

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Д.В. Векшина

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Дисциплина «Спортивные игры. Волейбол»

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»
Грицай Е.Н.

Автор

преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
Векшина Д.В.

Векшина Д.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту дисциплина «Спортивные игры. Волейбол»: метод. указания по выполнению самостоятельной работы (2с-40,3с-32,4с-32,5с-16,6с-16,7с-16) / Д. В. Векшина. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 39с.

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

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

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

Оглавление

	Введение	4
1.	Цель освоения дисциплины	4
2.	Критерии оценки выполненной самостоятельной работы	4
3.	Основная учебная литература	6
4.	Дополнительная учебная и справочная литература	7
5.	Ресурсы сети Интернет	8
6.	Самостоятельная работа	8
	2 семестр	11
	3 семестр	16
	4 семестр	21
	5 семестр	25
	6 семестр	30
	7 семестр	34

Введение

Методические указания предназначены для методического обеспечения учебного процесса: **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: дисциплина «Спортивные игры» Волейбол** для всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата и специалитета.

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 **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** по дисциплине «Спортивные игры» Волейбол предусмотрено **152 часа**.

2. Критерии оценки выполненной самостоятельной работы

Описание процедуры

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям у девушек и 8 показателям у юношей. Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Девушки:

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

7. Бег 2000 м (мин, с).

Критерии оценки:

Тест	Количество баллов					
	5	4	3	2	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	> 15	12-15	8-11	4-7	1-3	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин(раз)	> 45	40-45	33-39	26-32	19-25	<19
Наклон вперед из положения стоя (см)	> 16	12-16	8-11	4-7	0-3	<0
Прыжок в длину с места (см)	> 182	167-182	151-166	135-150	120-134	<120
Бег 100 м (с)	<16,6	16,6-17,0	17,1-17,5	17,6-18,0	18,1-18,5	>18,5
Бег 1000 м (мин, с)	<4,01	4,01-4,41	4,40-5,21	5,20-6,01	6,00-6,40	>6,40
Бег 2000 м (мин, с)	<9,40	9,40-11,10	11,11-12,40	12,41-14,10	14,11-15,40	>15,40

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

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: ИРНТУ, 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. 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>

3. 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>

4. Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. — Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-7944-3814-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.html>

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>

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>

5. Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>
- 3.

6. Самостоятельная работа

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

№ п/п	Тема (раздел)	Кол-во акад. часов
	2 семестр	
1	Общая физическая подготовка	40
	Итого:	40
	3 семестр	
1	Общая физическая подготовка	32
	Итого:	32
	4 семестр	
	Общая физическая подготовка	32
	Итого:	32
	5 семестр	
	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16
	6 семестр	
	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16
	7 семестр	
	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16
	Всего:	152

6.1 Перечень самостоятельных занятий

№	Тема	Вид, номер и название работы	Количество часов
2 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-10 1.1.Силовая подготовка	20
		Самостоятельные занятия № 11-14 1.2.Круговая тренировка	8
		Самостоятельные занятия № 15-18 1.3.Функциональная тренировка	8
		Самостоятельные занятия №19-20 1.4.«Табата»	4
Итого:			40
3 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-8 1.1.Силовая подготовка	16
		Самостоятельные работы № 9-12 1.2.Функциональная тренировка	8
		Самостоятельные работы № 13-14 1.3.«Табата»	4
		Самостоятельные занятия № 15-16 1.4.Круговая тренировка	4
Итого:			32
4 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-8 1.1.Силовая подготовка	16
		Самостоятельные работы № 9-12 1.2.Функциональная тренировка	8
		Самостоятельные работы № 13-14 1.3.«Табата»	4
		Самостоятельные занятия № 15-16 1.4.Круговая тренировка	4
Итого:			32
5 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-3 1.1.Силовая подготовка	6
		Самостоятельные работы № 4-5 1.2.Функциональная тренировка	4
		Самостоятельные работы № 6-7 1.3.«Табата»	4
		1.4. Самостоятельные занятия № 8 1.4.Круговая тренировка	2
Итого:			16

6 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-3	6
		1.1.Силовая подготовка	
		Самостоятельные работы № 4-5	4
		1.2.Функциональная тренировка	
		Самостоятельные работы № 6-7	4
		1.3.«Табата»	
		Самостоятельные занятия № 8	2
		1.4.Круговая тренировка	
Итого:			16
7 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные работы № 1-3	6
		1.1.Силовая подготовка	
		Самостоятельные работы № 4-5	4
		1.2.Функциональная тренировка	
		Самостоятельные работы № 6-7	4
		1.3.«Табата»	
		Самостоятельные занятия № 8	2
		1.4.Круговая тренировка	
Итого:			16
Всего			152

6.2. Общая структура самостоятельных занятий.

Подготовительная часть.

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

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

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

После бега выполняются общеразвивающие упражнения (ОРУ).

При выполнении комплексов ОРУ придерживаются следующего порядка:

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

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

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

Беговые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к интенсивной работе, коррекции техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 4-6 упражнений на дистанции 30-60 м, по 1-2 серии.

Основная часть.

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

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

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

Заключительная часть.

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

2 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовая подготовка

Самостоятельные занятия № 1-10

Количество часов: 20

Цель занятия: Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).
3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).
4. Силовые упражнения:
 - упражнения на мышцы пресса (подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами, подъем ног лежа на спине, верхнее скручивание руки за головой, «складка», попеременное сгибание ног со

встречным разноименным движением рук, отведение двух ног вправо-влево);

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

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

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

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

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

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

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.2. Круговая тренировка

Самостоятельные занятия № 11-14

Количество часов: 8

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

Структура занятия:

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

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

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

4. Круговая тренировка:

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

прямых рук в стороны, наклоны корпуса вперед, в сторону, поднятие рук вверх от плеч («жим»), приседания, выпады).

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

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

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Дыхательные упражнения выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.3. Функциональная тренировка Самостоятельные занятия № 15-18

Количество часов: 8

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

Структура занятия:

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

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

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

4. Функциональная тренировка:

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

- бёрпи;

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

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

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

- поочередные выпады назад с последующим подъемом согнутой ноги вперед;

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

- широкое приседание, прыжком соединить ноги;

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

- сгибание рук в упоре на коленях;

- планка на предплечьях;

- планка с поочередным отведением ноги назад.

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку.

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.4. «Табата»

Самостоятельные занятия № 19-20

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование скоростно-силовых качеств, развитие силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

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

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

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

4. Табата:

- прыжки;
- берпи;
- отжимания;
- приседания;
- выпады;
- выпрыгивания;
- резкие ускорения;
- удары и махи руками и ногами;
- беговая планка;
- перекаты на спину с выпрыгиванием;
- упражнения на мышцы кора.

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку.

Методика выполнения задания:

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

Структура табата-тренировки: 20 секунд высокоинтенсивных движений, 10 секунд – отдых. Общее количество подходов – 8. Можно выполнять одно упражнение в подходе. Можно выбрать 2, 4 упражнения и

чередовать их в подходе. После выполнения 8 подходов отдых 2 мин. Повторить раунд 3-4 раза.

Упражнения выполняются с высокой интенсивностью на максимальной скорости.

Основные методические указания по выполнению задания:

Упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело, нужно уменьшить темп выполнения упражнений.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

3 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовая подготовка

Самостоятельные занятия № 1- 8

Количество часов: 16

Цель занятия: Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

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

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

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

4. Силовые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.2. Функциональная тренировка Самостоятельные занятия № 9-12

Количество часов: 8

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

Структура занятия:

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

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

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

4. Функциональная тренировка:

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

- бёрпи;

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

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

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку.

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.3. «Табата»

Самостоятельные занятия № 13-14

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование скоростно-силовых качеств, развитие силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

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

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

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

4. Табата:

- прыжки;
- берпи;
- отжимания;
- приседания;
- выпады;
- выпрыгивания;
- резкие ускорения;
- удары и махи руками и ногами;
- беговая планка;
- перекаты на спину с выпрыгиванием;
- упражнения на мышцы кора.

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку

Методика выполнения задания:

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

Структура табата-тренировки: 20 секунд высокоинтенсивных движений, 10 секунд отдых. Общее количество подходов – 8 раз. Можно выполнять одно упражнение в подходе. Можно выбрать 2, 4 упражнения и чередовать их в подходе. После выполнения 8 подходов отдых 2 минуты. Повторить раунд 3-4 раза.

Упражнения выполняются с высокой интенсивностью на максимальной скорости. Можно использовать легкие отягощения.

Основные методические указания по выполнению задания:

Упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело, нужно уменьшить темп выполнения упражнений, выполнять упражнения без отягощений.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.4. Круговая тренировка Самостоятельные занятия № 15-16

Количество часов: 4

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

Структура занятия:

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

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

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

4. Круговая тренировка:

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

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

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

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

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

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

4 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовая подготовка

Самостоятельные занятия № 1- 8

Количество часов:16

Цель занятия: Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

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

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

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

4. Силовые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

дополнительная литература [1, 2,3,4,5,6].

1.2. Функциональная тренировка Самостоятельные занятия № 9-12

Количество часов: 8

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

Структура занятия:

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

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

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

4. Функциональная тренировка:

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

- бёрпи;

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

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

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

- поочередные выпады назад с последующим подъемом согнутой ноги вперед;

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

- широкое приседание, прыжком соединить ноги;

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

- сгибание рук в упоре на коленях;

- планка на предплечьях;

- планка с поочередным отведением ноги назад.

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку.

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

Ссылки на источники: Основная литература [13,4], дополнительная литература [4,5,6].

1.3. «Табата»

Самостоятельные занятия № 13-14

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование скоростно-силовых качеств, развитие силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

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

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

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

4. Табата:

- прыжки;
- берпи;
- отжимания;
- приседания;
- выпады;
- выпрыгивания;
- резкие ускорения;
- удары и махи руками и ногами;
- беговая планка;
- перекаты на спину с выпрыгиванием;
- упражнения на мышцы кора.

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку

Методика выполнения задания:

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

Структура табата-тренировки: 20 секунд высокоинтенсивных движений, 10 секунд отдых. Общее количество подходов – 8 раз. Можно выполнять одно упражнение в подходе. Можно выбрать 2, 4 упражнения и

чередовать их в подходе. После выполнения 8 подходов отдых 2 минуты. Повторить раунд 3-4 раза.

Упражнения выполняются с высокой интенсивностью на максимальной скорости. Можно использовать легкие отягощения.

Основные методические указания по выполнению задания:

Упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело, нужно уменьшить темп выполнения упражнений, выполнять упражнения без отягощений.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.4. Круговая тренировка Самостоятельные занятия № 15-16

Количество часов: 4

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

Структура занятия:

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

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

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

4. Круговая тренировка:

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

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

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

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

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

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

5 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовая подготовка

Самостоятельные занятия № 1- 3

Количество часов:6

Цель занятия: Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

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

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

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

4. Силовые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.2. Функциональная тренировка

Самостоятельные занятия № 4-5

Количество часов: 4

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

Структура занятия:

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

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

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

4. Функциональная тренировка:

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

- бёрпи;

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

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку.

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.3. «Табата»

Самостоятельные занятия № 6-7

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование скоростно-силовых качеств, развитие силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

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

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

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

4. Табата:

- прыжки;
- берпи;
- отжимания;
- приседания;
- выпады;
- выпрыгивания;
- резкие ускорения;
- удары и махи руками и ногами;
- беговая планка;
- перекаты на спину с выпрыгиванием;
- упражнения на мышцы кора.

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку

Методика выполнения задания:

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

Структура табата-тренировки: 20 секунд высокоинтенсивных движений, 10 секунд отдых. Общее количество подходов – 8 раз. Можно выполнять одно упражнение в подходе. Можно выбрать 2, 4 упражнения и чередовать их в подходе. После выполнения 8 подходов отдых 2 минуты. Повторить раунд 3-4 раза.

Упражнения выполняются с высокой интенсивностью на максимальной скорости. Можно использовать легкие отягощения.

Основные методические указания по выполнению задания:

Упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело, нужно уменьшить темп выполнения упражнений, выполнять упражнения без отягощений.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.4. Круговая тренировка

Самостоятельные занятия № 8

Количество часов: 2

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

Структура занятия:

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

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

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

4. Круговая тренировка:

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

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

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

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

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

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

6 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовая подготовка

Самостоятельные занятия № 1- 3

Количество часов:6

Цель занятия: Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

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

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

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

4. Силовые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.2. Функциональная тренировка

Самостоятельные занятия № 4-5

Количество часов: 4

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

Структура занятия:

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

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

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

4. Функциональная тренировка:

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

- бёрпи;

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

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

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

- поочередные выпады назад с последующим подъемом согнутой ноги вперед;

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

- широкое приседание, прыжком соединить ноги;

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

- сгибание рук в упоре на коленях;

- планка на предплечьях;

- планка с поочередным отведением ноги назад.

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку.

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.3. «Табата»

Самостоятельные занятия № 6-7

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование скоростно-силовых качеств, развитие силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

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

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

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

4. Табата:

- прыжки;
- берпи;
- отжимания;
- приседания;
- выпады;
- выпрыгивания;
- резкие ускорения;
- удары и махи руками и ногами;
- беговая планка;
- перекаты на спину с выпрыгиванием;
- упражнения на мышцы кора.

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку

Методика выполнения задания:

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

Структура табата-тренировки: 20 секунд высокоинтенсивных движений, 10 секунд отдых. Общее количество подходов – 8 раз. Можно выполнять одно упражнение в подходе. Можно выбрать 2, 4 упражнения и чередовать их в подходе. После выполнения 8 подходов отдых 2 минуты. Повторить раунд 3-4 раза.

Упражнения выполняются с высокой интенсивностью на максимальной скорости. Можно использовать легкие отягощения.

Основные методические указания по выполнению задания:

Упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело, нужно уменьшить темп выполнения упражнений, выполнять упражнения без отягощений.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.4. Круговая тренировка Самостоятельные занятия № 8

Количество часов: 2

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

Структура занятия:

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

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

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

4. Круговая тренировка:

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

- поднимание таза из положения лежа на спине, ноги согнуты.

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

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

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

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

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

7 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Силовая подготовка

Самостоятельные занятия № 1- 3

Количество часов:6

Цель занятия: Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия:

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

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

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

4. Силовые упражнения:

- упражнения на мышцы пресса (подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами, подъем ног лежа на спине, верхнее скручивание руки за головой, «складка», попеременное сгибание ног со

встречным разноименным движением рук, отведение двух ног вправо-влево);

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

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

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

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

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

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

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.2. Функциональная тренировка

Самостоятельные занятия № 4-5

Количество часов: 4

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

Структура занятия:

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

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

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

4. Функциональная тренировка:

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

5. Ходьба или легкий бег.

6. Упражнения на растяжку.

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.3. «Табата»

Самостоятельные занятия № 6-7

Количество часов: 4

Цель занятия: Совершенствование скоростно-силовых качеств, развитие силы, укрепление здоровья.

Структура занятия:

1. Суставная разминка (сгибания-разгибания, круговые движения, вращения во всех крупных суставах тела).
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ: повороты, наклоны корпуса, выпады, приседания, махи руками и ногами).
3. Предстретчинг (легкие растягивающие движения на мышцы рук, ног).
4. Табата:
 - прыжки;
 - берпи;
 - отжимания;
 - приседания;
 - выпады;
 - выпрыгивания;
 - резкие ускорения;
 - удары и махи руками и ногами;
 - беговая планка;
 - перекаты на спину с выпрыгиванием;
 - упражнения на мышцы кора.
5. Ходьба или легкий бег.
6. Упражнения на растяжку

Методика выполнения задания:

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

Структура табата-тренировки: 20 секунд высокоинтенсивных движений, 10 секунд отдых. Общее количество подходов – 8 раз. Можно выполнять одно упражнение в подходе. Можно выбрать 2, 4 упражнения и чередовать их в подходе. После выполнения 8 подходов отдых 2 минуты. Повторить раунд 3-4 раза.

Упражнения выполняются с высокой интенсивностью на максимальной скорости. Можно использовать легкие отягощения.

Основные методические указания по выполнению задания:

Упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Если выполнять упражнения тяжело, нужно уменьшить темп выполнения упражнений, выполнять упражнения без отягощений.

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

1.4. Круговая тренировка Самостоятельные занятия № 8

Количество часов: 2

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

Структура занятия:

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

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

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

4. Круговая тренировка:

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

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

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

Методика выполнения задания:

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

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

Основные методические указания по выполнению задания:

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

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

Форма контроля: проверка правильности выполнения упражнений.

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

Учебное издание

Векшина Дарья Владимировна

**Элективные курсы по физической культуре и спорту
Дисциплина «Спортивные игры. Волейбол»**

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