

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

С.А. Гальцев

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
дисциплина «Военно-прикладная физическая подготовка»

Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
(2с-44, 3с-32, 4с-38, 5с-16, 6с-16, 7с-16)

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Рецензент:

к.т.н., доцент Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
Малыхин А.В.

Автор

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

Гальцев С.А. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ дисциплина **Военно-прикладная физическая подготовка**: методические указания по выполнению самостоятельной работы. (2с-44, 3с-32, 4с-38, 5с-16, 6с-16, 7с-16) / С.А. Гальцев. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 44с.

Соответствует требованиям ФГОС/ОС ИРНИТУ по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета.

Методические указания по военно-прикладной физической подготовке включают комплексы упражнений, направленные на совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, методы контроля уровня подготовленности (нормативы).

Методические указания по выполнению самостоятельной работы предназначены для обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета.

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	6
6.	Самостоятельная работа	7
7.	2 семестр	11
8.	3 семестр	16
9.	4 семестр	21
10.	5 семестр	27
11.	6 семестр	32
12.	7 семестр	38
13.	Приложение 1	42

Введение.

Цель освоения дисциплины является формирование компетенции в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, повышение уровня психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.Цель самостоятельной работы

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

На самостоятельную работу по элективным курсам по физической культуре и спорту: дисциплина «Военно-прикладная физическая подготовка» предусмотрено **162 часа**.

2. Критерии оценки выполненной самостоятельной работы

Описание процедуры

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

Юноши:

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

Критерии оценки:

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

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

3. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. **Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе:** учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 1: Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания. - 2022. - 225 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1790-1: 0.00

<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. **Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе:** учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-

5-8038-1789-5.

Т. 2: Особенности физического воспитания студентов. - 2022. - 243 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1791-8: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 56 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

4. Дополнительная учебная и справочная литература

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

2. Мухамедьяров Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит: учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь: КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125195>

3. 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>

4. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. — 2-е изд. — Саратов: Вузовское образование, 2024. — 377 с. — ISBN 978-5-4487-1002-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142077.html>

5. Калимуллина, О. А. Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. А. Калимуллина. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. — 43 с. — ISBN 978-5-6043222-5-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198677>

6. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, И. Е. Прокофьев, В. И. Лавриненко. — Елец: ЕГУ им. И.А.

Бунина, 2023. — 111 с. — ISBN 978-5-00151-401-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/393290>

7.Фёдорова, Т. Ю Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания / Т. Ю Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. — Москва: Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 80 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122063.html>

8.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>

9.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>

10. Правила вида спорта «Гиревой спорт»: приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2020 г. № 869. - Саратов: Вузовское образование, 2022. - 35 с. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/123579.html>. - ISBN 978-5-4487-0875-6: Б. ц.

11.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт»: приказ Министерства спорта РФ от 30 июня 2021 г. № 494. - 2-е изд. - Саратов: Вузовское образование, 2022. - 25 с. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/123622.html>.-ISBN978-5-4487-0884-8

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

№	Тема (раздел)	Кол-во акад. часов
Общая физическая подготовка		
2 семестр		
1	Общая физическая подготовка	44
	Итого:	44
3 семестр		
1	Общая физическая подготовка	32
	Итого:	32
4 семестр		
1	Общая физическая подготовка	38
	Итого:	38
5 семестр		
1	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16
6 семестр		
1	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16
7 семестр		
1	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16
	Всего:	162

6.1. Перечень самостоятельных занятий

№		Вид, номер и название работы	Количество часов
2 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	1.1. Гимнастика и атлетическая подготовка Самостоятельные занятия № 1-5 <i>Упражнения № 1-3</i>	10
		Самостоятельные занятия № 6-10 <i>Упражнения № 4-5</i> Комплекс упражнений направленный на совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости	10

		Итого:	20
		1.2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика Самостоятельные занятия № 11-16 <i>Упражнение № 7</i>	12
		Самостоятельные занятия № 17-22 <i>Упражнение № 8</i> Комплекс упражнений направленный на совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости	12
		Итого:	24
		Итого по 2 семестру:	44
3 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	1.1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика Самостоятельные занятия № 1-4 <i>Упражнение № 6</i>	8
		Самостоятельные занятия № 5- 8 <i>Упражнение № 8</i> Комплекс упражнений направленный на совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости	8
		Итого:	16
		1.2. Гимнастика и атлетическая подготовка Самостоятельные занятия № 9-12 <i>Упражнения № 1-3</i>	8
		Самостоятельные занятия № 13-16 <i>Упражнения № 4-5</i> Комплекс упражнений направленный на совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости	8
		Итого:	16
		Итого по 3 семестру:	32
4 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	1.1. Гимнастика и атлетическая подготовка Самостоятельные занятия № 1-5 <i>Упражнения № 1-3</i>	10
		Самостоятельные занятия № 6-9 <i>Упражнения № 4-5</i> Комплекс упражнений направленный на совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости	8
		Итого:	18
		1.2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика Самостоятельные занятия № 10-14 <i>Упражнение № 6</i>	10
		Самостоятельные занятия № 15-19	10

		<i>Упражнение № 7</i> Комплекс упражнений направленный на совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости	
		Итого:	20
		Итого по 4 семестру:	38
		5 семестр	
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	1.1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика Самостоятельные занятия № 1-2	4
		<i>Упражнение № 6</i> Самостоятельные занятия № 3-4	4
		<i>Упражнение № 8</i> Комплекс упражнений направленный на совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости	
		Итого:	8
		1.2. Гимнастика и атлетическая подготовка Самостоятельные занятия № 5-6	4
		<i>Упражнения № 1-3</i> Самостоятельные занятия № 7-8	4
		<i>Упражнения № 4-5</i> Комплекс упражнений направленный на совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости	
		Итого:	8
		Итого по 5 семестру:	16
		6 семестр	
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	1.1. Гимнастика и атлетическая подготовка	4
		Самостоятельные занятия № 1-2	
		<i>Упражнения № 1-3</i>	4
		Самостоятельные занятия № 3-4	
		<i>Упражнения № 4-5</i> Комплекс упражнений направленный на совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости	
		Итого:	8
		1.2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика Самостоятельные занятия № 5-6	4
		<i>Упражнение № 6</i> Самостоятельные занятия № 7-8	4
		<i>Упражнение № 7</i> Комплекс упражнений направленный на совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости	
		Итого:	8
		Итого по 6 семестру:	16

7 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	1.1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика Самостоятельные занятия № 1-2 <i>Упражнение № 6</i>	4
		Самостоятельные занятия № 3-4 <i>Упражнение № 8</i> Комплекс упражнений направленный на совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости	4
		Итого:	8
		1.2. Гимнастика и атлетическая подготовка Самостоятельные занятия № 5-6 <i>Упражнения № 1-3</i>	4
		Самостоятельные занятия № 7-8 <i>Упражнения № 4-5</i> Комплекс упражнений направленный на совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости	4
		Итого:	8
		Итого по 7 семестру:	16
		Всего по 2,3,4,5,6,7 семестрам:	162

2 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Самостоятельные занятия № 1-5

Упражнения № 1 – 3

Количество часов: 10

Цель занятия: Совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).

2. Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).

3. Комплекс вольных упражнений № 1 (Приложение 1).
4. Дополнительный комплекс упражнений, направленных на разминку плечевого пояса и поясничного отдела позвоночника.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Упражнение № 1), подтягивание из виса на перекладине (Упражнение № 2), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (Упражнение № 3).
6. Заминка

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать правильное дыхание. На усилии выдох, на расслаблении вдох. В тренировочном процессе после каждого законченного упражнения фиксироваться на 1 секунду (за исключением наклона туловища лежа).

Подготовительные упражнения для упражнения «Сгибание разгибание рук в упоре лежа»:

- сгибание разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание разгибание рук в упоре лежа руки на скамейке;
- статическое упражнение «планка»;
- сгибание разгибание рук в упоре лежа ноги на скамейке.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется повторным методом и заключается в повторном выполнении сгибания разгибания рук в упоре лежа в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений. Многократно повторяем упражнение с одинаковой мощностью (интенсивность не более 60 % от максимальной). Отдых между подходами – 2-3 минуты.

Подготовительные упражнения для упражнения «Подтягивание на перекладине»:

- вис на прямых руках;
- вис на согнутых руках;
- подтягивание с внешней помощью.

Тренировка в выполнении упражнения заключается в повторном выполнении подтягивания в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений и планируется по следующей методике: 1 раз выполняется 7 подходов по 1 разу (1 – 7x1), соответственно 2 – 8x1, 3 – 6x2, 4 – 7x2, 5 – 6x3, 6 – 7x3, 7 – 7x4, 8 – 6x5, 9 – 7x5, 10 – 6x6, 11 – 7x6, 12 – 6x7, 13 – 7x7, 14 – 7x8, 15 – 7x9, 16 – 7x10.

Подготовительные упражнения для упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту(раз)»:

- наклоны туловища с поворотами вправо-лево;
- поднимания ног из положения лежа;
- статическое удержание ног под углом 45°.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется 3-5 кратным повторением в облегченных условиях в количестве 85 % раз от требуемого

количества. Отдых между подходами 2-3 минуты.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [3, 4], Дополнительная литература [5, 6,7,8,9,10,11].

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

Самостоятельные занятия № 6 - 10

Упражнения № 4 – 5

Количество часов: 10

Цель занятия: Совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

- 1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания)
- 2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
- 3.Комплекс вольных упражнений № 1 (Приложение 1).
- 4.Дополнительный комплекс упражнений, направленный на разминку плечевого пояса и поясничного отдела позвоночника.
- 5.Наклон вперед из положения стоя (Упражнение № 4), Прыжок в длину с места (Упражнение № 5).
- 6.Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать правильное дыхание. На усилии выдох, на расслаблении вдох.

Подготовительные упражнения для упражнения «Наклон вперед из положения стоя»:

- скручивание в поясничном отделе позвоночника со сменой положения рук стоя, ноги вместе, одна рука перед грудью, другая за спиной;
- наклоны туловища вперед. Ноги как можно шире, коленный сустав выключен, руки сложены на груди, пытаемся достать руками до поверхности;
- наклоны туловища вперед сидя. Ноги на ширину плеч, коленный сустав выключен, наклониться вперед руки между ног.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется в следующей последовательности: скручивание, наклон стоя, наклон сидя. Каждое упражнение выполняется 10-12 раз. Интенсивность 60% от максимальной с соблюдением педагогического принципа систематичности и последовательности. Выполнить 3-4 подхода с отдыхом между подходами 3 минуты.

Подготовительные упражнения для упражнения «Прыжок в длину с места»:

- прыжок из глубокого приседа;
- прыжок на возвышенность;
- «тройной прыжок» с места и запрыгивание на тумбу.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется повторным методом и заключается в повторном выполнении прыжков в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений. Многократно повторяем упражнение с одинаковой мощностью (интенсивность не более 60 % от максимальной). Отдых между подходами – 2-3 минуты.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на развитие гибкости мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, шейного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

1.2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика

Самостоятельные занятия № 11- 16

Упражнение № 7

Количество часов: 12

Цель занятия: Совершенствование общей выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания)
2. Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
3. Комплекс вольных упражнений № 1 (Приложение 1).

4. Подводящие беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки).
5. Бег 1000 метров (Упражнение № 7).
6. Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать стереотип деления дистанции на три части: старт, стартовый разгон; бег по дистанции; финишный спурт. Интенсивность 60-70 %. ЧСС перед стартом в пределах 120 ударов. При возникновении болевых ощущений в правом или левом боку снизить темп бега и помассировать болевое место. Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1, 2], дополнительная литература [4, 5,6,7].

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

Самостоятельные занятия № 17- 22

Упражнение № 8

Количество часов: 12

Цель занятия: Совершенствование общей выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания)
2. Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
3. Комплексы вольных упражнений № 1, № 2 (Приложение 1).
4. Подводящие беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, стартовые ускорения).
5. Бег 3000 метров (Упражнение № 8).
6. Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать стереотип деления дистанции на три части: старт, стартовый разгон; бег по дистанции; финишный спурт. Интенсивность 60-70 %. ЧСС перед стартом в пределах 120 ударов. При возникновении болевых ощущений в правом

или левом боку снизить темп бега и помассировать болевое место. Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Норма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

3 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика

Самостоятельные занятия № 1- 4

Упражнение № 6

Количество часов: 8

Цель занятия: Совершенствование быстроты, укрепление здоровья.

Структура занятия:

- 1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).
- 2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
- 3.Комплексы вольных упражнений № 1, № 2 (Приложение 1).
- 4.Подводящие беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, стартовые ускорения).
- 5.Бег 100 метров (Упражнение № 1).
- 6.Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать стереотип разделения дистанции на три части: старт, стартовый разгон; бег по дистанции; финиш. Интенсивность нагрузки 60-70 % от максимальной. ЧСС перед стартом в пределах 120 ударов в минуту. Бег 100 метров выполнить 4-6 раз с восстановлением дыхания между попытками, с обязательным контролем во время движения выноса бедра, постановки стопы, движения рук, расслабленного подбородка. Для развития

скоростно-силовых качеств необходимо использовать беговые и прыжковые упражнения на отрезках 20-40 м по (5-7 раз). Бег 20-40 метров с высокого старта, отработывая стартовый разгон (3-5 раз). Различные прыжки: многоскоки (5 шагов 3-5 раз), прыжки вверх из приседа (10-15 прыжков - 3 подхода), прыжки через гимнастическую скамейку (6-8 прыжков 3 подхода). Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на развитие гибкости мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

Самостоятельные занятия № 5-8

Упражнение № 8

Количество часов: 8

Цель занятия: Совершенствование общей выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

- 1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).
- 2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
- 3.Комплекс вольных упражнений № 1 (Приложение № 1).
- 4.Подводящие беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки).
- 5.Бег 3000 метров (Упражнение № 3).
- 6.Заминка

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать стереотип деления дистанции на три части: старт, стартовый разгон; бег по дистанции; финишный спурт. Интенсивность нагрузки 60-70 % от максимальной. ЧСС перед стартом в пределах 120 ударов в минуту. При возникновении болевых ощущений в правом или левом боку снизить темп бега и помассировать болевое место. Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на развитие гибкости мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

1.2. Гимнастика и атлетическая подготовка

Самостоятельные занятия № 9 - 12

Упражнения № 1-3

Количество часов: 8

Цель занятия: Совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания)
2. Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
3. Комплексы вольных упражнений № 1 и № 2 (Приложение 1).
4. Дополнительный комплекс упражнений направленный на разминку плечевого пояса и поясничного отдела позвоночника.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Упражнение № 1), подтягивание из виса на перекладине (Упражнение № 2), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (Упражнение № 3).
6. Заминка

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать правильное дыхание. На усилии выдох, на расслаблении вдох. В тренировочном процессе после каждого законченного упражнения фиксироваться на 1 секунду (за исключением наклона туловища лежа).

Подготовительные упражнения для упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»:

- сгибание разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание разгибание рук в упоре лежа руки на скамейке;
- статическое упражнение «планка»;
- сгибание разгибание рук в упоре лежа ноги на скамейке.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется повторным методом и заключается в повторном выполнении сгибания разгибания рук в упоре лежа в объеме, зависимом от текущего предельного количества

повторений. Многократно повторяем упражнение с одинаковой мощностью (интенсивность не более 60 % от максимальной). Отдых между подходами – 2-3 минуты.

Подготовительные упражнения для упражнения «Подтягивание из виса на перекладине»:

- вис на прямых руках;
- вис на согнутых руках;
- подтягивание с внешней помощью.

Тренировка в выполнении упражнения заключается в повторном выполнении подтягивания в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений и планируется по следующей методике: 1 раз выполняется 7 подходов по 1 разу (1 – 7x1), соответственно 2 – 8x1, 3 – 6x2, 4 – 7x2, 5 – 6x3, 6 – 7x3, 7 – 7x4, 8 – 6x5, 9 – 7x5, 10 – 6x6, 11 – 7x6, 12 – 6x7, 13 – 7x7, 14 – 7x8, 15 – 7x9, 16 – 7x10.

Подготовительные упражнения для упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту(раз)»:

- наклоны туловища с поворотами вправо-лево;
- поднимания ног из положения лежа;
- статическое удержание ног под углом 45°.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется 3-5 кратным повторением в облегченных условиях в количестве 85 % раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-3 минуты.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, упражнения для восстановления дыхания, упражнения на развитие гибкости мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

Самостоятельные занятия № 13-16 **Упражнения № 4-5**

Количество часов: 8

Цель занятия: Совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).
2. Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого

пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).

3. Комплексы вольных упражнений № 1 и № 2 (Приложение 1).

4. Дополнительный комплекс упражнений направленный на разминку плечевого пояса и поясничного отдела позвоночника.

5. Наклон вперед из положения стоя (Упражнение № 4), Прыжок в длину с места (Упражнение № 5).

6. Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать правильное дыхание. На усилии выдох, на расслаблении вдох.

Подготовительные упражнения для упражнения «Наклон вперед из положения стоя»:

- скручивание в поясничном отделе позвоночника со сменой положения рук стоя, ноги вместе, одна рука перед грудью, другая за спиной;

- наклоны туловища вперед. Ноги как можно шире, коленный сустав выключен, руки сложены на груди, пытаемся достать руками до поверхности;

- наклоны туловища вперед сидя. Ноги на ширину плеч, коленный сустав выключен, наклониться вперед руки между ног.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется в следующей последовательности: скручивание, наклон стоя, наклон сидя. Каждое упражнение выполняется 10-12 раз. Интенсивность 60% от максимальной с соблюдением педагогического принципа систематичности и последовательности. Выполнить 3-4 подхода с отдыхом между подходами 3 минуты.

Подготовительные упражнения для упражнения «Прыжок в длину с места»:

- прыжок из глубокого приседа;
- прыжок на возвышенность;
- «тройной прыжок» с места и запрыгивание на тумбу.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется повторным методом и заключается в повторном выполнении прыжков в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений. Многократно повторяем упражнение с одинаковой мощностью (интенсивность не более 60 % от максимальной). Отдых между подходами – 2-3 минуты.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, шейного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения

упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

4 семестр

Тема1. Общая физическая подготовка

1.1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Самостоятельные занятия № 1-5

Упражнения № 1-3

Количество часов: 10

Цель занятия: Совершенствование силы силовой выносливости, ловкости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

- 1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).
- 2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
- 3.Комплексы вольных упражнений № 1 и № 2 (Приложение № 1).
- 4.Дополнительный комплекс упражнений, направленный на разминку плечевого пояса и поясничного отдела позвоночника.
- 5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Упражнение № 1), подтягивание из виса на перекладине (Упражнение № 2), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (Упражнение № 3).
- 6.Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать правильное дыхание. На усилии выдох, на расслаблении вдох. В тренировочном процессе после каждого законченного упражнения фиксироваться на 1 секунду (за исключением наклона туловища лежа).

Подготовительные упражнения для упражнения «Наклон туловища лежа»:

- наклоны туловища с поворотами вправо-лево;
- поднимание ног из положения лежа;

- статическое удержание ног под углом 45°.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется 3-5 кратным повторением данного упражнения в облегченных условиях в количестве 85 % раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-3 минуты.

Подготовительные упражнения для упражнения «Подтягивание на перекладине»:

- вис на прямых руках;
- вис на согнутых руках;
- подтягивание с внешней помощью.

Тренировка в выполнении упражнения заключается в повторном выполнении подтягивания в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений и планируется по следующей методике: 1 раз выполняется 7 подходов по 1 разу (1 – 7x1), соответственно 2 – 8x1, 3 – 6x2, 4 – 7x2, 5 – 6x3, 6 – 7x3, 7 – 7x4, 8 – 6x5, 9 – 7x5, 10 – 6x6, 11 – 7x6, 12 – 6x7, 13 – 7x7, 14 – 7x8, 15 – 7x9, 16 – 7x10.

Подготовительные упражнения для упражнения «Подъем переворотом на перекладине»:

- поднимание ног из положения вис на прямых руках;
- поднимание ног из положения вис на согнутых руках;
- подъем переворотом с внешней помощью, с выходом в исходное положение как вперед, так и назад.

Тренировка в выполнении упражнения заключается в повторном выполнении подъемом переворотом в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений. Многократно повторяем упражнение с одинаковой мощностью (интенсивность не более 60% от максимальной). Отдых между подходами 2-3 минуты.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [3,4], дополнительная литература [5, 6,7,8,9].

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

Самостоятельные занятия № 6-9

Упражнение № 4-5

Количество часов: 8

Цель занятия: Совершенствование силы силовой выносливости, ловкости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

- 1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными

условиями, восстановление дыхания).

2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).

3.Комплексы вольных упражнений №1 и №2 (Приложение 1).

4.Дополнительный комплекс упражнений, направленный на разминку плечевого пояса и поясничного отдела позвоночника.

5.Наклон вперед из положения стоя (Упражнение № 4), Прыжок в длину с места (Упражнение № 5).

6.Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать правильное дыхание. На усилии выдох, на расслаблении вдох.

Подготовительные упражнения для упражнения «Наклон вперед из положения стоя»:

- скручивание в поясничном отделе позвоночника со сменой положения рук стоя, ноги вместе, одна рука перед грудью, другая за спиной;

- наклоны туловища вперед. Ноги как можно шире, коленный сустав выключен, руки сложены на груди, пытаемся достать руками до поверхности;

- наклоны туловища вперед сидя. Ноги на ширину плеч, коленный сустав выключен, наклониться вперед руки между ног.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется в следующей последовательности: скручивание, наклон стоя, наклон сидя. Каждое упражнение выполняется 10-12 раз. Интенсивность 60% от максимальной с соблюдением педагогического принципа систематичности и последовательности. Выполнить 3-4 подхода с отдыхом между подходами 3 минуты.

Подготовительные упражнения для упражнения «Прыжок в длину с места»:

- прыжок из глубокого приседа;
- прыжок на возвышенность;
- «тройной прыжок» с места и запрыгивание на тумбу.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется повторным методом и заключается в повторном выполнении прыжков в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений. Многократно повторяем упражнение с одинаковой мощностью (интенсивность не более 60 % от максимальной). Отдых между подходами – 2-3 минуты.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц

поясничного отдела позвоночника, шейного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

1.2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика

Самостоятельные занятия № 10-14

Упражнение № 6

Количество часов: 10

Цель занятия: Совершенствование быстроты, укрепление здоровья.

Структура занятия:

- 1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).
- 2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
- 3.Комплексы вольных упражнений № 1 и № 2 (Приложение 1).
- 4.Подводящие беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, стартовые ускорения).
- 5.Бег 100 метров (Упражнение № 6).
- 6.Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать стереотип деления дистанции на три части: старт, стартовый разгон; бег по дистанции; финиш. Интенсивность нагрузки 60-70 % от максимальной. ЧСС перед стартом в пределах 120 ударов. Бег 100 метров выполнить 4-6 раз с восстановлением дыхания между попытками, с обязательным контролем во время движения выноса бедра, постановки стопы, движения рук, расслабленного подбородка. Для развития скоростно-силовых качеств необходимо использовать беговые и прыжковые упражнения на отрезках 20-40 м по (5-7 раз). Бег 20-40 метров с высокого старта, отработывая стартовый разгон (3-5 раз). Различные прыжки: многоскоки (5 шагов 3-5 раз), прыжки вверх из приседа (10-15 прыжков 3 раза), прыжки через гимнастическую скамейку (6-8 прыжков 3 раза). Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на

растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

Самостоятельные занятия № 15-19

Упражнение № 7

Количество часов: 10

Цель занятия: Совершенствование общей выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).
2. Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
3. Комплексы вольных упражнений №1 и № 2 (Приложение 1).
4. Подводящие беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки).
5. Бег 1000 метров (Упражнение №7).
6. Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать стереотип деления дистанции на три части: старт, стартовый разгон; бег по дистанции; финишный спурт. Интенсивность нагрузки 60-70 % от максимальной. ЧСС перед стартом в пределах 120 ударов. При возникновении болевых ощущений в правом или левом боку снизить темп бега и помассировать болевое место. Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Упражнения для совершенствования силы, силовой выносливости, ловкости:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Подтягивание из виса на перекладине;
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;
4. Наклон вперед из положения стоя;

5. Прыжок в длину с места.

Упражнения для совершенствования быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости:

1. Бег 100 метров;
2. Бег 1000 метров;
3. Бег 3000 метров;

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

5 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика

Самостоятельные занятия № 1- 2

Упражнение № 6

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование быстроты, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).

2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).

3. Комплексы вольных упражнений № 1, № 2 (Приложение 1).

4. Подводящие беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, стартовые ускорения).

5. Бег 100 метров (Упражнение № 6).

6. Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать стереотип разделения дистанции на три части: старт, стартовый разгон; бег по дистанции; финиш. Интенсивность нагрузки 60-70 % от максимальной. ЧСС перед стартом в пределах 120 ударов в минуту. Бег 100 метров

выполнить 4-6 раз с восстановлением дыхания между попытками, с обязательным контролем во время движения выноса бедра, постановки стопы, движения рук, расслабленного подбородка. Для развития скоростно-силовых качеств необходимо использовать беговые и прыжковые упражнения на отрезках 20-40 м по (5-7 раз). Бег 20-40 метров с высокого старта, отрабатывая стартовый разгон (3-5 раз). Различные прыжки: многоскоки (5 шагов 3-5 раз), прыжки вверх из приседа (10-15 прыжков - 3 подхода), прыжки через гимнастическую скамейку (6-8 прыжков 3 подхода). Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на развитие гибкости мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [2, 3,4,5,9].

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

Самостоятельные занятия № 3- 4

Упражнение № 8

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование общей выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).

2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).

3.Комплекс вольных упражнений № 1 (Приложение № 1).

4.Подводящие беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки).

5.Бег 3000 метров (Упражнение № 8).

6.Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать стереотип деления дистанции на три части: старт, стартовый разгон; бег по дистанции; финишный спурт. Интенсивность нагрузки 60-70 % от максимальной. ЧСС перед стартом в пределах 120 ударов в минуту. При возникновении болевых ощущений в правом или левом боку снизить темп бега и помассировать болевое место. Заминка должна предусматривать:

медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на развитие гибкости мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

1.2. Гимнастика и атлетическая подготовка

Самостоятельные занятия № 5- 6

Упражнения № 1-3

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).

2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).

3.Комплексы вольных упражнений № 1 и № 2 (Приложение № 1).

4.Дополнительный комплекс упражнений, направленный на разминку плечевого пояса и поясничного отдела позвоночника.

5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Упражнение № 1), подтягивание из виса на перекладине (Упражнение № 2), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (Упражнение № 3).

6. Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать правильное дыхание. На усилии выдох, на расслаблении вдох. В тренировочном процессе после каждого законченного упражнения фиксироваться на 1 секунду (за исключением наклона туловища лежа).

Подготовительные упражнения для упражнения «Наклон туловища лежа»:

- наклоны туловища с поворотами вправо-лево;
- поднимание ног из положения лежа;
- статическое удержание ног под углом 45°.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется 3-5 кратным повторением данного упражнения в облегченных условиях в количестве

85 % раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-3 минуты.

Подготовительные упражнения для упражнения «Подтягивание на перекладине»:

- вис на прямых руках;
- вис на согнутых руках;
- подтягивание с внешней помощью.

Тренировка в выполнении упражнения заключается в повторном выполнении подтягивания в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений и планируется по следующей методике: 1 раз выполняется 7 подходов по 1 разу (1 – 7x1), соответственно 2 – 8x1, 3 – 6x2, 4 – 7x2, 5 – 6x3, 6 – 7x3, 7 – 7x4, 8 – 6x5, 9 – 7x5, 10 – 6x6, 11 – 7x6, 12 – 6x7, 13 – 7x7, 14 – 7x8, 15 – 7x9, 16 – 7x10.

Подготовительные упражнения для упражнения «Подъем переворотом на перекладине»:

- поднимание ног из положения вис на прямых руках;
- поднимание ног из положения вис на согнутых руках;
- подъем переворотом с внешней помощью, с выходом в исходное положение как вперед, так и назад.

Тренировка в выполнении упражнения заключается в повторном выполнении подъемом переворотом в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений. Многократно повторяем упражнение с одинаковой мощностью (интенсивность не более 60% от максимальной). Отдых между подходами 2-3 минуты.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

Самостоятельные занятия № 7- 8

Упражнение № 4-5

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование силы силовой выносливости, ловкости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания)

2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого

пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).

3. Комплексы вольных упражнений №1 и №2 (Приложение 1).

4. Дополнительный комплекс упражнений, направленный на разминку плечевого пояса и поясничного отдела позвоночника.

5. Наклон вперед из положения стоя (Упражнение № 4), Прыжок в длину с места (Упражнение № 5).

6. Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать правильное дыхание. На усилии выдох, на расслаблении вдох.

Подготовительные упражнения для упражнения «Наклон вперед из положения стоя»:

- скручивание в поясничном отделе позвоночника со сменой положения рук стоя, ноги вместе, одна рука перед грудью, другая за спиной;

- наклоны туловища вперед. Ноги как можно шире, коленный сустав выключен, руки сложены на груди, пытаемся достать руками до поверхности;

- наклоны туловища вперед сидя. Ноги на ширину плеч, коленный сустав выключен, наклониться вперед руки между ног.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется в следующей последовательности: скручивание, наклон стоя, наклон сидя. Каждое упражнение выполняется 10-12 раз. Интенсивность 60% от максимальной с соблюдением педагогического принципа систематичности и последовательности. Выполнить 3-4 подхода с отдыхом между подходами 3 минуты.

Подготовительные упражнения для упражнения «Прыжок в длину с места»:

- прыжок из глубокого приседа;
- прыжок на возвышенность;
- «тройной прыжок» с места и запрыгивание на тумбу.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется повторным методом и заключается в повторном выполнении прыжков в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений. Многократно повторяем упражнение с одинаковой мощностью (интенсивность не более 60 % от максимальной). Отдых между подходами – 2-3 минуты.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, шейного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения

упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

6 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Гимнастика и атлетическая подготовка

Самостоятельные занятия № 1-2

Упражнения № 1-3

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование силы силовой выносливости, ловкости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

- 1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).
- 2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
- 3.Комплексы вольных упражнений № 1 и № 2 (Приложение № 1).
4. Дополнительный комплекс упражнений, направленный на разминку плечевого пояса и поясничного отдела позвоночника.
- 5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Упражнение № 1), подтягивание из виса на перекладине (Упражнение № 2), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (Упражнение № 3).
- 6.Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать правильное дыхание. На усилии выдох, на расслаблении вдох. В тренировочном процессе после каждого законченного упражнения фиксироваться на 1 секунду (за исключением наклона туловища лежа).

Подготовительные упражнения для упражнения «Сгибание разгибание рук в упоре лежа»:

- сгибание разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание разгибание рук в упоре лежа руки на скамейке;

- статическое упражнение «планка»;
- сгибание разгибание рук в упоре лежа ноги на скамейке.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется повторным методом и заключается в повторном выполнении сгибания разгибания рук в упоре лежа в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений. Многократно повторяем упражнение с одинаковой мощностью (интенсивность не более 60 % от максимальной). Отдых между подходами – 2-3 минуты.

Подготовительные упражнения для упражнения «Подтягивание на перекладине»:

- вис на прямых руках;
- вис на согнутых руках;
- подтягивание с внешней помощью.

Тренировка в выполнении упражнения заключается в повторном выполнении подтягивания в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений и планируется по следующей методике: 1 раз выполняется 7 подходов по 1 разу (1 – 7x1), соответственно 2 – 8x1, 3 – 6x2, 4 – 7x2, 5 – 6x3, 6 – 7x3, 7 – 7x4, 8 – 6x5, 9 – 7x5, 10 – 6x6, 11 – 7x6, 12 – 6x7, 13 – 7x7, 14 – 7x8, 15 – 7x9, 16 – 7x10.

Подготовительные упражнения для упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту(раз)»:

- наклоны туловища с поворотами вправо-лево;
- поднимания ног из положения лежа;
- статическое удержание ног под углом 45°.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется 3-5 кратным повторением в облегченных условиях в количестве 85 % раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-3 минуты.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

Самостоятельные занятия № 3 - 4

Упражнения № 4 – 5

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания)
2. Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
3. Комплекс вольных упражнений № 1 (Приложение 1).
4. Дополнительный комплекс упражнений, направленный на разминку плечевого пояса и поясничного отдела позвоночника.
5. Наклон вперед из положения стоя (Упражнение № 4), Прыжок в длину с места (Упражнение № 5).
6. Заминка

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать правильное дыхание. На усилии выдох, на расслаблении вдох.

Подготовительные упражнения для упражнения «Наклон вперед из положения стоя»:

- скручивание в поясничном отделе позвоночника со сменой положения рук стоя, ноги вместе, одна рука перед грудью, другая за спиной;
- наклоны туловища вперед. Ноги как можно шире, коленный сустав выключен, руки сложены на груди, пытаемся достать руками до поверхности;
- наклоны туловища вперед сидя. Ноги на ширину плеч, коленный сустав выключен, наклониться вперед руки между ног.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется в следующей последовательности: скручивание, наклон стоя, наклон сидя. Каждое упражнение выполняется 10-12 раз. Интенсивность 60% от максимальной с соблюдением педагогического принципа систематичности и последовательности. Выполнить 3-4 подхода с отдыхом между подходами 3 минуты.

Подготовительные упражнения для упражнения «Прыжок в длину с места»:

- прыжок из глубокого приседа;
- прыжок на возвышенность;
- «тройной прыжок» с места и запрыгивание на тумбу.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется повторным методом и заключается в повторном выполнении прыжков в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений. Многократно повторяем упражнение с одинаковой мощностью (интенсивность не более 60 % от максимальной). Отдых между подходами – 2-3 минуты.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление

дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, шейного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

1.2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика

Самостоятельные занятия № 5-6

Упражнение № 6

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование быстроты, укрепление здоровья.

Структура занятия:

- 1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).
- 2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
- 3.Комплексы вольных упражнений № 1 и № 2 (Приложение 1).
- 4.Подводящие беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, стартовые ускорения).
- 5.Бег 100 метров (Упражнение № 6).
- 6.Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать стереотип деления дистанции на три части: старт, стартовый разгон; бег по дистанции; финиш. Интенсивность нагрузки 60-70 % от максимальной. ЧСС перед стартом в пределах 120 ударов. Бег 100 метров выполнить 4-6 раз с восстановлением дыхания между попытками, с обязательным контролем во время движения выноса бедра, постановки стопы, движения рук, расслабленного подбородка. Для развития скоростно-силовых качеств необходимо использовать беговые и прыжковые упражнения на отрезках 20-40 м по (5-7 раз). Бег 20-40 метров с высокого старта, отрабатывая стартовый разгон (3-5 раз). Различные прыжки: многоскоки (5 шагов 3-5 раз), прыжки вверх из приседа (10-15 прыжков 3 раза), прыжки через гимнастическую скамейку (6-8 прыжков 3 раза). Заминка должна

предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

Самостоятельные занятия № 7-8

Упражнение № 7

Количество часов:4

Цель занятия: Совершенствование общей выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

- 1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).
- 2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
3. Комплексы вольных упражнений №1 и № 2 (Приложение 1).
4. Подводящие беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки).
5. Бег 1000 метров (Упражнение №7).
6. Заминка

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать стереотип разделения дистанции на три части: старт, стартовый разгон; бег по дистанции; финишный спурт. Интенсивность нагрузки 60-70 % от максимальной. ЧСС перед стартом в пределах 120 ударов. При возникновении болевых ощущений в правом или левом боку снизить темп бега и помассировать болевое место. Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Упражнения для совершенствования силы, силовой выносливости, ловкости:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Подтягивание из виса на перекладине;
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;

4. Наклон вперед из положения стоя;
5. Прыжок в длину с места.

Упражнения для совершенствования быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости:

1. Бег 100 метров;
2. Бег 1000 метров;
3. Бег 3000 метров.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

7 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика

Самостоятельные занятия № 1- 2

Упражнение № 6

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование быстроты, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).
2. Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
3. Комплексы вольных упражнений № 1, № 2 (Приложение 1).
4. Подводящие беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки, стартовые ускорения).
5. Бег 100 метров (Упражнение № 6).
6. Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать стереотип разделения дистанции на три части: старт, стартовый разгон; бег по дистанции; финиш. Интенсивность нагрузки 60-70 % от максимальной. ЧСС перед стартом в пределах 120 ударов в минуту. Бег 100 метров

выполнить 4-6 раз с восстановлением дыхания между попытками, с обязательным контролем во время движения выноса бедра, постановки стопы, движения рук, расслабленного подбородка. Для развития скоростно-силовых качеств необходимо использовать беговые и прыжковые упражнения на отрезках 20-40 м по (5-7 раз). Бег 20-40 метров с высокого старта, отрабатывая стартовый разгон (3-5 раз). Различные прыжки: многоскоки (5 шагов 3-5 раз), прыжки вверх из приседа (10-15 прыжков - 3 подхода), прыжки через гимнастическую скамейку (6-8 прыжков 3 подхода). Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на развитие гибкости мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

Самостоятельные занятия № 3- 4

Упражнение № 8

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование общей выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

Основные

- 1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).
- 2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
- 3.Комплекс вольных упражнений № 1 (Приложение № 1).
- 4.Подводящие беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки).
- 5.Бег 3000 метров (Упражнение № 8).
- 6.Заминка.

методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать стереотип деления дистанции на три части: старт, стартовый разгон; бег по дистанции; финишный спурт. Интенсивность нагрузки 60-70 % от максимальной. ЧСС перед стартом в пределах 120 ударов в минуту. При возникновении болевых ощущений в правом или левом боку снизить темп

бега и помассировать болевое место. Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на развитие гибкости мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

1.2. Гимнастика и атлетическая подготовка

Самостоятельные занятия № 5 - 6

Упражнения № 1-3

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания)
- 2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).
3. Комплексы вольных упражнений № 1 и № 2 (Приложение 1).
- 4.Дополнительный комплекс упражнений, направленный на разминку плечевого пояса и поясничного отдела позвоночника.
- 5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Упражнение № 1), подтягивание из виса на перекладине (Упражнение № 2), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (Упражнение № 3).
6. Заминка

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать правильное дыхание. На усилии выдох, на расслаблении вдох. В тренировочном процессе после каждого законченного упражнения фиксироваться на 1 секунду (за исключением наклона туловища лежа).

Подготовительные упражнения для упражнения «Наклон туловища лежа»:

- наклоны туловища с поворотами вправо-лево;
- поднимания ног из положения лежа;
- статическое удержание ног под углом 45°.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется 3-5 кратным

повторением в облегченных условиях в количестве 85 % раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-3 минуты.

Подготовительные упражнения для упражнения «Подтягивание на перекладине»:

- вис на прямых руках;
- вис на согнутых руках;
- подтягивание с внешней помощью.

Тренировка в выполнении упражнения заключается в повторном выполнении подтягивания в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений и планируется по следующей методике: 1 раз выполняется 7 подходов по 1 разу (1-7x1), соответственно 2 – 8x1, 3 – 6x2, 4 – 7x2, 5 – 6x3, 6 – 7x3, 7 – 7x4, 8 – 6x5, 9 – 7x5, 10 – 6x6, 11 – 7x6, 12 – 6x7, 13 – 7x7, 14 – 7x8, 15 – 7x9, 16 – 7x10.

Подготовительные упражнения для упражнения «Подъем переворотом на перекладине»:

- поднимание ног из положения вис на прямых руках;
- поднимание ног из положения вис на согнутых руках;
- подъем переворотом с внешней помощью, с выходом в исходное положение как вперед, так и назад.

Тренировка в выполнении упражнения заключается в повторном выполнении подъема переворотом в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений. Многократно повторяем упражнение с одинаковой мощностью (интенсивность не более 60 % от максимальной). Отдых между подходами 2-3 минуты.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, упражнения для восстановления дыхания, упражнения на развитие гибкости мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

Самостоятельные занятия № 7- 8

Упражнения № 4-5

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование силы, силовой выносливости, ловкости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1.Разминка (ходьба, легкий бег в соответствии с погодными условиями, восстановление дыхания).

2.Общеразвивающие упражнения (разминка шейного отдела позвоночника, лучезапястных суставов, локтевых суставов, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, мышц паха, бедер, разминка коленных суставов, икроножных и камбаловидных мышц, ахилловых сухожилий, голеностопных суставов, выполнить прыжковую группу).

3. Комплексы вольных упражнений № 1 и № 2 (Приложение 1).

4. Дополнительный комплекс упражнений, направленный на разминку плечевого пояса и поясничного отдела позвоночника.

5. Наклон вперед из положения стоя (Упражнение № 4), Прыжок в длину с места (Упражнение № 5).

6. Заминка.

Основные методические указания по выполнению задания:

В процессе выполнения упражнения формировать правильное дыхание. На усилии выдох, на расслаблении вдох.

Подготовительные упражнения для упражнения «Наклон вперед из положения стоя»:

- скручивание в поясничном отделе позвоночника со сменой положения рук стоя, ноги вместе, одна рука перед грудью, другая за спиной;

- наклоны туловища вперед. Ноги как можно шире, коленный сустав выключен, руки сложены на груди, пытаемся достать руками до поверхности;

- наклоны туловища вперед сидя. Ноги на ширину плеч, коленный сустав выключен, наклониться вперед руки между ног.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется в следующей последовательности: скручивание, наклон стоя, наклон сидя. Каждое упражнение выполняется 10-12 раз. Интенсивность 60% от максимальной с соблюдением педагогического принципа систематичности и последовательности. Выполнить 3-4 подхода с отдыхом между подходами 3 минуты.

Подготовительные упражнения для упражнения «Прыжок в длину с места»:

- прыжок из глубокого приседа;
- прыжок на возвышенность;
- «тройной прыжок» с места и запрыгивание на тумбу.

Тренировка в выполнении упражнения выполняется повторным методом и заключается в повторном выполнении прыжков в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений. Многократно повторяем упражнение с одинаковой мощностью (интенсивность не более 60 % от максимальной). Отдых между подходами – 2-3 минуты.

Заминка должна предусматривать: медленный бег, восстановление дыхания, упражнения на растяжку мышц бедер, икроножных мышц, мышц поясничного отдела позвоночника, шейного отдела позвоночника,

плечевого пояса.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Критерии оценки: в соответствии с данными, приведенными во введении.

Приложение 1

Комплекс вольных упражнений №1

Первый комплекс вольных упражнений



Комплекс вольных упражнений №2

Второй комплекс вольных упражнений



Учебное издание

Гальцев Сергей Александрович

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
дисциплина «Военно-прикладная физическая подготовка»

Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
(2с-44, 3с-32, 4с-38, 5с-16, 6с-16, 7с-16)