинные дистанции и финиширования	2
		Самостоятельное занятие №16 Техника прыжка в длину с места.	2
		Итого	**8**
5	1.5.Совершенствование физического качества выносливость	Самостоятельные занятия № 17-20 Развитие общей выносливости	8
		Итого	**8**
		Итого по 2 семестру	**40**
3 семестр			
Тема 1. Общая физическая подготовка			
1	1.1.Совершенствование физического качества выносливость	Самостоятельные занятия № 1-4 Развитие общей выносливости	8
		Итого	**8**
2	1.2. Совершенствование физического качества сила	Самостоятельное занятие № 5 Развитие силы за счет собственного веса	2
		Самостоятельные занятия № 6-7 Развитие силы с использованием гантелей разного веса	4
		Самостоятельное занятие № 8 Развитие силы с помощью прыжков	2
		Итого	**8**
3	1.3. Совершенствование физического качества гибкость	Самостоятельные занятия №9-11 Развитие активной гибкости	6
		Итого	**6**
4	1.4. Атлетическая гимнастика	Самостоятельные занятия №12-16 Занятия с использованием атлетических дисков и гантелей	10
		Итого	**10**
		Итого по 3 семестру	**32**
4 семестр			

Тема 1. Общая физическая подготовка			
1	1.1.Атлетическая гимнастика	Самостоятельные занятия № 1-6 Занятия с использованием атлетических дисков и гантелей	12
		Итого	**12**
2	1.2. Совершенствование физического качества сила	Самостоятельное занятие № 7 Развитие силы за счет собственного веса	2
		Самостоятельное занятие № 8 Развитие силы с использованием гантелей разного веса	2
		Самостоятельное занятие № 9 Развитие силы с помощью прыжков	2
		Итого	**6**
4	1.3. Совершенствование физического качества быстрота	Самостоятельное занятие № 10 Техника бега на короткие дистанции и низкого старта	2
		Самостоятельное занятие № 11 Техника бега с высокого старта	2
		Самостоятельное занятие № 12 Техника бега на длинные дистанции и финиширования	2
		Итого	**6**
4	1.4.Совершенствование физического качества выносливость	Самостоятельные занятия № 13-16 Развитие общей выносливости	8
		Итого	**8**
		Итого по 4 семестру	**32**
5 семестр			
Тема 1. Общая физическая подготовка			
1	1.1.Совершенствование физического качества выносливость	Самостоятельные занятия № 1-4 Развитие общей выносливости	8
2	1.2.Атлетическая гимнастика	Самостоятельные занятия № 5-8 Занятия с использованием атлетических дисков и гантелей	8
		Итого	**16**
		Итого по 5 семестру	**16**
6 семестр			
Тема 1. Общая физическая подготовка			
1	1.1.Атлетическая гимнастика	Самостоятельные занятия № 1-4 Занятия с использованием атлетических дисков и гантелей	8
2	1.2. Совершенствование	Самостоятельные занятия №5-8	8

	физического качества гибкость	Развитие активной гибкости	
		Итого	**16**
		Итого по 6 семестру	**16**
7 семестр			
Тема 1. Общая физическая подготовка			
1	1.1. Совершенствование физического качества сила	Самостоятельные занятия № 1-2 Развитие силы за счет собственного веса	4
		Самостоятельные занятия № 3-4 Развитие силы с использованием гантелей разного веса	4
		Итого	**8**
2	1.2.Совершенствование физического качества выносливость	Самостоятельные занятия № 5-8 Развитие общей выносливости	8
		Итого	**8**
		Итого по 7 семестру	**16**
		Итого по 2,3,4.5,6,7 семестрам	**152**

2 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Атлетическая гимнастика

Самостоятельные занятия № 1-4

Количество часов: 8 часов

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие силы с использованием гантелей и атлетических дисков.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища.

2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плечам;

1- разгибание рук с гантелями в стороны;

2- И.П., локти не опускать, 10-12 раз спина прямая, следить за дыханием.

2. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз;

1- руки в стороны до уровня плеч;

2 – И.П., 16-20 раз, средний темп, руки прямые, движения плавные.

3. И.П. - стоя с диском от штанги, в согнутых руках у груди, одна нога впереди;

1- руки с диском вперед со сменой ног в подскоке;

2 – И.П., 12-16 раз, руки прямые, подскоки выполнять на передней части стопы, дыхание произвольное, вес 2-4 кг.

4. И.П. - стойка, руки к груди, хватом сверху;

1- руки вверх с подскоком в разножке;

2 – И.П.,10-16 раз, спина прямая, руки не сгибать, удерживать равновесие.

5. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках;

1-3 - одновременные круговые движения вперед прямых рук с гантелями;

4 – И.П., 10-14 раз, максимальная амплитуда, ноги от пола не отрывать, дыхание произвольное;

Тоже назад.

6. И.П. - стойка, одна нога впереди, руки с гантелями вниз;

- попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах со сменой ног в прыжке, 10-14 раз, следить за ритмом дыхания, спина прямая.

7. И.П. - стойка, одна нога впереди, руки с гантелями перед грудью;

- прямые удары вперед разноименной рукой с гантелью со сменой ног в подскоке, 8-10 раз, подскоки выполнять на передней части стопы, руки прямые, дыхание произвольное.

8. И.П. - выпад вперед, руки с грифом на плечах;

- прыжки вверх со сменой ног, 8-12 раз, спина прямая, удерживать равновесие.

9. И.П. – широкая стойка, руки с гантелями к плечам;

1- присед на правой;

2 – И.П., 8-10 раз, спина прямая, постепенно увеличивать амплитуду приседания.

10. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз;

- попеременные круговые движения прямых рук с гантелями в плечевых суставах, 10-16 раз, максимальная амплитуда, ноги от пола не отрывать, дыхание произвольное.

11. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями в стороны;

1-3 - повороты туловища вправо;

4, 8 – И.П., 8-10 раз, по возможной амплитуде, руки прямые, ноги от пола не отрывать;

5 – 7 – повороты туловища влево.

12. И.П. - стойка с диском в руках;

1- присед, руки вперед;

2 - И.П., спину держать прямо, сохранять равновесие, 6-10 раз

13. И.П. - стойка, ноги шире плеч, с диском на плечах;

1- наклон туловища вперед;

2 – И.П., 6-10 раз, спину прогнуть, ноги в коленях не сгибать.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.

2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.2. Совершенствование физического качества: сила

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается утолщением, уплотнением и ростом мышечных волокон.

Средства и методы развития силовых способностей:

Развитие и совершенствование силовых способностей организуются и проводятся по методике, включающей совокупность средств, методов и методических приемов.

Соотношение силовых возможностей разных мышечных групп зависит как от генетических особенностей, так и от уровня физической подготовленности, профессиональной специализации.

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых выделяются три основные вида.

1) Упражнения *с внешним сопротивлением*, которые подразделяются на:

- упражнения *с партнером*, которые можно эффективно использовать не только на учебных занятиях в спортивных залах, но и в домашних условиях;
- упражнения *с тяжестями,* способствующие преимущественному воздействию не только на отдельные мышцы, но и на отдельные части мышц;
- упражнения *в преодолении сопротивления внешней среды* используются для развития силовой выносливости (бег по воде, снегу, против ветра и т.п.), специальной силовой подготовки (в воде, песке, на льду и т.п.).

2) Упражнения *с преодолением собственного веса тела*, которые подразделяются на:

- *гимнастические силовые* упражнения (подтягивание на перекладине, отжимание на руках в упоре лежа и на брусьях и т.п.);
- *легкоатлетические прыжковые* упражнения (прыжки через легкоатлетические барьеры, гимнастическую скамейку и т.п.).

3) *Изометрические* упражнения, способствующие одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц.

Различают упражнения:

- *в пассивном напряжении* (удержание груза);
- *в активном напряжении* (в течение 5—10 секунд в определенной позе).

Наибольшее внимание необходимо уделять развитию силы в процессе общефизической подготовки, применяя специально подобранные *силовые локальные* упражнения в сочетании с упражнениями более широкого воздействия.

По характеру все упражнения подразделяются на три основные группы:

- *общего* воздействия (когда в работе участвует не менее 2/3 общего объема мышц);
- *регионального* воздействия (от 1/3 до 2/3 всех мышц);
- *локального* воздействия (менее 1/3 всех мышц).

При развитии силовых способностей различают следующие методы:

1) *максимальных усилий,* включающий упражнения с субмаксимальными, максимальными и сверхмаксимальными отягощениями или сопротивлениями, направленными на развитие способности мышц к сильным сокращениям, проявлению максимальной силы без существенного увеличения мышечной массы;

2) *повторных усилий,* для которого основным тренирующим фактором является количество повторений упражнения с оптимальным или субмаксимальным сопротивлением;

3) *«ударный»* метод направлен на развитие «взрывной» силы различных мышечных групп;

4) р*азвития динамической (скоростной) силы* проявляется при быстрых движениях против небольшого внешнего сопротивления. Для развития скоростной силы применяются упражнения с отягощением, прыжки (в высоту, длину);

5) р*азвития силовой выносливости* заключается в способности длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия. Основным методом развития силовой выносливости является метод повторных усилий. Кроме этого, тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована в форме *«круговой тренировки»* (последовательное применение серий каждого избранного упражнения). Наиболее эффективна *«круговая тренировка»* при использовании общеразвивающих упражнений в профессионально-прикладной подготовке;

6) и*зометрический* метод характеризуется кратковременным напряжением мышц без изменения их длины. Выполняемые данным методом упражнения применяются в основном как дополнительные средства развития силы. Рекомендуется сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, на растягивание и расслабление.

Исходя из особенностей профессиональной деятельности студенческой молодежи описаны эффективные комплексы силовых упражнений различной сложности и направленности.

1.2. Совершенствование физического качества: сила

Самостоятельное занятие № 5
Развитие силы за счет собственного веса

Количество часов: 2 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование силы за счет собственного веса.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, туловища, ног и рук.
2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

Основная часть: 50 мин.

1. И.П. - упор лежа, руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина прямая;

1- сгибание рук в упоре лежа;

2- И.П., 20-30 раз, можно выполнять с упором на кулаки, пальцы.

2. И.П. - упор лежа;

1- сгибание правой руки;

2, 4 – И. П.;

3 – Сгибание левой руки, 16-20 раз.

3. И.П. - упор лежа, ноги врозь;

1- сгибание туловища в тазобедренных суставах, таз вверх;

2 - прогнуться в пояснице, *«прокачка»*, 16 - 18 раз.

4. И.П. - лежа на спине, руки за головой локти вперед, Ноги согнуть в коленях, стопы от пола не отрывать;

1- подъем туловища вперед, 20-30 раз, спина круглая;

2 – И.П.

5. И.П. - лежа на спине, руки вверх, ноги слегка согнуты в коленях;

1- сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо;

2 – И.П., 8-10 раз, поворачиваясь поочередно вправо-влево, левым или правым локтем коснуться колена.

6. И.П. **-** упор лежа на правой руке, левая за спиной;

1- согнуть правую руку;

2 – И.П., 4-6 раз, удерживать равновесие;

Тоже с левой руки.

7. И.П. - лежа на спине, руки вверх;

1- сгибая туловище, коснуться носками пола за головой, 10-14 раз, следить за дыханием.

8. И.П. - лежа на спине, левую ногу согнуть, руки вверх;

1- сед углом, руками коснуться правой ноги, *«складной нож»;*

2 - И.П.;

Тоже с левой ноги, 10-16 раз.

9. И.П. - лежа на животе, ноги врозь, руки за головой;

1- наклон назад;

2 - И.П., 20-30 раз, ноги не отрывать от пола, смотреть в пол.

10. И.П. - лежа на животе, ноги врозь, руки в стороны вверх;

1-7 - поднять руки и ноги, смотреть в пол, руки и ноги не сгибать;

8 - И.П., 10 раз.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.

2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Самостоятельное занятие № 6
Развитие силы с использованием гантелей разного веса

Количество часов: 2 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование силы с использованием гантелей разного веса.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка - круговые движения в суставах плечевого пояса, рук и ног.

2. Динамическая разминка - отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка ноги шире плеч, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плеч;

1- руки с гантелями в стороны, локти не опускать;

2 – И.П., 10-20 раз.

2. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями вниз;

1- отведение рук до уровня плеч;

2 - И.П., 10-20 раз, темп средний, движения плавные.

3. И.П. - выпад правой вперед, руки к плечам;

1- сменить положение ног в подскоке, руки в стороны;

2 – И.П., 10-20 раз, подскоки выполнять на передней части стопы, дыхание произвольное.

4. И.П. - стойка «боксера», в руках гантели;

1-4 поочередное разгибание рук вперед, с одновременным подскоком, имитация бокса, 10-20 раз, плечи расслаблены.

5. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, с гантелями в руках;

1-7 - одновременные круговые движения прямых рук с гантелями вперед;

8 – И.П.;

Тоже назад, 10-16 раз, движения плавные и медленные.

6. И.П. – выпад правой вперед, руки с гантелями вниз;

1 - смена положения ног в подскоке, попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах;

2 – И.П., 10-14 раз, следить за ритмом дыхания, спина прямая.

7. И.П. - выпад правой вперед, руки с гантелями к плечам;

1 - прыжок со сменой положения ног, 10-14 раз, спина прямая, следить за дыханием;

2 – И.П.

8. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями к плечам;

1- присед на правой, руки вперед;

2 – И.П., 8-10 раз, спину держать прямой, постепенно увеличивать амплитуду приседания.

9. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями, правая вверх;

1- 3 - попеременные круговые движения в плечевых суставах вперед;

4- И.П.

Тоже назад, руки прямые, 10-16 раз.

10. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями перед грудью;

1-3 - поворот туловища вправо;

4 – И.П.

Тоже в другую сторону, 8-10 раз, по возможной амплитуде, ноги от пола не отрывать.

11. И.П. - стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз;

1- присед, руки вперед, угол в коленных суставах 90*;

2- И.П., 10-20 раз.

12. И.П. - стойка ноги шире плеч, руки к плечам;

1- наклон туловища вперед, спину прогнуть;

2- И.П. 10-16 раз.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.

2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Самостоятельное занятие № 7
Развитие силы с помощью прыжков

Количество часов: 2 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование силы с помощью прыжков.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка - круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища;

2. Динамическая разминка - отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка лицом к скамейке ноги врозь;

- многократные прыжки через скамейку, вперед-назад, боком, с продвижением вперед; 8 - 10 раз, ноги полусогнуты, руки отведены назад;

2. И.П. - ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отведены назад;

- прыжки в глубину с тумбы высотой 30-50 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх, 6-10 раз, приземляться на подушечки пальцев ног, амортизация и последующее отталкивание выполняются как единое, целостное движение.

3. И.П. - присед, руки согнуть;

1- подскок из приседа, руки вверх;

2 - И.П., 10-20 раз, равновесие поддерживать руками, дыхание произвольное.

4. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки отведены назад;

1- прыжок на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди;

2- И.П., 10-20 раз, отталкивание должно быть энергичным и быстрым.

5. И.П. - стойка, руки согнуть;

1- подскок на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди;

2, 4 – И.П.;

3- подскок на той же ноге с подниманием согнутой ноги через сторону к плечу;

То же с другой ноги, 20-30 раз, опорную ногу не сгибать, спину держать прямо.

6. И.П. - стойка ноги полусогнуты на ширине плеч, руки отведены назад;

1 - прыжок вверх на возвышение;

2 - И.П., 6-10 раз, высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.
2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1,2,3,4, 5].

Самостоятельное занятие № 8
Развитие силы с партнером

Количество часов: 2 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие силы с партнером.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища.
2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стоя в шаге лицом друг к другу, упор ладонями в грудь партнёра;

1- сгибание кистей, преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера;

2 - И.П., 6-10 раз, партнер приподнимается вперед-вверх на носки и усиливает давление на ваши кисти.

2. И.П. - стоя друг против друга, ноги шире плеч, руки ладонь в ладонь;

1-поочередное сгибание рук, преодолевая сопротивление рук партнера;

2 - И.П., 8-10 раз, руки на высоте груди, спина прямая, дыхание произвольное.

3. И.П. - лежа на полу лицом вниз, руки поднять вверх и локтями опереться о пол, партнёр сидит на пояснице;

1- предплечья приподнять, взяться за руки, преодолевая сопротивление партнера;

2 – И.П., 12-16 раз, следить за дыханием.

4. И.П. - лежа на спине, руки вперёд, партнер в упоре на ваших руках;

1- согнуть руки, преодолевая вес партнера;

2 - И.П.,10-14 раз, спина прямая, ноги в коленях не сгибать.

5. И.П. - упор лежа, ноги в ладонях партнера;

1- согнуть руки;

2 – И.П., 12-16 раз, выполнять в медленном темпе.

6. И.П. - партнеры друг против друга, стоя на одном колене, в выпаде другой ногой вперед, опираясь на неё локтем одноименной руки, другая за спину;

- борьба на руках, 10-30 сек, спина прямая, сохранять равновесие.

7. И.П. - стоя в наклоне вперед, ноги полусогнуты в широкой стойке, захватить выпрямленными руками *«под мышки»* партнёра;

1- тяга спиной, преодолевая вес партнера;

2 – И.П., 6-10 раз, партнер лежит лицом вниз между ног партнера, спину держать прямо, движения в тазобедренном суставе.

8. И.П. - лежа на спине, поднять руки вперёд и захватить за шею стоящего в полуприседе партнера;

1- подтягивание руками на шее партнера, одновременно прогибаясь в пояснице;

2 - удерживать равновесие, спина прямая, ноги напряжены, прямые, 8-10 раз.

9. И.П. - лежа на спине;

1- жим ногами, преодолевая вес партнера, сидящего на ступнях;

2 – И.П., 10-16 раз, сохранять равновесие, движения плавные.

10. И.П. - стойка спиной друг к другу, захват партнёра под локти;

1- наклон туловища вперед с партнером на спине4

2 – И.П., 8-12 раз, сохранять равновесие, движения плавные, дыхание произвольное.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.

2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.3. Совершенствование физического качества: гибкость

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок. Она

связана с фактором наследственности, на нее влияют возраст, регулярные занятия физическими упражнениями.

Методика развития гибкости:

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращательных движений и махов. Такие упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнёром, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями (у гимнастической стенки, с гимнастическими палками и др.). Данные упражнения могут быть направлены на развитие подвижности во всех суставах для улучшения общей гибкости.

При совершенствовании специальной гибкости применяются специально-подготовительные упражнения с целенаправленным воздействием на суставы, подвижность в которых в наибольшей мере определяет успешность профессиональной и спортивной деятельности.

Посредством целенаправленного выполнения специальных упражнений можно достичь гораздо большей гибкости, чем требуется в процессе профессиональных действий. Этим создается определенный «запас гибкости».

Выполняемые упражнения могут носить активный, пассивный и смешанный характер, а также выполняться в динамическом, статическом или смешанном статодинамическом режиме.

Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся разнообразные маховые, пружинистые движения. Применение небольших отягощений позволяет за счет использования инерции кратковременно преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений.

Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость. Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц. Не рекомендуется выполнять при этом быстрые движения из-за того, что возникающий в мышцах защитный рефлекс ограничивающего растягивания вызывает «закрепощение» растягиваемых мышц.

Упражнения на гибкость выполняют во всех частях тренировочного занятия.

В подготовительной части занятий их применяют в ходе разминки, обычно после динамических упражнений, постепенно повышая амплитуду движений и сложность самих упражнений.

В основной части упражнения выполняются сериями, чередуясь с работой основной направленности, или одновременно с выполнением силовых

упражнений. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять во второй половине основной части занятия, выделив их самостоятельным «блоком» нагрузки.

В заключительной части упражнения на растягивание сочетаются с упражнениями на дыхание, расслабление.

Эффективность применяемых упражнений на растягивание зависит от направленности выполняемой на занятии работы.

Перед скоростно-силовой работой (бег с максимальной скоростью (60, 100 м), прыжки в длину и др.) в разминку необходимо включать активные динамические упражнения на растягивание, встряхивание работающих мышц, а также выполнять серии из 1—2 специально подготовительных упражнений на растягивание в процессе выполнения самой работы.

При выполнении силовых упражнений особое внимание необходимо уделять растягиванию мышц и связок с учетом того, что возможен их отрицательный эффект на гибкость. В связи с этим нежелательное снижение сократительной способности мышц от силовых упражнений можно преодолеть некоторыми методическими приемами:

- последовательным использованием упражнений на силу и гибкость. Здесь возможна прямая (сила + гибкость) и обратная (гибкость + сила) последовательность. Обратная последовательность упражнений является более предпочтительной при необходимости выполнения силовых упражнений с максимальной амплитудой движений;
- поочередным применением упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + ...) в течение одного тренировочного занятия. Здесь происходит ступенчато- образное изменение подвижности работающих звеньев тела;
- одновременным развитием силы и гибкости, что позволяет совмещать развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений.

После выполнения больших объемов нагрузок силовой, скоростно-силовой направленности рекомендуется использовать «пассивные» динамические упражнения на растягивание, которые более эффективны и менее травмаопасны. После длительной тренировочной нагрузки на выносливость необходимо использовать активные динамические упражнения на растягивание.

Часто после интенсивной разминки с применением динамических упражнений, несмотря на повышение температуры мышц и общее увеличение амплитуды движений, связки не всегда готовы к предельной по размаху движений скоростно-силовой работе. В связи с этим возникает необходимость использования в разминке статических упражнений на растягивание.

Самостоятельные занятия, без партнера, несколько ограничивают возможности применения всех известных средств и методов развития гибкости. Поэтому далее предлагаются комплексы упражнений на развитие гибкости как для самостоятельного применения, так и с партнером.

Методика развития гибкости

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращательных движений и махов. Такие упражнения могут выполняться *самостоятельно* или *с партнёром, с различными отягощениями* или *простейшими тренировочными приспособлениями* (у гимнастической стенки, с гимнастическими палками и др.). Данные упражнения могут быть направлены на развитие подвижности во всех суставах для улучшения *общей гибкости*.

При совершенствовании *специальной гибкости* применяются специально-подготовительные упражнения с целенаправленным воздействием на суставы, подвижность в которых в наибольшей мере определяет успешность профессиональной и спортивной деятельности.

Посредством целенаправленного выполнения специальных упражнений можно достичь гораздо большей гибкости, чем требуется в процессе профессиональных действий. Этим создается определенный *«запас гибкости»*.

Выполняемые упражнения могут носить активный, пассивный и смешанный характер, а также выполняться в динамическом, статическом или смешанном статодинамическом режиме.

Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся разнообразные маховые, пружинистые движения. Применение небольших отягощений позволяет за счет использования инерции кратковременно преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений.

Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает *пассивную гибкость*. Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц. Не рекомендуется выполнять при этом быстрые движения из-за того, что возникающий в мышцах защитный рефлекс ограничивающего растягивания вызывает *«закрепощение»* растягиваемых мышц.

Упражнения на гибкость выполняют во всех частях тренировочного занятия.

В подготовительной части занятий их применяют в ходе разминки, обычно после динамических упражнений, постепенно повышая амплитуду движений и сложность самих упражнений.

В основной части упражнения выполняются сериями, чередуясь с работой основной направленности, или одновременно с выполнением силовых

упражнений. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять во второй половине основной части занятия, выделив их самостоятельным *«блоком»* нагрузки.

В заключительной части упражнения на растягивание сочетаются с упражнениями на дыхание, расслабление.

Эффективность применяемых упражнений на растягивание зависит от направленности выполняемой на занятии работы.

Перед *скоростно-силовой работой* (бег с максимальной скоростью (60, 100 м), прыжки в длину и др.) в разминку необходимо включать активные динамические упражнения на растягивание, встряхивание работающих мышц, а также выполнять серии из 1—2 специально подготовительных упражнений на растягивание в процессе выполнения самой работы.

При выполнении *силовых упражнений* особое внимание необходимо уделять растягиванию мышц и связок с учетом того, что возможен их отрицательный эффект на гибкость. В связи с этим нежелательное снижение сократительной способности мышц от силовых упражнений можно преодолеть некоторыми методическими приемами:

- *последовательным использованием упражнений на силу и гибкость*. Здесь возможна прямая (сила + гибкость) и обратная (гибкость + сила) последовательность. Обратная последовательность упражнений является более предпочтительной при необходимости выполнения силовых упражнений с максимальной амплитудой движений;

- *поочередным применением упражнений на силу и гибкость* (сила + гибкость + сила + ...) в течение одного тренировочного занятия. Здесь происходит ступенчато-образное изменение подвижности работающих звеньев тела;

- *одновременным развитием силы и гибкости*, что позволяет совмещать развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений.

После выполнения больших объемов нагрузок силовой, скоростно-силовой направленности рекомендуется использовать *«пассивные»* динамические упражнения на растягивание, которые более эффективны и менее травмаопасны. После длительной тренировочной нагрузки на выносливость необходимо использовать активные динамические упражнения на растягивание.

Часто после интенсивной разминки с применением динамических упражнений, несмотря на повышение температуры мышц и общее увеличение амплитуды движений, связки не всегда готовы к предельной по размаху движений скоростно-силовой работе. В связи с этим возникает необходимость использования в разминке статических упражнений на растягивание.

Самостоятельные занятия, без партнера, несколько ограничивают возможности применения всех известных средств и методов развития гибкости. Поэтому далее предлагаются комплексы упражнений на развитие гибкости как для самостоятельного применения, так и с партнером.

Самостоятельные занятия № 9-10
Развитие активной гибкости

Количество часов: 4 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие активной гибкости.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, ног, рук и туловища;
2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх за голову, др. вниз за спину, кисти в замок;

1- смена положения рук;

2 – И.П., 8-10 раз, максимальная амплитуда, локти назад, ноги в коленях не сгибать.

2. И.П. - широкая стойка, руки за голову;

1- 3 - наклоны туловища вправо;

4 – И.П., 8-10 раз, максимальная амплитуда, спина прямая.

Тоже в другую сторону.

3. И.П. - стойка, руки перед грудью;

1,2,5,6 - отведение согнутых рук в стороны;

3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо;

7,8 – разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево, 3-4 раза, по возможной амплитуде, ноги от пола не отрывать.

4. И.П. - стойка, ноги врозь;

1-3 - наклон вперед, пальцами рук или ладонями достать пол;

4 – И.П., 8-12 раз, максимальная амплитуда, ноги в коленях не сгибать.

5. И.П. - стойка, ноги скрещены;

1-3 - наклоны туловища вперед;

4 - И.П., поменять положение ног, 8-12 раз, максимальная амплитуда, ноги в коленях не сгибать.

6. И.П. - выпад правой ногой вперед, руки на колено;

1-3 - приседания в выпаде;

4 - смена положения ног прыжком, 8-12 раз, по возможной амплитуде, спину держать прямо, сохранять равновесие.

7. И.П. - выпад в сторону, руки вперед;

1 - смена положения ног перекатом;

2 – И.П., 8-10 раз, руками достать носок выпрямленной в сторону ноги.

8. И.П. - стойка в упоре у стены;

1 - поднимание бедра вперед-вверх с одновременным опусканием стопы опорной ноги;

2 – И.П., 8-12 раз, опорную ногу в колене не сгибать, пятку от пола не отрывать.

9. И.П. - широкая стойка, руки за голову;

1 - наклон туловища вперед;

2 – И.П., 10-14 раз, по возможной амплитуде, ноги в коленях не сгибать.

10. И.П. - выпад вперед с опорой стопой на скамью;

1-3 - приседания в выпаде;

4 – И.П., 8-10 раз, спину удерживать прямо, постепенно увеличивать амплитуду.

Тоже с другой ноги.

11. И.П. - широкая стойка, руки на пояс;

1 - присед на одной ноге с одновременным поворотом и наклоном туловища к опирающейся на пятку другой ноге;

2 – И.П., 8-12 раз к каждой ноге, ступни развернуты наружу под углом 30—45 градусов, пальцами рук достать ступню.

Тоже в другую сторону.

12. И.П. - широкая стойка, в упоре согнувшись, ступни параллельны;

1- медленно перейти в упор, прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу;

2 – И.П., 4-6 раз, ноги от пола не отрывать, темп медленный, дыхание произвольное.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.
2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Самостоятельные занятия № 11-12
Развитие пассивной гибкости

Количество часов: 4 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма,

коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие пассивной гибкости с помощью партнера.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, ног, рук и туловища.

2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - лежа лицом вниз в упоре на предплечьях, партнер, сидя *«верхом»* на спине;

1-3 - прогнуться в грудном отделе назад, голову назад, ноги согнуть в коленях, тянуться головой к стопам, партнер придерживает одной рукой за голову, другой за ноги, конечное положение удерживать 4—5 с;

4 – И.П., выполнять плавно, без болевых ощущений, 4-6 раз.

2. И.П. - лежа лицом вниз, руки за голову;

1 - наклон назад, партнер сидит «верхом» на пояснице, делает захват за кисти рук, слегка помогает прогнуться;

2 – И.П., 4-8 раз.

3. И.П. - сидя, руки за голову;

1 - партнер сзади отводит локти назад;

2 – И.П., 4-6 раз, положение удерживать 4—10 с, дыхание произвольное.

4. И.П. - сидя, ноги прямые, руки назад;

1-3 - разведение выпрямленных рук за спиной партнером;

2 – И.П., 4-6 раз, конечное положение держать 5—10 с, выполнять плавно.

5. И.П. - лежа на спине, руки скрестить на груди, партнер захватывает их сверху за локти;

1-3 - сведение скрещенных рук партнером;

4 – И.П., 4-6 раз, положение рук менять, держать по 8—12 с, по возможной амплитуде.

6. И.П. - стоя боком друг к другу, руки вверх;

1-3 - один захватывает другого за запястья, наклоны туловища на встречу;

4 – И.П., 4-6 раз в каждую сторону, положение рук менять, держать по 5—10 с; ноги от пола не отрывать, спина прямая.

7. И.П. - стоя спиной друг к другу, руки вверх, хват за запястья;

1 - наклон вперед, наваливая партнера себе на спину так, чтобы он прогнулся в спине;

2 – И.П., 4-6 раз, держать 5—10 с, движения плавные, руки не сгибать, удерживать равновесие.

8. И.П. - сед, согнув ноги, одна стопа между стопами партнера, руки за голову;

1-3 - поворот туловища в сторону;

4 – И.П., 4- 8 раз, конечное положение держать 5—10 с.

Тоже в другую сторону.

9. И.П. - сед ноги врозь, упереться стопами в стопы партнера, взяться за руки;

1-7 - наклоны туловища вперед;

8 – И.П., 8-10 раз, держать в конечном положении 10—15 с, ноги в коленях не сгибать.

Тоже ноги вместе.

Заключительная часть: 10 мин

1. Расслабление, потряхивания, работавших мышц.
2. Упражнения на равновесие, стоя на одной ноге: руки за голову, руки в стороны, руки вперед с открытыми и закрытыми глазами, тоже на другой ноге.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.4. Совершенствование физического качества: быстрота

Быстрота - комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Средствами развития быстроты являются специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Основы методики развития быстроты:

В профессиональной деятельности наибольшее значение имеет скорость выполнения целостных двигательных действий — перемещений, изменений положения тела и т.д.

Максимальная скорость движений, которую может проявить человек, зависит не только от скоростных характеристик его нервных процессов и быстроты двигательной реакции, но и от других способностей: динамической (скоростной) силы, гибкости, координации, уровня владения техникой выполняемых движений. Поэтому скоростные способности являются сложным комплексным двигательным качеством.

Профессионально-прикладной деятельности присущи четыре основных вида скоростной работы:

Ациклический — однократное проявление концентрированного «взрывного» усилия.

Стартовый разгон — быстрое наращивание скорости с нуля с задачей достижения максимума за минимальное время.

Дистанционный — поддержание оптимальной скорости передвижения.

Смешанный — включает в себя все три указанных вида скоростной работы.

Для развития скоростных способностей необходимо применять упражнения, которые должны соответствовать следующим основным условиям:

- возможность выполнения с максимальной скоростью;
- освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения.

Во время тренировки не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений. Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества и о том, что в данном случае уже начинается работа над развитием выносливости.

Ведущими при воспитании скоростных способностей являются *повторный* и *соревновательный методы.*

В методике, направленной на повышение скорости произвольных движений, используются два основных *методических приема:*

- воспитание быстроты в целостном движении;
- аналитическое совершенствование факторов, определяющих максимальную скорость движений при выполнении упражнений.

В ходе занятий по развитию скоростных способностей необходимо работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Добиться этого можно путем постоянного контроля за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности к релаксации мышц.

Одна из основных задач на начальном этапе развития скоростных способностей в профессионально-прикладной подготовке состоит в том, чтобы не специализироваться в выполнении какого-либо одного упражнения или действия, а пользоваться и варьировать достаточно большим арсеналом разнообразных средств. Скоростные упражнения для этого необходимо использовать не в стандартных, а в изменяющихся ситуациях и формах (использование подвижных и спортивных игр).

Добиться увеличения скорости движений можно двумя различными путями:

- увеличением уровня максимальной (или предельной) скорости движений;
- увеличением максимальной силы работающих мышц.

Существенно повысить максимальную скорость движений чрезвычайно сложно, поэтому в практике для увеличения скорости используют второй путь — увеличение силы. Скоростно-силовые упражнения необходимо применять в сочетании с собственно силовыми, то есть при развитии скорости движений надо как бы «опираться» на уровень максимальной силы.

В учебно-тренировочных занятиях надо развивать все возможные формы проявления быстроты, необходимые для успешной профессионально-прикладной подготовки. Следует всегда помнить, что работу над развитием быстроты и совершенствованием скоростных способностей не рекомендуется проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления.

Обычно скоростные тренировки сочетаются с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными. В процессе прикладной физической подготовки для развития быстроты и скорости движений могут быть использованы разнообразные упражнения. Отличные результаты достигаются при занятиях спортивными играми (настольный теннис, волейбол, баскетбол, ручной мяч), легкой атлетикой и другими видами спорта.

В самостоятельных занятиях можно применять упражнения с партнером и без партнера, групповые упражнения для развития и совершенствования быстроты и скорости движений. Некоторые из таких достаточно простых и эффективных упражнений приведены ниже.

Самостоятельное занятие № 13
Техника бега на короткие дистанции и низкого старта

Количество часов: 2 часа.

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкого старта.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Медленный бег 600-1000м. (дыхание носом).
2. Общеразвивающие упражнения 5-8 мин.
3. Упражнения на растягивания мышц ног и таза 4-6 мин. (следить за амплитудой движений).
4. Беговые упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра 25-30 м. (активно работать руками, выше выносить бедро);

– бег сгибая ноги назад 25-30- м. (бежать медленно, активно работать ногами);

– бег перекатом с пятки на носок 50-60 м. (руки расслаблены);

– бег прямыми ногами вперёд 25-30 м. (руки на поясе, ноги прямые, спина отклонена назад);

– прыжки с ноги на ногу 25-30 м. (больше делать вынос бедра);
– прыжки на одной ноге 25-30 м. (отталкивание с пятки на носок).

Основная часть: 50 мин

Обучение техники бега на короткие дистанции

Старт:

Существует два способа старта на коротких дистанциях: низкий и высокий старт. Низкий старт осуществляется с помощью специального оборудования — колодок. Преимуществом такого старта является более быстрый выход со старта и быстрый набор оптимальной скорости.

Старт производится по трем командам: на старт -> внимание -> марш. Команда «Марш» выполняется при помощи специального пистолета или взмахом флажка.

Положение бегуна при низком варианте старта: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки впереди стоящей. Голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. По команде «Внимание» перенос веса тела на толчковую ногу. Таз поднимается до уровня головы. По команде «Марш» или выстрелу с пистолета спринтер выполняет мощное отталкивание от колодок и начинает набирать скорость.

Стартовый разбег:

После выхода со стартовых колодок спринтер выполняет 3 широких шага. Тело устремлено вперед, голова опущена вниз и поднимается спустя 30-50 метров, когда бегун достигает максимальной скорости.

Бег по дистанции:

Набрав максимальную скорость, бегун поднимает голову и продолжает поддерживать набранный темп до окончания дистанции. Не рекомендуется смотреть по сторонам, чтобы оценить свое положение в забеге. Это может привести к снижению скорости и потере позиции.

Стоит обращать внимание на плечевой пояс, который должен быть расслаблен. Работают только руки, плечи остаются расслаблены. Наклон туловища 5-7 градусов, что способствует продвижению вперед по инерции.

1. Специальные беговые упражнения:
– бег с ускорением 5-6 раз 50-80 м (скорость бега постепенно увеличивать);
– бег с высокого старта на технику 4-6 раз 10-20м (следить за стартовым разгоном);
– бег с низкого старта 4-6 раз 20-25м (при низком старте большой и указательный пальцы рук расположены параллельно стартовой линии, колено сзади стоящей ноги на уровне 1,5-2 стопы от впереди стоящей ноги) Отдых 1-2 мин;
– бег со старта в полную силу 4-6 раз 30-50 м. Отдых 2-3 мин;
– повторный бег 4-6 раз 100-150 м (скорость бега каждую неделю необходимо постепенно повышать, начиная с 80% уровня от максимума,

отдых 3-5 мин., следить за ритмичной не закрепощенной работой рук и ног и в целом за техникой бега);

– быстрый бег 1 раз 200-300 м. с контролем времени по дистанции, скорость бега постепенно увеличивать).

Заключительная часть: 10 мин

1. Медленный бег 400-1000м, дыхание произвольное.
2. Упражнение на расслабление и восстановление дыхания 6-10 мин., следить за интенсивностью движений, вдох носом, выдох ртом.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3], дополнительная литература [1,2,3,4, 5].

Самостоятельное занятие № 14
Техника бега с высокого старта

Количество часов: 2 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой **Задачи занятия:** совершенствование техники бега с высокого старта.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Медленный бег 600-1000м, дыхание носом.
2. Общеразвивающие упражнения 5-8 мин.
3. Упражнения на растягивания мышц ног и таза 4-6 мин., следить за амплитудой движений.
4. Беговые упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра 25-30 м. (активно работать руками, выше выносить бедро);

– бег, сгибая ноги назад 25-30- м. (бежать медленно, активно работать ногами);

– бег перекатом с пятки на носок 50-60 м. (руки расслаблены);

– бег прямыми ногами вперёд 25-30 м. (руки на поясе, ноги прямые, спина отклонена назад);

– прыжки с ноги на ногу 25-30 м. (больше делать вынос бедра);

- прыжки на одной ноге 25-30 м. (отталкивание с пятки на носок).

Основная часть: 50 мин

Совершенствование техники бега с высокого старта

Началом отработки этой техники является выбегание из падающего положения тела: обучающийся поднимается на цыпочки и подает вперед тело, не сгибаясь при этом в тазобедренных суставах – падает. Именно в этот момент

он должен начать движение, учась преодолевать силу земного притяжения скоростью. Вначале практикуют быстрое выбегание на расстояния до 20 метров, потом дистанция постепенно увеличивается до 50 метров.

Следующий этап – постановка правильного положения тела, рук и ног. В первую очередь следует усвоить, что перед подачей команд он должен находиться не ближе метра от линии начала забега. При получении команды «Старт» бегун ставит толчковую ногу на всю ступню, носком касаясь линии, но не заступая её. Маховая нога отводится назад на расстояние половины шага и опирается на пальцы и подушечку; ступни находятся параллельно друг другу. Мышцы расслаблены, но готовы к быстрому началу движения.

При поступлении команды «Внимание» бегун опирается всей массой тела на толчковую ногу, сгибает ноги в коленях, а торс сильно наклоняет вперед, прямо по направлению движения. Голова находится на одном уровне с плечами лицо наклонено вниз, мышцы лица расслаблены. Правильная постановка рук зависит от того, какая нога у бегуна является толчковой. Если это правая нога, то левую руку следует опустить вниз, согнуть в локте, пальцами можно легко касаться колена толчковой ноги. Правую руку заводим за спину в почти выпрямленном положении. Если толчковая нога левая, делаем тоже, меняя руки. Такое положение рук даст дополнительную взрывную силу при начале движения. Туловище и плечи должны быть направлены (вытянуты) в сторону движения.

При получении команды «Марш», упруго оттолкнувшись, выбрасываем вперед маховую ногу, согнутую в колене. Маховую ногу подаем вперед, а не вверх, иначе шаг получится коротким и затормозит разбег. Ступни посылаем вперед, а не вверх и упруго ставим под центром тяжести, сохраняя при этом первоначальный наклон тела и выпрямляясь постепенно, пробежав примерно 10-15 метров. Голову держим параллельно плечам, а не поднимаем сразу вверх, но и не прижимаем подбородок к груди; голова выпрямляется постепенно, вместе с выпрямлением тела. Для набора максимальной скорости активно используем именно маховую ногу. По мере выпрямления торса увеличиваем длину шага. Плечи расслабляем.

Внимание: при дистанциях свыше 400 метров команда «Внимание» не подается, она совмещена с командой «На старт».

1. Специальные беговые упражнения:

– бег с ускорением 5-6 раз 50-80 м (скорость бега постепенно увеличивать);

– бег с высокого старта на технику 4-6 раз 10-20м (следить за стартовым разгоном);

– бег с низкого старта 4-6 раз 20-25м (при низком старте большой и указательный пальцы рук расположены параллельно стартовой линии, колено сзади стоящей ноги на уровне середины стопы впереди стоящей ноги). Отдых 1-2 мин;

– бег со старта в полную силу 4-6 раз 30-50 м. Отдых 2-3 мин;

– повторный бег 4-6 раз 100-150 м. (скорость бега каждую неделю необходимо постепенно повышать, начиная с 80% уровня от максимума, отдых 3-5 мин., следить за ритмичной не закрепощенной работой рук и ног и в целом за техникой бега);

- быстрый бег 1 раз 200-300 м. (с контролем времени по ди станции, скорость бега постепенно увеличивать).

Заключительная часть: 10 мин

1. Медленный бег 400-1000м (дыхание произвольное).
2. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания 6-10 мин. (следить за интенсивностью движений, вдох носом, выдох ртом).

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Самостоятельное занятие № 15
Техника бега на длинные дистанции и финиширования

Количество часов: 2 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование техники бега на длинные дистанции и финиширования.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Медленный бег 600-1000м. (дыхание носом).
2. Общеразвивающие упражнения 5-8 мин.
3. Упражнения на растягивания мышц ног и таза 4-6 мин (следить за амплитудой движений).
4. Беговые упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра 25-30 м (активно работать руками, выше выносить бедро);

– бег сгибая ноги назад 25-30 м (бежать медленно, активно работать ногами);

– бег перекатом с пятки на носок 50-60 м (руки расслаблены);

– бег прямыми ногами вперёд 25-30 м (руки на поясе, ноги прямые, спина отклонена назад);

– прыжки с ноги на ногу 25-30 м (больше делать вынос бедра);

прыжки на одной ноге 25-30 м (отталкивание с пятки на носок).

Основная часть: 50 мин

Техника бега на длинные дистанции и финиширование:

Основными элементами техники в стайерском беге являются старт и разгон, бег по дистанции и финиширование. При этом основное внимание уделяется последним двум элементам.

Старт:

В старте из высокого положения подается две команды “На старт” и “Марш”, сигнал “Внимание” отсутствует. Поэтому по первой команде бегун занимает удобное положение возле стартовой линии и после выстрела начинает стартовый разгон.

Стартовый разгон продолжается 60-80 метров и подразумевает более высокую скорость, чем в дальнейшем по дистанции.

Бег по дистанции:

Бег характеризуется ровным темпом на протяжении забега. Как правило, бегуны уступают друг другу лидерство, чтобы отдохнуть. Длина шага в стайерском беге зависит от антропометрических особенностей и обычно варьируется в пределах 120-160 см. Существует закономерность, при которой более длинная дистанция подразумевает укорачивание шагов. В этом случае большее внимание уделяется частоте шагов, которая увеличивается с ростом квалификации бегуна.

Момент касания стопы с поверхностью должен составлять минимальный промежуток времени. Масса тела не должна давить на маховую ногу, поскольку это усложнит отталкивание.

Финиширование:

Финиш начинается за 100-400 метров до финишной черты. Происходит ускорение на 80% от возможностей, а на последних 50 метрах бегун показывает свой максимум. В беге финишное усилие называется спурт.

1. Специальные беговые упражнения:

– бег с ускорением 5-6 раз 50-80 м (скорость бега постепенно увеличивать);

– бег с высокого старта на технику 4-6 раз 10-20м (следить за стартовым разгоном);

– бег с низкого старта 4-6 раз 20-25м (при низком старте большой и указательный пальцы рук расположены параллельно стартовой линии, колено сзади стоящей ноги на уровне середины стопы впереди стоящей ноги). Отдых 1-2 мин;

– бег со старта в полную силу 4-6 раз 30-50 м. Отдых 2-3 мин.

– повторный бег 4-6 раз 100-150 м (скорость бега каждую неделю необходимо постепенно повышать, начиная с 80% уровня от максимума, отдых 3-5 мин., следить за ритмичной не закрепощенной работой рук и ног и в целом за техникой бега);

– быстрый бег 1 раз 200-300 м. (с контролем времени по дистанции, скорость бега постепенно увеличивать).

Заключительная часть: 10 мин

1. Медленный бег 400-1000м (дыхание произвольное).

2. Упражнение на расслабление и восстановление дыхания 6-10 мин. (следить за интенсивностью движений, вдох носом, выдох ртом).
Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.
Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1,2,3,4].

Самостоятельное занятие № 16
Техника прыжка в длину с места

Количество часов: 2 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Медленный бег 600-1000м, дыхание носом.
2. Общеразвивающие упражнения 5-8 мин.
3. Упражнения на растягивания мышц ног и таза 4-6 мин., следить за амплитудой движений.
4. Беговые упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра 25-30 м. (активно работать руками, выше выносить бедро);
– бег, сгибая ноги назад 25-30- м. (бежать медленно, активно работать ногами);
– бег перекатом с пятки на носок 50-60 м. (руки расслаблены);
– бег прямыми ногами вперёд 25-30 м. (руки на поясе, ноги прямые, спина отклонена назад);
– прыжки с ноги на ногу 25-30 м. (больше делать вынос бедра);
- прыжки на одной ноге 25-30 м. (отталкивание с пятки на носок).

Основная часть: 50 мин

Техника выполнения прыжка в длину с места:

1. Подготовка перед отталкиванием:
   - стойка на ширине плеч у стартовой линии;
   - руки отвести за спину, согнуть в локтях и опустить вниз;
   - ноги согнуть в коленном и тазобедренном суставах, расположить первые по уровню носков;
   - стопы не отрывать от земли.
2. Отталкивание:
   - сделать резкий мах руками вперед-вверх;
   - подтянуть тазобедренные суставы;
   - разогнуть колени;

- резко оторваться от земли.

3. Полет и приземление:
   - вытянуть тело по прямой линии, плавно разогнуть колени;
   - перед приземлением опустить руки, стопы вынести вперед;
   - аккуратно приземлиться – тело под углом 45 градусов, согнув немного колени для поддержания равновесия;
   - выпрямиться при посадке.

Особенности прыжка в длину с места:

Упражнение необходимо выполнять в специально оборудованном секторе. Обувь не должна скользить по покрытию. Длина прыжка замеряется от точки отталкивания до точки приземления. При этом учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела.

Типичные ошибки:

Самая распространенная ошибка – заступ. Он заключается в пересечении линии, предназначенной для толчка. Другая ошибка – совершение прыжка с подскоком. Еще одна погрешность – маленькая амплитуда движений руками. В этом случае нужно отрабатывать махи, иначе получится прыжок не в длину, а в высоту. Если исключить эти недочеты, то длина прыжка сразу увеличится на несколько сантиметров. Чтобы улучшить прыжок в длину с места необходимо перед занятием обязательно 15минут размяться. Благодаря этому мышцы придут в тонус, а риск травмоопасности снизится.

Совершенствование прыжка в длину с места предполагает выполнение и других упражнений. Для укрепления мышц ног полезны приседания со штангой, жимы, тяги. Чтобы легко и просто группироваться, надо делать планку, отжимания и подтягивания. Они помогут укрепить мышцы пресса и спины. Большое внимание требуется уделить аэробным нагрузкам, при которых в работу включаются сердце и дыхательная система. Такие тренировки направлены на улучшение выносливости.

Заключительная часть: 10 мин

1. Медленный бег 400-1000м (дыхание произвольное).
2. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания 6-10 мин. (следить за интенсивностью движений, вдох носом, выдох ртом).

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1,2,3,4, 5].

1.5. Совершенствование физического качества: выносливость

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

1. Методы развития выносливости

Для развития выносливости применяются разнообразные методы

тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки. Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя видом упражнения (ходьба, бег, лыжи, плавание, упражнения с отягощением или на снарядах, тренажерах и т.д.), их продолжительностью и интенсивностью (скоростью движений, мощностью работы, величиной отягощений), количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных интервалов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

1.1 Равномерный непрерывный метод:

Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15 – 30 минут и до 1 – 3 часов, то есть в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кроссового бега и аналогичных по интенсивности других видов упражнений. Этим методом развивают аэробные способности. В такой работе необходимый для достижения соответствующего адаптационного эффекта объем тренировочной нагрузки должен быть не менее 30 минут. Слабо-подготовленные люди такую нагрузку сразу выдержать не могут, поэтому они должны постепенно увеличивать продолжительность тренировочной работы без наращивания ее интенсивности. После примерно 3-х минутного периода врабатывания устанавливается стационарный уровень потребления кислорода. Увеличивая интенсивность работы (или скорость передвижения), интенсифицируют аэробные процессы в мышцах. Чем выше скорость, тем больше активизируются анаэробные процессы и сильнее выражены реакции вегетативных систем обеспечения такой работы, а уровень потребления кислорода поднимается до 80 – 95 % от максимума, но не достигает своих «критических» значений. Это достаточно напряженная для организма работа, требующая значительной напряжённости в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, проявления волевых усилий. При этом частота сердечных сокращений достигает 130-160 уд/мин, объём лёгочной вентиляции – 160-190 литров/мин, давление в первые 3-4 минуты возрастает до 180-200 мм.рт.ст., а затем стабилизируется примерно на уровне 140-160.

Изменяя интенсивность (скорость передвижения), воздействуют на разные компоненты аэробных способностей. Например, медленный бег на скорости анаэробного порога применяется как «базовая» нагрузка для развития аэробных возможностей, восстановления после больших объемов более интенсивных нагрузок, поддержания ранее достигнутого уровня общей выносливости.

1.2 Переменный непрерывный метод:

Этот метод отличается от регламентированного равномерного периодическим

изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы, характерной, например, для спортивных и подвижных игр, единоборств. В лёгкой атлетике такая работа называется «фартлек» («игра скоростей»). В ней в процессе длительного бега на местности (кросс) выполняются ускорения на отрезках от 100 до 500 метров. Такая работа переменной мощности характерна для бега по холмам, или на лыжах по сильно пересечённой местности. Поэтому её широко используют в своих тренировках лыжники и бегуны на средние и длинные дистанции. Она заметно увеличивает напряжённость вегетативных реакций организма, периодически вызывая максимальную активизацию аэробного метаболизма с одновременным возрастанием анаэробных процессов. Организм при этом работает в смешанном аэробно-анаэробном режиме. В связи с этим, колебания скоростей или интенсивности упражнений не должны быть большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки.

Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости и рекомендуется для хорошо подготовленных людей. Он позволяет развивать аэробные возможности, способности организма переносить гипоксические состояния и кислородные «долги», периодически возникающие в ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности упражнения, приучает занимающихся «терпеть», т.е. воспитывает волевые качества.

1.3 Соревновательный метод

Контрольный (соревновательный) метод состоит в однократном или повторном выполнении тестов для оценки выносливости. Интенсивность выполнения не всегда может быть максимальной, так как существуют и «непредельные» тесты. Уровень развития выносливости наиболее достоверно определяется по результатам участия в спортивных соревнованиях или контрольных проверках.

2. Методика развития выносливости

Начиная работу по развитию и совершенствованию своей выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировки, так как нерациональное сочетание в занятиях нагрузок различной физиологической направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению тренированности.

На начальном этапе необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей одновременно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитии общей выносливости. Эта задача методически не очень сложная, но требует для своего решения определённых волевых усилий, постепенности усложнения требований, последовательности применения средства и систематичности тренировок.

На втором этапе необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя для этого

непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т.д. в широком диапазоне скоростей до субкритической включительно, а также различную непрерывную переменную работу, в том числе, и в форме круговой тренировки.

На третьем этапе, в случаях, когда предъявляются повышенные требования к профессионально-прикладной физической подготовке, необходимо увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, и избирательно воздействуя на отдельные компоненты специфической выносливости.

2.1. Методика развития общей (аэробной) выносливости

Целенаправленную работу над развитием общей выносливости удобнее всего выполнять в утренние часы на физической зарядке. Такая работа должна быть «фоном», на который накладываются все остальные объемы специальных упражнений.

При решении задачи развития общей выносливости, наиболее приемлемым для всех категорий занимающихся, самым простым и доступным упражнением, является бег трусцой. При этом не надо спешить увеличивать скорость бега. Сначала надо освоить необходимый объём нагрузки, и лишь затем постепенно поднимать скорость бега. Прирост скорости бега должен стать следствием увеличения функциональных возможностей.

На следующем этапе рекомендуется, в зависимости от самочувствия и подготовленности, ежедневный непрерывный бег 5-6 км в равномерном темпе со скоростью от 6,5 до 4,5 минут на один километр.

2.2. Методика развития выносливости к скоростной работе

Под скоростной выносливостью понимается способность к поддержанию предельной и около предельной быстроты движений в течение определенного времени без снижения эффективности профессиональных действий. Для «базовой» подготовки логика тренировочного процесса остаётся прежней: развитие общей выносливости и разносторонняя скоростно-силовая подготовка. По мере решения этой задачи, тренировочный процесс должен всё более специализироваться. Специализация состоит в увеличении доли специализированных упражнений, по своим основным параметрам соответствующим трудовой деятельности, и в избирательном совершенствовании отдельных компонентов профессиональной работоспособности.

Как известно, существуют три источника энергии: фосфагенный (алактатный), гликолитический анаэробный и аэробный, которые оцениваются по трем параметрам: мощности, емкости и эффективности источника энергии. На эффективность использования энергии влияют технико-тактическая и психологическая подготовленность и прочие факторы, которые пока еще трудно учесть на количественном уровне и которые могут оказывать заметное влияние на физиологические показатели выносливости.

Для развития скоростной выносливости необходимы, прежде всего, соответствующий уровень развития силы, быстроты и гибкости работающих мышц, а также мощность фосфагенной (система быстрого реагирования) системы энергообеспечения. Увеличение алактатной анаэробной емкости приводит к увеличению продолжительности выполняемой работы с максимальной мощностью без включения анаэробного гликолиза, а совершенствование двигательных навыков, техники профессиональных действий – к экономии энергозатрат и повышению эффективности использования энергетического потенциала. Одним из примеров упражнений такой направленности является бег на короткие (спринтерские) дистанции – 100 и 200 метров. Выносливость спринтерского типа совершенствуется уже при выполнении самых коротких (до 30 м) отрезков бега при отработке старта и стартового разгона, а также при быстром преодолении более длинных отрезков дистанции – 100-300 м.

Самостоятельные занятия № 17-20
Развитие общей выносливости

Количество часов: 8 часов

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие общей выносливости.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, ног и туловища;
2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.
3. Беговые упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра 25-30 м. (активно работать руками, выше выносить бедро);
– бег сгибая ноги назад 25-30- м. (бежать медленно, активно работать ногами);
– бег перекатом с пятки на носок 50-60 м. (руки расслаблены);
– бег прямыми ногами вперёд 25-30 м. (руки на поясе, ноги прямые, спина отклонена назад);
– прыжки с ноги на ногу 25-30 м. (больше делать вынос бедра);
– прыжки на одной ноге 25-30 м. (отталкивание с пятки на носок).

Основная часть: 50 мин

1. Бег трусцой в медленном темпе 20-40 минут, постепенно увеличивая время бега с каждым занятием.

2. Круговая тренировка: 2 круга, по мере развития выносливости, добавлять количество кругов, следить за пульсом;

1.Приседания 30 раз:

И.П. стойка ноги врозь. Сгибания ног до прямого угла в коленях и поочерёдным касанием рукой пола. Контролировать: движение начинать с отведения таза назад, колени сонаправлены стопам, пятки прижаты, спина прямая;

3.Отжимания 30 раз:

И.П. упор лёжа (для юношей), упор лёжа на коленях (для девушек). Сгибания и разгибания рук (до прямого угла в локтях). Контролировать: кисти располагаются под плечами, спина прямая;

5.Пресс-двойные скручивания 30 раз:

И.П. лёжа на спине, руки за голову, ноги врозь согнуты.

Одновременное поднимания ног и верхней части спины. Контролировать: избегать прогибание в поясничном отделе;

8.Ходьба в быстром темпе 400 м.

Заключительная часть: 10 мин

1. Дыхательные упражнения: руки вверх- вдох, носом, руки вниз- выдох – ртом.

2. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3], дополнительная литература [1,2,3,4, 5].

3 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Совершенствование физического качества: выносливость

Самостоятельные занятия № 1-4
Развитие общей выносливости

Количество часов: 8 часов

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие общей выносливости.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища;
2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.
3. Беговые упражнения:
– бег с высоким подниманием бедра 25-30 м. (активно работать руками, выше выносить бедро);
– бег сгибая ноги назад 25-30- м. (бежать медленно, активно работать ногами);
– бег перекатом с пятки на носок 50-60 м. (руки расслаблены);
– бег прямыми ногами вперёд 25-30 м. (руки на поясе, ноги прямые, спина отклонена назад);
– прыжки с ноги на ногу 25-30 м. (больше делать вынос бедра);
– прыжки на одной ноге 25-30 м. (отталкивание с пятки на носок).

Основная часть: 50 мин

1. Бег трусцой в медленном темпе 20-40 минут, постепенно увеличивая время бега с каждым занятием.
2. Круговая тренировка: 2 круга, по мере развития выносливости, добавлять количество кругов, следить за пульсом;

1.Приседания 30 раз:

И.П. стойка ноги врозь. Сгибания ног до прямого угла в коленях и поочерёдным касанием рукой пола. Контролировать: движение начинать с отведения таза назад, колени сонаправлены стопам, пятки прижаты, спина прямая;

3.Отжимания 30 раз:

И.П. упор лёжа (для юношей), упор лёжа на коленях (для девушек). Сгибания и разгибания рук (до прямого угла в локтях). Контролировать: кисти располагаются под плечами, спина прямая;

5.Пресс-двойные скручивания 30 раз:

И.П. лёжа на спине, руки за голову, ноги врозь согнуты.

Одновременное поднимания ног и верхней части спины. Контролировать: избегать прогибание в поясничном отделе;

8.Ходьба в быстром темпе 400 м.

Заключительная часть: 10 мин

1. Дыхательные упражнения: руки вверх- вдох, носом, руки вниз- выдох – ртом.
2. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.

Форма контроля: проверка правильности выполнения техники упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3], дополнительная литература [1,2,3,4, 5].

1.2. Совершенствование физического качества: сила

Самостоятельное занятие № 5
Развитие силы за счет собственного веса

Количество часов: 2 часа.

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование силы за счет собственного веса.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища.
2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

Основная часть: 50 мин.

1. И.П. - упор лежа, руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина прямая;

1- сгибание рук в упоре лежа;

2- И.П., 20-30 раз, можно выполнять с упором на кулаки, пальцы.

2. И.П. - упор лежа;

1- сгибание правой руки;

2, 4 – И. П.;

3 – Сгибание левой руки, 16-20 раз.

3. И.П. - упор лежа, ноги врозь;

1- сгибание туловища в тазобедренных суставах, таз вверх;

2 - прогнуться в пояснице, *«прокачка»*, 16 - 18 раз.

4. И.П. - лежа на спине, руки за головой локти вперед, Ноги согнуть в коленях, стопы от пола не отрывать;

1- подъем туловища вперед, 20-30 раз, спина круглая;

2 – И.П.

5. И.П. - лежа на спине, руки вверх, ноги слегка согнуты в коленях;

1- сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо;

2 – И.П., 8-10 раз, поворачиваясь поочередно вправо-влево, левым или правым локтем коснуться колена.

6. И.П. **-** упор лежа на правой руке, левая за спиной;

1- согнуть правую руку;

2 – И.П., 4-6 раз, удерживать равновесие;

Тоже с левой руки.

7. И.П. - лежа на спине, руки вверх;

1- сгибая туловище, коснуться носками пола за головой, 10-14 раз, следить за дыханием.

8. И.П. - лежа на спине, левую ногу согнуть, руки вверх;

1- сед углом, руками коснуться правой ноги, *«складной нож»;*

2 - И.П.;

Тоже с левой ноги, 10-16 раз.

9. И.П. - лежа на животе, ноги врозь, руки за головой;

1- наклон назад;

2 - И.П., 20-30 раз, ноги не отрывать от пола, смотреть в пол.

10. И.П. - лежа на животе, ноги врозь, руки в стороны вверх;

1-7 - поднять руки и ноги, смотреть в пол, руки и ноги не сгибать;

8 - И.П., 10 раз.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.

2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Самостоятельные занятия № 6-7
Развитие силы с использованием гантелей разного веса

Количество часов: 4 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование силы с использованием гантелей разного веса.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка – круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища.

2. Динамическая разминка - отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка ноги шире плеч, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плеч;

1- руки с гантелями в стороны, локти не опускать;

2 – И.П., 10-20 раз.

2. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями вниз;

1- отведение рук до уровня плеч;

2 - И.П., 10-20 раз, темп средний, движения плавные.

3. И.П. - выпад правой вперед, руки к плечам;

1- сменить положение ног в подскоке, руки в стороны;

2 – И.П., 10-20 раз, подскоки выполнять на передней части стопы, дыхание произвольное.

4. И.П. - стойка «боксера», в руках гантели;

1-4 поочередное разгибание рук вперед, с одновременным подскоком, имитация бокса, 10-20 раз, плечи расслаблены.

5. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, с гантелями в руках;

1-7 - одновременные круговые движения прямых рук с гантелями вперед;

8 – И.П.;

Тоже назад, 10-16 раз, движения плавные и медленные.

6. И.П. – выпад правой вперед, руки с гантелями вниз;

1 - смена положения ног в подскоке, попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах;

2 – И.П., 10-14 раз, следить за ритмом дыхания, спина прямая.

7. И.П. - выпад правой вперед, руки с гантелями к плечам;

1 - прыжок со сменой положения ног, 10-14 раз, спина прямая, следить за дыханием;

2 – И.П.

8. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями к плечам;

1- присед на правой, руки вперед;

2 – И.П., 8-10 раз, спину держать прямой, постепенно увеличивать амплитуду приседания.

9. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями, правая вверх;

1- 3 - попеременные круговые движения в плечевых суставах вперед;

4- И.П.

Тоже назад, руки прямые, 10-16 раз.

10. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями перед грудью;

1-3 - поворот туловища вправо;

4 – И.П.

Тоже в другую сторону, 8-10 раз, по возможной амплитуде, ноги от пола не отрывать.

11. И.П. - стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз;

1- присед, руки вперед, угол в коленных суставах 90*;

2- И.П., 10-20 раз.

12. И.П. - стойка ноги шире плеч, руки к плечам;

1- наклон туловища вперед, спину прогнуть;

2- И.П. 10-16 раз.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.

2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Самостоятельное занятие №8
Развитие силы с помощью прыжков

Количество часов: 2 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование силы с помощью прыжков.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка - круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища;
2. Динамическая разминка - отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка лицом к скамейке ноги врозь;

- многократные прыжки через скамейку, вперед-назад, боком, с продвижением вперед; 8 - 10 раз, ноги полусогнуты, руки отведены назад;

2. И.П. - ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отведены назад;

- прыжки в глубину с тумбы высотой 30-50 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх, 6-10 раз, приземляться на подушечки пальцев ног, амортизация и последующее отталкивание выполняются как единое, целостное движение.

3. И.П. - присед, руки согнуть;

1- подскок из приседа, руки вверх;

2 - И.П., 10-20 раз, равновесие поддерживать руками, дыхание произвольное.

4. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки отведены назад;

1- прыжок на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди;

2- И.П., 10-20 раз, отталкивание должно быть энергичным и быстрым.

5. И.П. - стойка, руки согнуть;

1- подскок на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди;

2, 4 – И.П.;

3- подскок на той же ноге с подниманием согнутой ноги через сторону к плечу;

То же с другой ноги, 20-30 раз, опорную ногу не сгибать, спину держать прямо.

6. И.П. - стойка ноги полусогнуты на ширине плеч, руки отведены назад;

1 - прыжок вверх на возвышение;

2 - И.П., 6-10 раз, высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.
2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.3. Совершенствование физического качества: гибкость

Самостоятельные занятия № 9-11
Развитие активной гибкости

Количество часов: 6 часов

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие активной гибкости.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, ног, рук и туловища;
2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх за голову, др. вниз за спину, кисти в замок;

1- смена положения рук;

2 – И.П., 8-10 раз, максимальная амплитуда, локти назад, ноги в коленях не сгибать.

2. И.П. - широкая стойка, руки за голову;

1- 3 - наклоны туловища вправо;

4 – И.П., 8-10 раз, максимальная амплитуда, спина прямая.

Тоже в другую сторону.

3. И.П. - стойка, руки перед грудью;

1,2,5,6 - отведение согнутых рук в стороны;

3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо;

7,8 – разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево, 3-4 раза, по возможной амплитуде, ноги от пола не отрывать.

4. И.П. - стойка, ноги врозь;

1-3 - наклон вперед, пальцами рук или ладонями достать пол;

4 – И.П., 8-12 раз, максимальная амплитуда, ноги в коленях не сгибать.

5. И.П. - стойка, ноги скрещены;

1-3 - наклоны туловища вперед;

4 - И.П., поменять положение ног, 8-12 раз, максимальная амплитуда, ноги в коленях не сгибать.

6. И.П. - выпад правой ногой вперед, руки на колено;

1-3 - приседания в выпаде;

4 - смена положения ног прыжком, 8-12 раз, по возможной амплитуде, спину держать прямо, сохранять равновесие.

7. И.П. - выпад в сторону, руки вперед;

1 - смена положения ног перекатом;

2 – И.П., 8-10 раз, руками достать носок выпрямленной в сторону ноги.

8. И.П. - стойка в упоре у стены;

1 - поднимание бедра вперед-вверх с одновременным опусканием стопы опорной ноги;

2 – И.П., 8-12 раз, опорную ногу в колене не сгибать, пятку от пола не отрывать.

9. И.П. - широкая стойка, руки за голову;

1 - наклон туловища вперед;

2 – И.П., 10-14 раз, по возможной амплитуде, ноги в коленях не сгибать.

10. И.П. - выпад вперед с опорой стопой на скамью;

1-3 - приседания в выпаде;

4 – И.П., 8-10 раз, спину удерживать прямо, постепенно увеличивать амплитуду.

Тоже с другой ноги.

11. И.П. - широкая стойка, руки на пояс;

1 - присед на одной ноге с одновременным поворотом и наклоном туловища к опирающейся на пятку другой ноге;

2 – И.П., 8-12 раз к каждой ноге, ступни развернуты наружу под углом 30—45 градусов, пальцами рук достать ступню.

Тоже в другую сторону.

12. И.П. - широкая стойка, в упоре согнувшись, ступни параллельны;

1- медленно перейти в упор, прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу;

2 – И.П., 4-6 раз, ноги от пола не отрывать, темп медленный, дыхание произвольное.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.
2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.4. Атлетическая гимнастика
Самостоятельные занятия № 12-16

Количество часов: 10 часов

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие силы с использованием гантелей и диска от штанги.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища.
2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плечам;

1- разгибание рук с гантелями в стороны;

2- И.П., локти не опускать, 10-12 раз спина прямая, следить за дыханием.

2. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз;

1- руки в стороны до уровня плеч;

2 – И.П., 16-20 раз, средний темп, руки прямые, движения плавные.

3. И.П. - стоя с диском от штанги, в согнутых руках у груди, одна нога впереди;

1- руки с диском вперед со сменой ног в подскоке;

2 – И.П., 12-16 раз, руки прямые, подскоки выполнять на передней части стопы, дыхание произвольное, вес 2-4 кг.

4. И.П. - стойка, руки к груди, хватом сверху;

1- руки вверх с подскоком в разножке;

2 – И.П.,10-16 раз, спина прямая, руки не сгибать, удерживать равновесие.

5. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках;

1-3 - одновременные круговые движения вперед прямых рук с гантелями;

4 – И.П., 10-14 раз, максимальная амплитуда, ноги от пола не отрывать, дыхание произвольное;

Тоже назад.

6. И.П. - стойка, одна нога впереди, руки с гантелями вниз;

- попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах со сменой ног в прыжке, 10-14 раз, следить за ритмом дыхания, спина прямая.

7. И.П. - стойка, одна нога впереди, руки с гантелями перед грудью;

- прямые удары вперед разноименной рукой с гантелью со сменой ног в подскоке, 8-10 раз, подскоки выполнять на передней части стопы, руки прямые, дыхание произвольное.

8. И.П. - выпад вперед, руки с грифом на плечах;

- прыжки вверх со сменой ног, 8-12 раз, спина прямая, удерживать равновесие.

9. И.П. – широкая стойка, руки с гантелями к плечам;

1- присед на правой;

2 – И.П., 8-10 раз, спина прямая, постепенно увеличивать амплитуду приседания.

10. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз;

- попеременные круговые движения прямых рук с гантелями в плечевых суставах, 10-16 раз, максимальная амплитуда, ноги от пола не отрывать, дыхание произвольное.

11. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями в стороны;

1-3 - повороты туловища вправо;

4, 8 – И.П., 8-10 раз, по возможной амплитуде, руки прямые, ноги от пола не отрывать;

5 – 7 – повороты туловища влево.

12. И.П. - стойка с диском в руках;

1- присед, руки вперед;

2 - И.П., спину держать прямо, сохранять равновесие, 6-10 раз

13. И.П. - стойка, ноги шире плеч, с диском на плечах;

1- наклон туловища вперед;

2 – И.П., 6-10 раз, спину прогнуть, ноги в коленях не сгибать.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.
2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

4 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Атлетическая гимнастика

Самостоятельные занятия № 1-6

Количество часов: 12 часов

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие силы с использованием гантелей и диска от штанги.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища.

2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плечам;

1- разгибание рук с гантелями в стороны;

2- И.П., локти не опускать, 10-12 раз спина прямая, следить за дыханием.

2. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз;

1- руки в стороны до уровня плеч;

2 – И.П., 16-20 раз, средний темп, руки прямые, движения плавные.

3. И.П. - стоя с диском от штанги, в согнутых руках у груди, одна нога впереди;

1- руки с диском вперед со сменой ног в подскоке;

2 – И.П., 12-16 раз, руки прямые, подскоки выполнять на передней части стопы, дыхание произвольное, вес 2-4 кг.

4. И.П. - стойка, руки к груди, хватом сверху;

1- руки вверх с подскоком в разножке;

2 – И.П.,10-16 раз, спина прямая, руки не сгибать, удерживать равновесие.

5. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках;

1-3 - одновременные круговые движения вперед прямых рук с гантелями;

4 – И.П., 10-14 раз, максимальная амплитуда, ноги от пола не отрывать, дыхание произвольное;

Тоже назад.

6. И.П. - стойка, одна нога впереди, руки с гантелями вниз;

- попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах со сменой ног в прыжке, 10-14 раз, следить за ритмом дыхания, спина прямая.

7. И.П. - стойка, одна нога впереди, руки с гантелями перед грудью;

- прямые удары вперед разноименной рукой с гантелью со сменой ног в подскоке, 8-10 раз, подскоки выполнять на передней части стопы, руки прямые, дыхание произвольное.

8. И.П. - выпад вперед, руки с грифом на плечах;

- прыжки вверх со сменой ног, 8-12 раз, спина прямая, удерживать равновесие.

9. И.П. – широкая стойка, руки с гантелями к плечам;

1- присед на правой;

2 – И.П., 8-10 раз, спина прямая, постепенно увеличивать амплитуду приседания.

10. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз;

- попеременные круговые движения прямых рук с гантелями в плечевых суставах, 10-16 раз, максимальная амплитуда, ноги от пола не отрывать, дыхание произвольное.

11. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями в стороны;

1-3 - повороты туловища вправо;

4, 8 – И.П., 8-10 раз, по возможной амплитуде, руки прямые, ноги от пола не отрывать;

5 – 7 – повороты туловища влево.

12. И.П. - стойка с диском в руках;

1- присед, руки вперед;

2 - И.П., спину держать прямо, сохранять равновесие, 6-10 раз

13. И.П. - стойка, ноги шире плеч, с диском на плечах;

1- наклон туловища вперед;

2 – И.П., 6-10 раз, спину прогнуть, ноги в коленях не сгибать.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.
2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.2. Совершенствование физического качества: сила

Самостоятельное занятие № 7
Развитие силы за счет собственного веса

Количество часов: 2 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям

физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование силы за счет собственного веса.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, туловища, ног и рук.
2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

Основная часть: 50 мин.

1. И.П. - упор лежа, руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина прямая;

1- сгибание рук в упоре лежа;

2- И.П., 20-30 раз, можно выполнять с упором на кулаки, пальцы.

2. И.П. - упор лежа;

1- сгибание правой руки;

2, 4 – И. П.;

3 – Сгибание левой руки, 16-20 раз.

3. И.П. - упор лежа, ноги врозь;

1- сгибание туловища в тазобедренных суставах, таз вверх;

2 - прогнуться в пояснице, *«прокачка»*, 16 - 18 раз.

4. И.П. - лежа на спине, руки за головой локти вперед, Ноги согнуть в коленях, стопы от пола не отрывать;

1- подъем туловища вперед, 20-30 раз, спина круглая;

2 – И.П.

5. И.П. - лежа на спине, руки вверх, ноги слегка согнуты в коленях;

1- сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо;

2 – И.П., 8-10 раз, поворачиваясь поочередно вправо-влево, левым или правым локтем коснуться колена.

6. И.П. **-** упор лежа на правой руке, левая за спиной;

1- согнуть правую руку;

2 – И.П., 4-6 раз, удерживать равновесие;

Тоже с левой руки.

7. И.П. - лежа на спине, руки вверх;

1- сгибая туловище, коснуться носками пола за головой, 10-14 раз, следить за дыханием.

8. И.П. - лежа на спине, левую ногу согнуть, руки вверх;

1- сед углом, руками коснуться правой ноги, *«складной нож»;*

2 - И.П.;

Тоже с левой ноги, 10-16 раз.

9. И.П. - лежа на животе, ноги врозь, руки за головой;

1- наклон назад;

2 - И.П., 20-30 раз, ноги не отрывать от пола, смотреть в пол.

10. И.П. - лежа на животе, ноги врозь, руки в стороны вверх;

1-7 - поднять руки и ноги, смотреть в пол, руки и ноги не сгибать;

8 - И.П., 10 раз.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.

2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Самостоятельное занятие № 8
Развитие силы с использованием гантелей разного веса.

Количество часов: 2 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование силы с использованием гантелей разного веса.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка - круговые движения в суставах плечевого пояса, рук и ног.

2. Динамическая разминка - отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка ноги шире плеч, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плеч;

1- руки с гантелями в стороны, локти не опускать;

2 – И.П., 10-20 раз.

2. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями вниз;

1- отведение рук до уровня плеч;

2 - И.П., 10-20 раз, темп средний, движения плавные.

3. И.П. - выпад правой вперед, руки к плечам;

1- сменить положение ног в подскоке, руки в стороны;

2 – И.П., 10-20 раз, подскоки выполнять на передней части стопы, дыхание произвольное.

4. И.П. - стойка «боксера», в руках гантели;

1-4 поочередное разгибание рук вперед, с одновременным подскоком, имитация бокса, 10-20 раз, плечи расслаблены.

5. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, с гантелями в руках;

1-7 - одновременные круговые движения прямых рук с гантелями вперед;

8 – И.П.;

Тоже назад, 10-16 раз, движения плавные и медленные.

6. И.П. – выпад правой вперед, руки с гантелями вниз;

1 - смена положения ног в подскоке, попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах;

2 – И.П., 10-14 раз, следить за ритмом дыхания, спина прямая.

7. И.П. - выпад правой вперед, руки с гантелями к плечам;

1 - прыжок со сменой положения ног, 10-14 раз, спина прямая, следить за дыханием;

2 – И.П.

8. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями к плечам;

1- присед на правой, руки вперед;

2 – И.П., 8-10 раз, спину держать прямой, постепенно увеличивать амплитуду приседания.

9. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями, правая вверх;

1- 3 - попеременные круговые движения в плечевых суставах вперед;

4- И.П.

Тоже назад, руки прямые, 10-16 раз.

10. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями перед грудью;

1-3 - поворот туловища вправо;

4 – И.П.

Тоже в другую сторону, 8-10 раз, по возможной амплитуде, ноги от пола не отрывать.

11. И.П. - стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз;

1- присед, руки вперед, угол в коленных суставах 90*;

2- И.П., 10-20 раз.

12. И.П. - стойка ноги шире плеч, руки к плечам;

1- наклон туловища вперед, спину прогнуть;

2- И.П. 10-16 раз.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.

2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Самостоятельное занятие № 9
Развитие силы с помощью прыжков

Количество часов: 2 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса,

воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование силы с помощью прыжков.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка - круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища;
2. Динамическая разминка - отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка лицом к скамейке ноги врозь;

- многократные прыжки через скамейку, вперед-назад, боком, с продвижением вперед; 8 - 10 раз, ноги полусогнуты, руки отведены назад;

2. И.П. - ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отведены назад;

- прыжки в глубину с тумбы высотой 30-50 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх, 6-10 раз, приземляться на подушечки пальцев ног, амортизация и последующее отталкивание выполняются как единое, целостное движение.

3. И.П. - присед, руки согнуть;

1- подскок из приседа, руки вверх;

2 - И.П., 10-20 раз, равновесие поддерживать руками, дыхание произвольное.

4. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки отведены назад;

1- прыжок на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди;

2- И.П., 10-20 раз, отталкивание должно быть энергичным и быстрым.

5. И.П. - стойка, руки согнуть;

1- подскок на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди;

2, 4 – И.П.;

3- подскок на той же ноге с подниманием согнутой ноги через сторону к плечу;

То же с другой ноги, 20-30 раз, опорную ногу не сгибать, спину держать прямо.

6. И.П. - стойка ноги полусогнуты на ширине плеч, руки отведены назад;

1 - прыжок вверх на возвышение;

2 - И.П., 6-10 раз, высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.
2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.3. Совершенствование физического качества: быстрота

Самостоятельное занятие № 10
Техника бега на короткие дистанции и низкого старта.

Количество часов: 2 часа.

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкого старта.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Медленный бег 600-1000м. (дыхание носом).
2. Общеразвивающие упражнения 5-8 мин.
3. Упражнения на растягивания мышц ног и таза 4-6 мин. (следить за амплитудой движений).
4. Беговые упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра 25-30 м. (активно работать руками, выше выносить бедро);
– бег сгибая ноги назад 25-30- м. (бежать медленно, активно работать ногами);
– бег перекатом с пятки на носок 50-60 м. (руки расслаблены);
– бег прямыми ногами вперёд 25-30 м. (руки на поясе, ноги прямые, спина отклонена назад);
– прыжки с ноги на ногу 25-30 м. (больше делать вынос бедра);
– прыжки на одной ноге 25-30 м. (отталкивание с пятки на носок).

Основная часть: 50 мин

Обучение техники бега на короткие дистанции

Старт

Существует два способа старта на коротких дистанциях: низкий и высокий старт. Низкий старт осуществляется с помощью специального оборудования — колодок. Преимуществом такого старта является более быстрый выход со старта и быстрый набор оптимальной скорости.

Старт производится по трем командам: на старт -> внимание -> марш. Команда «Марш» выполняется при помощи специального пистолета или взмахом флажка.

Положение бегуна при низком варианте старта: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки впереди стоящей. Голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. По команде «Внимание» перенос веса тела на

толчковую ногу. Таз поднимается до уровня головы. По команде «Марш» или выстрелу с пистолета спринтер выполняет мощное отталкивание от колодок и начинает набирать скорость.

Стартовый разбег:

После выхода со стартовых колодок спринтер выполняет 3 широких шага. Тело устремлено вперед, голова опущена вниз и поднимается спустя 30-50 метров, когда бегун достигает максимальной скорости.

Бег по дистанции:

Набрав максимальную скорость, бегун поднимает голову и продолжает поддерживать набранный темп до окончания дистанции. Не рекомендуется смотреть по сторонам, чтобы оценить свое положение в забеге. Это может привести к снижению скорости и потере позиции.

Стоит обращать внимание на плечевой пояс, который должен быть расслаблен. Работают только руки, плечи остаются расслаблены. Наклон туловища 5-7 градусов, что способствует продвижению вперед по инерции.

1. Специальные беговые упражнения:

– бег с ускорением 5-6 раз 50-80 м (скорость бега постепенно увеличивать);

– бег с высокого старта на технику 4-6 раз 10-20м (следить за стартовым разгоном);

– бег с низкого старта 4-6 раз 20-25м (при низком старте большой и указательный пальцы рук расположены параллельно стартовой линии, колено сзади стоящей ноги на уровне 1,5-2 стопы от впереди стоящей ноги) Отдых 1-2 мин;

– бег со старта в полную силу 4-6 раз 30-50 м. Отдых 2-3 мин;

– повторный бег 4-6 раз 100-150 м (скорость бега каждую неделю необходимо постепенно повышать, начиная с 80% уровня от максимума, отдых 3-5 мин., следить за ритмичной не закрепощенной работой рук и ног и в целом за техникой бега);

– быстрый бег 1 раз 200-300 м. с контролем времени по дистанции, скорость бега постепенно увеличивать).

Заключительная часть: 10 мин

1. Медленный бег 400-1000м, дыхание произвольное.
2. Упражнение на расслабление и восстановление дыхания 6-10 мин., следить за интенсивностью движений, вдох носом, выдох ртом.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Самостоятельное занятие № 11
Техника бега с высокого старта

Количество часов: 2 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: совершенствование техники бега с высокого старта.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Медленный бег 600-1000м, дыхание носом.
2. Общеразвивающие упражнения 5-8 мин.
3. Упражнения на растягивания мышц ног и таза 4-6 мин., следить за амплитудой движений.
4. Беговые упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра 25-30 м. (активно работать руками, выше выносить бедро);

– бег с захлестыванием голени назад 25-30- м. (бежать медленно, активно работать ногами);

– бег перекатом с пятки на носок 50-60 м. (руки расслаблены);

– бег на прямых ногах 25-30 м. (руки на поясе, ноги прямые, спина отклонена назад);

– прыжки с ноги на ногу 25-30 м. (больше делать вынос бедра);

- прыжки на одной ноге 25-30 м. (отталкивание с пятки на носок).

Основная часть: 50 мин

Совершенствование техники бега с высокого старта

Началом отработки этой техники является выбегание из падающего положения тела: обучающийся поднимается на цыпочки и подает вперед тело, не сгибаясь при этом в тазобедренных суставах – падает. Именно в этот момент он должен начать движение, учась преодолевать силу земного притяжения скоростью. Вначале практикуют быстрое выбегание на расстояния до 20 метров, потом дистанция постепенно увеличивается до 50 метров.

Следующий этап – постановка правильного положения тела, рук и ног. В первую очередь следует усвоить, что перед подачей команд он должен находиться не ближе метра от линии начала забега. При получении команды «Старт» бегун ставит толчковую ногу на всю ступню, носком касаясь линии, не заступая её. Маховая нога отводится назад на расстояние половины шага и опирается на пальцы и подушечку; ступни находятся параллельно друг другу. Мышцы расслаблены, но готовы к быстрому началу движения.

При поступлении команды «Внимание» бегун опирается всей массой тела на толчковую ногу, сгибает ноги в коленях, а торс сильно наклоняет вперед, прямо по направлению движения. Голова находится на одном уровне с плечами лицо наклонено вниз, мышцы лица расслаблены. Правильная постановка рук зависит от того, какая нога у бегуна является толчковой. Если это правая нога, то левую руку следует опустить вниз, согнуть в локте, пальцами

можно легко касаться колена толчковой ноги. Правую руку заводим за спину в почти выпрямленном положении. Если толчковая нога левая, делаем тоже, меняя руки. Такое положение рук даст дополнительную взрывную силу при начале движения. Туловище и плечи должны быть направлены (вытянуты) в сторону движения.

При получении команды «Марш», упруго оттолкнувшись, выбрасываем вперед маховую ногу, согнутую в колене. Маховую ногу подаем вперед, а не вверх, иначе шаг получится коротким и затормозит разбег. Ступни посылаем вперед, а не вверх и упруго ставим под центром тяжести, сохраняя при этом первоначальный наклон тела и выпрямляясь постепенно, пробежав примерно 10-15 метров. Голову держим параллельно плечам, а не поднимаем сразу вверх, но и не прижимаем подбородок к груди; голова выпрямляется постепенно, вместе с выпрямлением тела. Для набора максимальной скорости активно используем именно маховую ногу. По мере выпрямления торса увеличиваем длину шага. Плечи расслабляем.

Внимание: при дистанциях свыше 400 метров команда «Внимание» не подается, она совмещена с командой «На старт».

1. Специальные беговые упражнения:

– бег с ускорением 5-6 раз 50-80 м (скорость бега постепенно увеличивать);

– бег с высокого старта на технику 4-6 раз 10-20м (следить за стартовым разгоном);

– бег с низкого старта 4-6 раз 20-25м (при низком старте большой и указательный пальцы рук расположены параллельно стартовой линии, колено сзади стоящей ноги на уровне середины стопы впереди стоящей ноги). Отдых 1-2 мин;

– бег со старта в полную силу 4-6 раз 30-50 м. Отдых 2-3 мин;

– повторный бег 4-6 раз 100-150 м. (скорость бега каждую неделю необходимо постепенно повышать, начиная с 80% уровня от максимума, отдых 3-5 мин., следить за ритмичной не закрепощенной работой рук и ног и в целом за техникой бега);

- быстрый бег 1 раз 200-300 м. (с контролем времени по дистанции, скорость бега постепенно увеличивать).

Заключительная часть: 10 мин

1. Медленный бег 400-1000м (дыхание произвольное).
2. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания 6-10 мин. (следить за интенсивностью движений, вдох носом, выдох ртом).

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Самостоятельное занятие № 12
Техника бега на длинные дистанции и финиширования

Количество часов: 2 часов

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование техники бега на длинные дистанции и финиширования.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Медленный бег 600-1000м. (дыхание носом).
2. Общеразвивающие упражнения 5-8 мин.
3. Упражнения на растягивания мышц ног и таза 4-6 мин (следить за амплитудой движений).
4. Беговые упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра 25-30 м (активно работать руками, выше выносить бедро);

– бег сгибая ноги назад 25-30 м (бежать медленно, активно работать ногами);

– бег перекатом с пятки на носок 50-60 м (руки расслаблены);

– бег прямыми ногами вперёд 25-30 м (руки на поясе, ноги прямые, спина отклонена назад);

– прыжки с ноги на ногу 25-30 м (больше делать вынос бедра);

прыжки на одной ноге 25-30 м (отталкивание с пятки на носок).

Основная часть: 50 мин

Техника бега на длинные дистанции и финиширование:

Основными элементами техники в стайерском беге являются старт и разгон, бег по дистанции и финиширование. При этом основное внимание уделяется последним двум элементам.

Старт:

В старте из высокого положения подается две команды “На старт” и “Марш”, сигнал “Внимание” отсутствует. Поэтому по первой команде бегун занимает удобное положение возле стартовой линии и после выстрела начинает стартовый разгон.

Стартовый разгон продолжается 60-80 метров и подразумевает более высокую скорость, чем в дальнейшем по дистанции.

Бег по дистанции:

Бег характеризуется ровным темпом на протяжении забега. Как правило, бегуны уступают друг другу лидерство, чтобы отдохнуть. Длина шага в стайерском беге зависит от антропометрических особенностей и обычно варьируется в пределах 120-160 см. Существует закономерность, при которой более длинная дистанция подразумевает укорачивание шагов. В этом случае большее внимание уделяется частоте шагов, которая увеличивается с ростом квалификации бегуна.

Момент касания стопы с поверхностью должен составлять минимальный промежуток времени. Масса тела не должна давить на маховую ногу, поскольку это усложнит отталкивание.

Финиширование:

Финиш начинается за 100-400 метров до финишной черты. Происходит ускорение на 80% от возможностей, а на последних 50 метрах бегун показывает свой максимум. В беге финишное усилие называется спурт.

1. Специальные беговые упражнения:

– бег с ускорением 5-6 раз 50-80 м (скорость бега постепенно увеличивать);

– бег с высокого старта на технику 4-6 раз 10-20м (следить за стартовым разгоном);

– бег с низкого старта 4-6 раз 20-25м (при низком старте большой и указательный пальцы рук расположены параллельно стартовой линии, колено сзади стоящей ноги на уровне середины стопы впереди стоящей ноги). Отдых 1-2 мин;

– бег со старта в полную силу 4-6 раз 30-50 м. Отдых 2-3 мин.

– повторный бег 4-6 раз 100-150 м (скорость бега каждую неделю необходимо постепенно повышать, начиная с 80% уровня от максимума, отдых 3-5 мин., следить за ритмичной не закрепощенной работой рук и ног и в целом за техникой бега);

– быстрый бег 1 раз 200-300 м. (с контролем времени по дистанции, скорость бега постепенно увеличивать).

Заключительная часть: 10 мин

1. Медленный бег 400-1000м (дыхание произвольное).
2. Упражнение на расслабление и восстановление дыхания 6-10 мин. (следить за интенсивностью движений, вдох носом, выдох ртом).

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.4. Совершенствование физического качества: выносливость

Самостоятельные занятия № 13-16
Развитие общей выносливости

Количество часов: 8 часов

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие общей выносливости.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища;

2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.

Основная часть: 50 мин

1.Круговая тренировка: 3 круга, по мере развития выносливости, добавлять количество кругов, следить за пульсом;

1.Приседания 30 раз:

И.П. стойка ноги врозь. Сгибания ног до прямого угла в коленях и поочерёдным касанием рукой пола. Контролировать: движение начинать с отведения таза назад, колени сонаправлены стопам, пятки прижаты, спина прямая;

2. Бег в среднем темпе 400 м;

3.Отжимания 30 раз:

И.П. упор лёжа (для юношей), упор лёжа на коленях (для девушек). Сгибания и разгибания рук (до прямого угла в локтях). Контролировать: кисти располагаются под плечами, спина прямая;

4. Бег в среднем темпе 400 м;

5.Пресс-двойные скручивания 30 раз:

И.П. лёжа на спине, руки за голову, ноги врозь согнуты.

Одновременное поднимания ног и верхней части спины. Контролировать: избегать прогибание в поясничном отделе;

8.Ходьба в быстром темпе 400 м.

2. Бег трусцой 20-30 минут в медленно темпе.

Заключительная часть: 10 мин

1. Дыхательные упражнения: руки вверх- вдох носом, руки вниз- выдох ртом.

2. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

5 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Совершенствование физического качества: выносливость

Самостоятельные занятия № 1-4
Развитие общей выносливости

Количество часов: 8 часов

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие общей выносливости.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища;
2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.
3. Беговые упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра 25-30 м. (активно работать руками, выше выносить бедро);
– бег сгибая ноги назад 25-30- м. (бежать медленно, активно работать ногами);
– бег перекатом с пятки на носок 50-60 м. (руки расслаблены);
– бег прямыми ногами вперёд 25-30 м. (руки на поясе, ноги прямые, спина отклонена назад);
– прыжки с ноги на ногу 25-30 м. (больше делать вынос бедра);
– прыжки на одной ноге 25-30 м. (отталкивание с пятки на носок).

Основная часть: 50 мин

1. Бег трусцой в медленном темпе 20-40 минут, постепенно увеличивая время бега с каждым занятием.
2. Круговая тренировка: 2 круга, по мере развития выносливости, добавлять количество кругов, следить за пульсом;

1.Приседания 30 раз:

И.П. стойка ноги врозь. Сгибания ног до прямого угла в коленях и поочерёдным касанием рукой пола. Контролировать: движение начинать с отведения таза назад, колени сонаправлены стопам, пятки прижаты, спина прямая;

3.Отжимания 30 раз:

И.П. упор лёжа (для юношей), упор лёжа на коленях (для девушек). Сгибания и разгибания рук (до прямого угла в локтях). Контролировать: кисти располагаются под плечами, спина прямая;

5.Пресс-двойные скручивания 30 раз:

И.П. лёжа на спине, руки за голову, ноги врозь согнуты.

Одновременное поднимания ног и верхней части спины. Контролировать: избегать прогибание в поясничном отделе;

8.Ходьба в быстром темпе 400 м.

Заключительная часть: 10 мин

1. Дыхательные упражнения: руки вверх- вдох носом, руки вниз- выдох ртом.

2. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.
Форма контроля: проверка правильности выполнения техники упражнений.
Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3], дополнительная литература [1,2,3,4].

1.2. Атлетическая гимнастика

Самостоятельные занятия № 5-8
с использованием атлетических дисков и гантелей

Количество часов: 8 часов

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие силы с использованием гантелей и диска от штанги.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища.
2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плечам;

1- разгибание рук с гантелями в стороны;

2- И.П., локти не опускать, 10-12 раз спина прямая, следить за дыханием.

2. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз;

1- руки в стороны до уровня плеч;

2 – И.П., 16-20 раз, средний темп, руки прямые, движения плавные.

3. И.П. - стоя с диском от штанги, в согнутых руках у груди, одна нога впереди;

1- руки с диском вперед со сменой ног в подскоке;

2 – И.П., 12-16 раз, руки прямые, подскоки выполнять на передней части стопы, дыхание произвольное, вес 2-4 кг.

4. И.П. - стойка, руки к груди, хватом сверху;

1- руки вверх с подскоком в разножке;

2 – И.П.,10-16 раз, спина прямая, руки не сгибать, удерживать равновесие.

5. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках;

1-3 - одновременные круговые движения вперед прямых рук с гантелями;

4 – И.П., 10-14 раз, максимальная амплитуда, ноги от пола не отрывать, дыхание произвольное;

Тоже назад.

6. И.П. - стойка, одна нога впереди, руки с гантелями вниз;

- попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах со сменой ног в прыжке, 10-14 раз, следить за ритмом дыхания, спина прямая.

7. И.П. - стойка, одна нога впереди, руки с гантелями перед грудью;

- прямые удары вперед разноименной рукой с гантелью со сменой ног в подскоке, 8-10 раз, подскоки выполнять на передней части стопы, руки прямые, дыхание произвольное.

8. И.П. - выпад вперед, руки с грифом на плечах;

- прыжки вверх со сменой ног, 8-12 раз, спина прямая, удерживать равновесие.

9. И.П. – широкая стойка, руки с гантелями к плечам;

1- присед на правой;

2 – И.П., 8-10 раз, спина прямая, постепенно увеличивать амплитуду приседания.

10. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз;

- попеременные круговые движения прямых рук с гантелями в плечевых суставах, 10-16 раз, максимальная амплитуда, ноги от пола не отрывать, дыхание произвольное.

11. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями в стороны;

1-3 - повороты туловища вправо;

4, 8 – И.П., 8-10 раз, по возможной амплитуде, руки прямые, ноги от пола не отрывать;

5 – 7 – повороты туловища влево.

12. И.П. - стойка с диском в руках;

1- присед, руки вперед;

2 - И.П., спину держать прямо, сохранять равновесие, 6-10 раз

13. И.П. - стойка, ноги шире плеч, с диском на плечах;

1- наклон туловища вперед;

2 – И.П., 6-10 раз, спину прогнуть, ноги в коленях не сгибать.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.
2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3], дополнительная литература [1,2,3,4,5].

6 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Атлетическая гимнастика
Самостоятельные занятия № 1-4

Количество часов: 8 часов

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие силы с использованием гантелей и атлетических дисков.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища.

2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плечам;

1- разгибание рук с гантелями в стороны;

2- И.П., локти не опускать, 10-12 раз спина прямая, следить за дыханием.

2. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз;

1- руки в стороны до уровня плеч;

2 – И.П., 16-20 раз, средний темп, руки прямые, движения плавные.

3. И.П. - стоя с диском от штанги, в согнутых руках у груди, одна нога впереди;

1- руки с диском вперед со сменой ног в подскоке;

2 – И.П., 12-16 раз, руки прямые, подскоки выполнять на передней части стопы, дыхание произвольное, вес 2-4 кг.

4. И.П. - стойка, руки к груди, хватом сверху;

1- руки вверх с подскоком в разножке;

2 – И.П.,10-16 раз, спина прямая, руки не сгибать, удерживать равновесие.

5. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках;

1-3 - одновременные круговые движения вперед прямых рук с гантелями;

4 – И.П., 10-14 раз, максимальная амплитуда, ноги от пола не отрывать, дыхание произвольное;

Тоже назад.

6. И.П. - стойка, одна нога впереди, руки с гантелями вниз;

- попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах со сменой ног в прыжке, 10-14 раз, следить за ритмом дыхания, спина прямая.

7. И.П. - стойка, одна нога впереди, руки с гантелями перед грудью;

- прямые удары вперед разноименной рукой с гантелью со сменой ног в подскоке, 8-10 раз, подскоки выполнять на передней части стопы, руки прямые, дыхание произвольное.

8. И.П. - выпад вперед, руки с грифом на плечах;

- прыжки вверх со сменой ног, 8-12 раз, спина прямая, удерживать равновесие.

9. И.П. – широкая стойка, руки с гантелями к плечам;

1- присед на правой;

2 – И.П., 8-10 раз, спина прямая, постепенно увеличивать амплитуду приседания.

10. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз;

- попеременные круговые движения прямых рук с гантелями в плечевых суставах, 10-16 раз, максимальная амплитуда, ноги от пола не отрывать, дыхание произвольное.

11. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями в стороны;

1-3 - повороты туловища вправо;

4, 8 – И.П., 8-10 раз, по возможной амплитуде, руки прямые, ноги от пола не отрывать;

5 – 7 – повороты туловища влево.

12. И.П. - стойка с диском в руках;

1- присед, руки вперед;

2 - И.П., спину держать прямо, сохранять равновесие, 6-10 раз

13. И.П. - стойка, ноги шире плеч, с диском на плечах;

1- наклон туловища вперед;

2 – И.П., 6-10 раз, спину прогнуть, ноги в коленях не сгибать.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.
2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.2. Совершенствование физического качества: гибкость

Самостоятельные занятия № 5-8
Развитие активной гибкости

Количество часов: 8 часов

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие активной гибкости.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, ног, рук и туловища;
2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх за голову, др. вниз за спину, кисти в замок;

1- смена положения рук;

2 – И.П., 8-10 раз, максимальная амплитуда, локти назад, ноги в коленях не сгибать.

2. И.П. - широкая стойка, руки за голову;

1- 3 - наклоны туловища вправо;

4 – И.П., 8-10 раз, максимальная амплитуда, спина прямая.

Тоже в другую сторону.

3. И.П. - стойка, руки перед грудью;

1,2,5,6 - отведение согнутых рук в стороны;

3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо;

7,8 – разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево, 3-4 раза, по возможной амплитуде, ноги от пола не отрывать.

4. И.П. - стойка, ноги врозь;

1-3 - наклон вперед, пальцами рук или ладонями достать пол;

4 – И.П., 8-12 раз, максимальная амплитуда, ноги в коленях не сгибать.

5. И.П. - стойка, ноги скрещены;

1-3 - наклоны туловища вперед;

4 - И.П., поменять положение ног, 8-12 раз, максимальная амплитуда, ноги в коленях не сгибать.

6. И.П. - выпад правой ногой вперед, руки на колено;

1-3 - приседания в выпаде;

4 - смена положения ног прыжком, 8-12 раз, по возможной амплитуде, спину держать прямо, сохранять равновесие.

7. И.П. - выпад в сторону, руки вперед;

1 - смена положения ног перекатом;

2 – И.П., 8-10 раз, руками достать носок выпрямленной в сторону ноги.

8. И.П. - стойка в упоре у стены;

1 - поднимание бедра вперед-вверх с одновременным опусканием стопы опорной ноги;

2 – И.П., 8-12 раз, опорную ногу в колене не сгибать, пятку от пола не отрывать.

9. И.П. - широкая стойка, руки за голову;

1 - наклон туловища вперед;

2 – И.П., 10-14 раз, по возможной амплитуде, ноги в коленях не сгибать.

10. И.П. - выпад вперед с опорой стопой на скамью;

1-3 - приседания в выпаде;

4 – И.П., 8-10 раз, спину удерживать прямо, постепенно увеличивать амплитуду.

Тоже с другой ноги.

11. И.П. - широкая стойка, руки на пояс;

1 - присед на одной ноге с одновременным поворотом и наклоном туловища к опирающейся на пятку другой ноге;

2 – И.П., 8-12 раз к каждой ноге, ступни развернуты наружу под углом 30—45 градусов, пальцами рук достать ступню.

Тоже в другую сторону.

12. И.П. - широкая стойка, в упоре согнувшись, ступни параллельны;

1- медленно перейти в упор, прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу;

2 – И.П., 4-6 раз, ноги от пола не отрывать, темп медленный, дыхание произвольное.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.
2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

7 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Совершенствование физического качества: сила

Самостоятельные занятия № 1-2
Развитие силы за счет собственного веса

Количество часов: 4 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса,

воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование силы за счет собственного веса.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, туловища, ног и рук.
2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

Основная часть: 50 мин.

1. И.П. - упор лежа, руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина прямая;

1- сгибание рук в упоре лежа;

2- И.П., 20-30 раз, можно выполнять с упором на кулаки, пальцы.

2. И.П. - упор лежа;

1- сгибание правой руки;

2, 4 – И. П.;

3 – Сгибание левой руки, 16-20 раз.

3. И.П. - упор лежа, ноги врозь;

1- сгибание туловища в тазобедренных суставах, таз вверх;

2 - прогнуться в пояснице, *«прокачка»*, 16 - 18 раз.

4. И.П. - лежа на спине, руки за головой локти вперед, Ноги согнуть в коленях, стопы от пола не отрывать;

1- подъем туловища вперед, 20-30 раз, спина круглая;

2 – И.П.

5. И.П. - лежа на спине, руки вверх, ноги слегка согнуты в коленях;

1- сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо;

2 – И.П., 8-10 раз, поворачиваясь поочередно вправо-влево, левым или правым локтем коснуться колена.

6. И.П. **-** упор лежа на правой руке, левая за спиной;

1- согнуть правую руку;

2 – И.П., 4-6 раз, удерживать равновесие;

Тоже с левой руки.

7. И.П. - лежа на спине, руки вверх;

1- сгибая туловище, коснуться носками пола за головой, 10-14 раз, следить за дыханием.

8. И.П. - лежа на спине, левую ногу согнуть, руки вверх;

1- сед углом, руками коснуться правой ноги, *«складной нож»;*

2 - И.П.;

Тоже с левой ноги, 10-16 раз.

9. И.П. - лежа на животе, ноги врозь, руки за головой;

1- наклон назад;

2 - И.П., 20-30 раз, ноги не отрывать от пола, смотреть в пол.

10. И.П. - лежа на животе, ноги врозь, руки в стороны вверх;

1-7 - поднять руки и ноги, смотреть в пол, руки и ноги не сгибать;

8 - И.П., 10 раз.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.
2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники:

Основная литература: 1, 2, 3.

Дополнительная литература:1, 2, 3, 4.

Самостоятельные занятия № 3-4
Развитие силы с использованием гантелей разного веса.

Количество часов: 4 часа

Цель занятия: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой. **Задачи занятия:** совершенствование силы с использованием гантелей разного веса.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка - круговые движения в суставах плечевого пояса, рук и ног.
2. Динамическая разминка - отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

Основная часть: 50 мин

1. И.П. - стойка ноги шире плеч, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плеч;

1- руки с гантелями в стороны, локти не опускать;

2 – И.П., 10-20 раз.

2. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями вниз;

1- отведение рук до уровня плеч;

2 - И.П., 10-20 раз, темп средний, движения плавные.

3. И.П. - выпад правой вперед, руки к плечам;

1- сменить положение ног в подскоке, руки в стороны;

2 – И.П., 10-20 раз, подскоки выполнять на передней части стопы, дыхание произвольное.

4. И.П. - стойка «боксера», в руках гантели;

1-4 поочередное разгибание рук вперед, с одновременным подскоком, имитация бокса, 10-20 раз, плечи расслаблены.

5. И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, с гантелями в руках;

1-7 - одновременные круговые движения прямых рук с гантелями вперед;

8 – И.П.;

Тоже назад, 10-16 раз, движения плавные и медленные.

6. И.П. – выпад правой вперед, руки с гантелями вниз;

1 - смена положения ног в подскоке, попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах;

2 – И.П., 10-14 раз, следить за ритмом дыхания, спина прямая.

7. И.П. - выпад правой вперед, руки с гантелями к плечам;

1 - прыжок со сменой положения ног, 10-14 раз, спина прямая, следить за дыханием;

2 – И.П.

8. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями к плечам;

1- присед на правой, руки вперед;

2 – И.П., 8-10 раз, спину держать прямой, постепенно увеличивать амплитуду приседания.

9. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями, правая вверх;

1- 3 - попеременные круговые движения в плечевых суставах вперед;

4- И.П.

Тоже назад, руки прямые, 10-16 раз.

10. И.П. - широкая стойка, руки с гантелями перед грудью;

1-3 - поворот туловища вправо;

4 – И.П.

Тоже в другую сторону, 8-10 раз, по возможной амплитуде, ноги от пола не отрывать.

11. И.П. - стойка ноги врозь, руки с гантелями вниз;

1- присед, руки вперед, угол в коленных суставах 90*;

2- И.П., 10-20 раз.

12. И.П. - стойка ноги шире плеч, руки к плечам;

1- наклон туловища вперед, спину прогнуть;

2- И.П.. 10-16 раз.

Заключительная часть: 10 мин

1. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.

2. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.2. Совершенствование физического качества: выносливость

Самостоятельные занятия № 5-8
Развитие общей выносливости

Количество часов: 8 часов

Цель занятий: повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование органов и систем организма, коррекция осанки, улучшение работоспособности и эмоционального тонуса, воспитание воли, настойчивости, трудолюбия, привычки к занятиям физической культурой.

Задачи занятия: развитие общей выносливости.

Структура занятия:

Подготовительная часть: 20 мин

1. Суставная разминка: круговые движения в суставах плечевого пояса, рук, ног и туловища;
2. Динамическая разминка: отведение и приведение рук и ног, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад, приседания.
3. Беговые упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра 25-30 м. (активно работать руками, выше выносить бедро);
– бег сгибая ноги назад 25-30- м. (бежать медленно, активно работать ногами);
– бег перекатом с пятки на носок 50-60 м. (руки расслаблены);
– бег прямыми ногами вперёд 25-30 м. (руки на поясе, ноги прямые, спина отклонена назад);
– прыжки с ноги на ногу 25-30 м. (больше делать вынос бедра);
– прыжки на одной ноге 25-30 м. (отталкивание с пятки на носок).

Основная часть: 50 мин

1. Бег трусцой в медленном темпе 20-40 минут, постепенно увеличивая время бега с каждым занятием.
2. Круговая тренировка: 2 круга, по мере развития выносливости, добавлять количество кругов, следить за пульсом;

1.Приседания 30 раз:

И.П. стойка ноги врозь. Сгибания ног до прямого угла в коленях и поочерёдным касанием рукой пола. Контролировать: движение начинать с отведения таза назад, колени сонаправлены со стопами, пятки прижаты, спина прямая;

3.Отжимания 30 раз:

И.П. упор лёжа (для юношей), упор лёжа на коленях (для девушек). Сгибания и разгибания рук (до прямого угла в локтях). Контролировать: кисти располагаются под плечами, спина прямая;

5.Пресс. Двойные скручивания 30 раз:

И.П. лёжа на спине, руки за голову, ноги врозь согнуты.

Одновременное поднимания ног и лопаток. Контролировать поясничный отдел позвоночника.

8.Ходьба в быстром темпе 400 м.

Заключительная часть: 10 мин

1. Дыхательные упражнения: руки вверх- вдох носом, руки вниз- выдох ртом.
2. Наклоны вперед из И.П. сидя: ноги врозь, ноги вместе, одна нога согнута назад, одна нога согнута вперед, носки на себя.

Форма контроля: проверка правильности выполнения техники упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1,2,3,4,5].

Учебное издание

Кузнецова Лариса Владимировна

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Дисциплина «Оздоровительная физическая культура»

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