

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»  
Московский промышленно-экономический колледж

**Методические указания по организации самостоятельной работы  
обучающихся по дисциплине «ОГСЭ. 04 Физическая культура»**

21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Составитель/составители: Любо Анна Александровна

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании Цикловой методической комиссии специальности «Физическая культура и БЖ» № 1 от «31» августа 2020 г.

Председатель Цикловой методической комиссии  / А.А. Любо/

Заместитель директора по учебной работе  /И.А. Архипцева/

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных (внеаудиторных) работ обучающихся предназначены для организации внеурочной и самостоятельной деятельности по учебной дисциплине «Физическая культура», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования.

Самостоятельные (внеаудиторные) занятия являются неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины и проводятся с целью:

- развития физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладения системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоения системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретения компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- использования теоретических знаний на практике.

Самостоятельные (внеаудиторные) занятия обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны на основе программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05. «Земельно-имущественные отношения» (базовой подготовки).

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студентов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.05. Земельно-имущественные отношения.

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социальных наук в различных видах профессиональной и социальной;

ОК 3. Организовать свою собственную деятельность, определить методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- З2 основы здорового образа жизни.

## Перечень самостоятельных (внеаудиторных) работ по физической культуре

### Раздел 1. Легкая атлетика

#### Тема 1.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов

*Самостоятельная (внеаудиторная) обучающихся:*

1. Легкоатлетические кроссы.
2. Участие в городском легкоатлетическом кроссе (осеннем и весеннем).

#### Тема 1. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

*Самостоятельная (внеаудиторная) обучающихся:*

1. Техника эстафетного бега.
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. Медленный бег до 10 мин.
4. Переменный бег.
5. Бег на короткие дистанции.

### Раздел 2. Гимнастика

#### Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов

*Самостоятельная (внеаудиторная) обучающихся:*

1. Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.
2. Комплекс упражнений на развитие координации движения.
3. Комплекс упражнений на развитие гибкости.
4. Элементы акробатики: кувырок вперед-назад.
5. Элементы акробатики: длинный кувырок вперед, стойка на лопатках.

#### Тема 2.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

*Самостоятельная (внеаудиторная) обучающихся:*

1. Заполнение личной карточки антропологических измерений.
2. Написание рефератов по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»

### Раздел 3. Спортивные игры

#### Тема 3. 1. Волейбол

*Самостоятельная (внеаудиторная) обучающихся:*

1. Участие в городских соревнованиях по волейболу.

#### Тема 3. 2. Баскетбол

*Самостоятельная (внеаудиторная) обучающихся:*

1. Участие в городских соревнованиях по баскетболу.

#### Тема 3.3. Мини-футбол

*Самостоятельная (внеаудиторная) обучающихся:*

1. Участие в городских соревнованиях по мини-футболу.

### Раздел 4. Виды спорта (по выбору)

#### Тема 4. 1. Спортивная аэробика

*Самостоятельная (внеаудиторная) обучающихся:*

1. Еженедельные занятия по спортивной аэробике.
2. Участие в Российских соревнованиях по спортивной аэробике.

#### Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика

*Самостоятельная (внеаудиторная) обучающихся:*

1. Еженедельные занятия по ритмической гимнастике.

#### Тема 4. 3. Атлетическая гимнастика

*Самостоятельная (внеаудиторная) обучающихся:*

1. Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки.

## **Раздел 5. Силовая подготовка**

### **Тема 5. 1. Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря**

*Самостоятельная (внеаудиторная) обучающихся:*

1. Участие в городских соревнованиях по многоборью, армреслингу, гиревому спорту, силовому многоборью.
2. Общие развивающие упражнения ОФП
3. Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки
4. Силовая тренировка с использованием тренажёра
5. Кардио-тренировка.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»  
Московский промышленно-экономический колледж  
(МПЭК)

**Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»**

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, плавание, лыжи и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях. 5
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках университета и колледжа («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).
7. Подготовка к практическим м зачетам по дисциплине «Физическая культура».

**Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

**Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий**

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя

подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТОВ

Реферат — письменная работа, выполняемая обучающимся на определенную тему. Тему реферата может предложить преподаватель или сам обучающийся, в последнем случае она должна быть согласованна с преподавателем.

Реферат (от лат. *referre* — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников.

Работу над рефератом можно условно подразделить на несколько этапов:

Подготовительный этап, включающий поиск необходимого материала и выделение среди источников главного,

Составление плана реферата, отбор материала к каждому пункту плана

Изложение результатов изучения в виде связного текста. Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность — смысловую законченность текста.

Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу, а так же от обучающегося требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. В реферате должны присутствовать развернутые аргументы, рассуждения, сравнения.

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список использованных источников.
7. Приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении дается общая характеристика реферата: обосновывается актуальность выбранной темы, определяется цель работы и задачи, подлежащие решению для ее достижения, кратко характеризуется структура реферата по главам.

Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов). Основная часть должна содержать материал, необходимый для достижения поставленной цели и решения задач. Основная часть реферата предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе.

При написании реферата следует избегать типичных ошибок таких как: поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие

второстепенными, дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернета и т. д.

В тексте обязательны ссылки на первоисточники.

В заключении логически и последовательно излагаются выводы, и итоги к которым пришел обучающийся в результате подготовки реферата. Отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

Список использованных источников - здесь указывается использованная для написания реферата литература. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно. Для реферата их рекомендуемое количество – пять. При этом в списке обязательно должны присутствовать источники, изданные в последние три года. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

В приложения следует относить вспомогательный материал (графики, таблицы, расчеты и т.д.).

### **Критерии оценки подготовки рефератов, сообщений и презентаций**

Реферат, сообщение, презентация оценивается по 100 балльной шкале:

- соответствие содержания теме – максимум 20 баллов;
- глубина проработки материала – максимум 15 баллов;
- логичность и последовательность изложения материала - максимум 15 баллов;
- грамотность – максимум 10 баллов;
- полнота использования источников - максимум 15 баллов;
- соответствие оформления предъявляемым требованиям - максимум 10 баллов;
- реферат, сообщение или презентация подготовлены в срок - максимум 15 баллов.

Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

Количество набранных баллов	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
86 - 100	5	отлично
70 - 75	4	хорошо
51 - 69	3	удовлетворительно
менее 51	2	неудовлетворительно

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»  
Московский промышленно-экономический колледж  
(МПЭК)

Комплект самостоятельных работ

## **Раздел 1. Легкая атлетика.**

### **Тема 1.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов**

*Самостоятельная работа:*

Легкоатлетические кроссы

*Цель:*

Повторение и закрепление основ техники правильного бега.

*Задачи:*

Развивать навыки обучающихся в технике бега и совершенствоваться в его выполнении.

Развивать координационные способности и скоростно-силовые качества, необходимые в беге на короткие дистанции.

Воспитывать морально-волевые качества, характерные для бега на короткие дистанции.

Время выполнения: 8 ч.

**Челночный бег** — популярная во всём мире разновидность аэробной кардио нагрузки, направленная на развитие скорости и выносливости атлета. Наиболее известна техника бега 10x10, при которой бегун должен несколько раз преодолеть дистанцию, достигая поворота и разворачиваясь на 180 градусов. Челночный бег используется для оценки физических характеристик спортсменов, работников МВД и МЧС. Более того, такой вид нагрузки — официально установленный норматив для сдачи ГТО, который внесён в обязательную образовательную программу СПО.

#### **Исходное положение**

Стартовая позиция: ставим опорную ногу вперед, весь центр тяжести стараемся держать над ней. Квадрицепс опорной ноги напряжен, как пружина, корпус наклонен чуть-чуть вперед, спина прямая, руки держим на уровне ребер. Старт должен получиться максимально взрывным и быстрым, чтобы преодолеть первый отрезок за минимальное время. Для действительно взрывного старта нам необходимы сильные и хорошо развитые ноги, поэтому уделяйте больше внимания упражнениям, развивающим взрывную силу квадрицепсов: приседания со штангой с паузой в нижней точке, становая тяга сумо, прыжки на коробку, приседания с выпрыгиванием и т.д.

#### **Скорость бега**

Во время самого забега нам нужна максимальная скорость. Для этого после каждого шага следует приземляться не на всю стопу, а только на носок. Чтобы наработать этот навык, замените свое стандартное кардио на прыжки со скакалкой, тогда сустав Лисфранка адаптируется к постоянному приземлению на носок, и челночный бег будет даваться значительно легче.

### **Разворот**

В конце каждого отрезка нужно выполнить разворот на 180 градусов. Для этого необходимо резко снизить скорость и сделать стопорящий шаг, повернув ступню передней ноги на 90 градусов в сторону поворота – это движение затормозит Вас, но не погасит инерцию полностью.

### **Ускорение**

На последнем отрезке нужно выжать из своего тела максимум возможного и сделать последнее взрывное ускорение, не задумываясь о том, что вскоре нужно будет остановиться, Вы должны продолжать увеличивать скорость прямо до линии финиша.

#### **Типичные ошибки**

При изучении техники выполнения челночного бега 10x10 многие начинающие спортсмены сталкиваются со следующими проблемами, мешающими им извлечь максимум пользы из этого упражнения:

#### **Неправильное распределение нагрузки.**

Если Вы бежите 10 равных отрезков челночным бегом, выносливость обычно подходит к концу после первой половины. Чтобы этого избежать, начинать бег надо со средней интенсивностью, с каждым отрезком стараясь увеличивать скорость, используя взрывную силу мышц ног.

#### **Слишком большой объем нагрузки.**

Не стоит перебарщивать с тренировочным объемом, когда речь идет о подобном высокоинтенсивном кардио, особенно, если вы страдаете различного рода болезнями сердечно-сосудистой системы. Скорее всего, Вы получите больше вреда, чем пользы.

3 Слишком медленная остановка перед разворотом. Не нужно снижать скорость бега, чтобы спокойно развернуться, разворачиваться нужно в одно движение, резко развернув ногу на 90 градусов – так Вы сохраните силу инерции и не погасите скорость до нуля.

#### **Неправильная частота дыхания.**

Во время выполнения челночного бега следует дышать в режиме «2-2», делая два шага во время вдоха и два шага во время выдоха. Дышать следует только через нос.

Не забывайте должным образом разминаться, так как челночный бег предполагает включения в работу огромного количества мышц, суставов и связок.

#### **Комплекс упражнений для самостоятельной отработки техники челночного бега.**

<b>№ тренировки:</b>	<b>Количество подходов и необходимое расстояние:</b>
1	Три раза выполните челночный бег 4x9.
2	Пять раз выполните забег 4x9.
3	Три раза выполните забег 4x15.
4	Пять раз выполните забег 4x15.

5	Три раза выполните забег 4x20.
6	Один раз выполните забег 10x10.

### **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, тёплый душ, ванна, сауна).

3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим правильного питания.

4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объёма и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учётом тренированности и переносимости нагрузки.

5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет достичь успехов в избранном виде спорта.

9. Если почувствовали усталость, то на следующих тренировках нужно снизить нагрузку.

10. Если почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки и посоветуйтесь с преподавателем или с врачом.

11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих друзей, родственников.

12. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

13. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленностью и строго соблюдать правила безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом.

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Самостоятельное тренировочное занятие можно проводить индивидуально или в группе из 2-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем

индивидуальная. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1,5-2 часа. Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приёма пищи и не позднее, чем за час до приёма пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочное занятие должно носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70-80% всего времени занятия. Остальные 20-30% деятельности делятся между разминкой и заключительной частью. При тренировочных занятиях (продолжительностью 60-90 минут) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятия: подготовительная – 15-20 (20-25) минут, основная – 30-40 (45-50) минут, заключительная – 5-10 (5-15) минут.

Каждое занятие должно начинаться с разминки и подготовки организма к предстоящей работе. Разминка делится на две части: общеразогревающую и специальную. Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2-3 минуты), медленного бега (женщины – 6-8 минут, мужчины – 8-12 минут), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия в первую очередь решает задачи общеукрепляющего воздействия. Он охватывает все основные группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятия те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. Для развития физических качеств могут использоваться комплексы общеразвивающих упражнений. При этом используются либо упражнения, избирательно воздействующие на развитие конкретных качеств и мышечных групп (например, на силу мышц брюшного пресса), либо серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм. Начинают занятия с упражнений, требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости и лишь затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 минут), переходящий на ходьбу (2-6 минут) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

## **ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

Для правильного дозирования физической нагрузки в начале занятий каждому занимающемуся необходимо выполнить то или иное упражнение с соревновательной

интенсивностью, чтобы определить максимальный результат (М. Т.). Затем, исходя из максимального теста, в процентах определяют величину тренировочной нагрузки. Эти режимы рассчитаны в процентах от максимального результата: умеренный – 30 %, средний – 50 %, большой – 70 %, высокий – 90 %. После нескольких недель тренировочной работы снова проводится максимальный тест. Если он даёт результат выше прежнего, то расчёт тренировочной нагрузки делается вторично.

### **Упражнения:**

1. *Бег с высоким подниманием колен* – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках происходит дополнительное воздействие на мышцы голени.

#### Выполнение:

Выполняя упражнение следите за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности.

1. *Бег с захлестыванием голени* – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен.

#### Выполнение:

Руки работают как в предыдущем упражнении. Взгляд устремлен на 5-10 метров вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и лишь потом увеличивать их частоту.

2. *Перекаты с пятки на носок* – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени.

#### Выполнение:

Суть упражнения заключается в неспешном поочередном перекатывании с пятки на носок. При этом необходимо делать акцент на носке, стараясь подняться максимально высоко. Выполнять можно в достаточно быстром темпе, но изначально обязательно “распробуйте” упражнение. Чтобы лучше понять технику выполнения посмотрите видео в конце статьи.

3. *Многоскоки* – это прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину, которые призваны размять (а при длительном повторении укрепить) четырехглавую бедренную и трехглавую голеностопную мышцы.

#### Выполнение:

При отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.

4. *Подскоки* – это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы.

Выполнение:

Если перекаты с пятки на носок дались без особых трудностей, тогда освоить подскоки не составит никаких проблем. В сущности, выполняется такой же перекаат с пятки на носок, но движение заканчивается несильным отталкиванием вверх. Для лучшего толчка при постановке стопы необходимо слегка согнуть ногу в коленном суставе, что создаст эффект пружины.

5. *Бег на прямых ногах* является упражнением, которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени.

Выполнение:

Руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Постановка стопы осуществляется “плашмя”. Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности.

6. *Бег спиной вперед* используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины.

Выполнение:

Встаньте спиной к беговой дорожке. Согнув ногу отведите ее назад и поставьте на носок. Выполните отталкивание и повторите тоже другой ногой. Контролируйте силу отталкивания. Если выполнить слишком сильный толчок, то можно потерять равновесие и упасть. Во время выполнения смотрите через левое и правое плечо для предотвращения столкновения с бегущим навстречу спортсменом.

7. *Бег скрестным шагом* включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп.

Выполнение:

Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются не подвижны, так как работают только туловище и ноги.

Встаньте боком к дорожке и выполните шаг левой в левую сторону, после чего правой ногой выполните движение за левую ногу. Далее выполните шаг левой в левую сторону, а затем шаг правой, но уже вперед левой ноги. Упражнение выполняется исключительно на носках.

8. *Велосипед или бег колесом* является особенным упражнением в легкой атлетике

поскольку почти полностью соответствует движениям, которые происходят во время бега. Оно похоже на бег с подниманием колен, но в данном случае движения выполняются более длительный период, а высота колена выше.

Выполнение:

Движения коленями выполняются также, как при беге с высоким подниманием коленей, но с той разнице, что после достижения коленом максимально высокой точки происходит вынос голени вперед. После выноса голени нога опускается на носок и загибающим движением выполняется следующее отталкивание. Движения руками полностью соответствуют технике бега.

*Самостоятельная работа:*

Участие в городском легкоатлетическом кроссе (осеннем и весеннем).

*Цель:*

Повторение и закрепление основ техники правильного бега.

*Задачи:*

Развивать навыки обучающихся в технике бега и совершенствоваться в его выполнении.

Развивать координационные способности и скоростно-силовые качества, необходимые в беге на короткие дистанции.

Воспитывать морально-волевые качества, характерные для бега на короткие дистанции.

Время выполнения: 4 ч.

**Комплекс подводящих упражнений:**

1. И. п. — стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).

2. И. п.— стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.

3. Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед:

а) в медленном темпе;

б) в быстром темпе;

в) чередуя упражнения в медленном и быстром темпе.

4. Бег в коридоре шириной 50 см (с целью обучения прямолинейному бегу).

5. Бег по разметкам: 60, 70, 80 см (с целью обучить бегать с различной длиной шага).

6. Бег по разметкам 60, 70, 80 см в коридоре шириной 50 см.

7. Бег на месте с различной частотой движений в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

8. Бег с продвижением вперед с разной частотой шага в единицу времени (например, за 10 с. выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

## **Тема 1. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.**

*Самостоятельная работа:*

1. Техника эстафетного бега.
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. Медленный бег до 10 мин.
4. Переменный бег.
5. Бег на короткие дистанции.

*Цель:*

Повторение и закрепление основ техники правильного бега.

*Задачи:*

Развивать навыки обучающихся в технике бега и совершенствоваться в его выполнении.

Развивать координационные способности и скоростно-силовые качества, необходимые в беге на короткие дистанции.

Воспитывать морально-волевые качества, характерные для бега на короткие дистанции.

Время выполнения: 12 ч.

### **Ходьба и бег**

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба - естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5-10 мин ходьбы ЧСС была на 10-15 удар/мин меньше указанной в таблице. Через 8-10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

*Бег* - наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечно-сосудистой системы.

Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

*Кросс* - это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он прививает способность ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодолевать естественные препятствия, умение правильно оценить и распределить свои силы.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

### Комплекс для развития силы

Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.

Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед вставать на носки, отведя руки назад.

Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

### Комплекс для развития ловкости

Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.

Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.

Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.

Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки последующим перехватом рук и вращением палки назад - вверх.

Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).

Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

### Комплекс для развития гибкости

Стоя, ноги на ширине плеч, опираясь руками о пол переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.

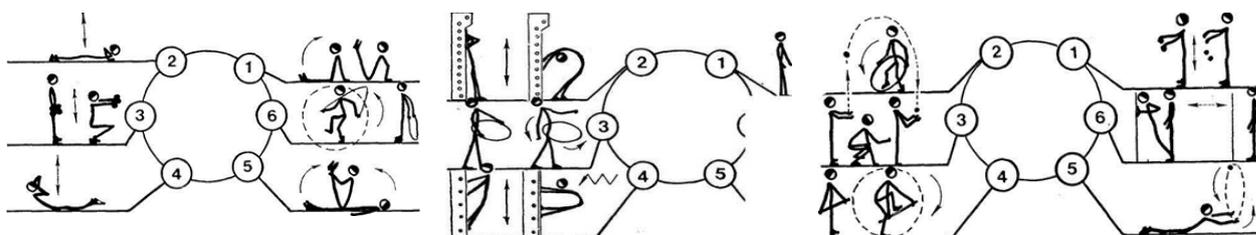
Стоять спиной к гимнастической стенке, переходя в положение «мост», опираясь руками о рейки стенки.

Стоять, ноги на ширине плеч, выполняя колебательные движения — вращать обруч на пояснице.

Стоять на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в упор, согнувшись.

Стоять, поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой о бум, выполнять хлесткие махи ногой назад.

Стоять согнувшись, ноги врозь с опорой рук о горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.



## Раздел 2. Гимнастика

### Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов

*Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся:*

1. Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.
2. Комплекс упражнений на развитие координации движения.
3. Комплекс упражнений на развитие гибкости.
4. Элементы акробатики: кувырок вперед-назад.
5. Элементы акробатики: длинный кувырок вперед, стойка на лопатках.

Время выполнения: 12 ч.

*Цель:*

Повторение и закрепление основ техники гимнастических комплексов упражнений

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.

3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

4. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

5. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.

6. Подготовка высоко квалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как самостоятельным видам спорта.

**Гимнастика** — исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Она является дисциплиной спортивно-педагогической.

Существует несколько толкований понятия «гимнастика». Одни считают, что оно произошло от греческого слова гимнос — нагой (древние греки занимались физическими упражнениями обнаженными). В первом издании БСЭ происхождение понятия «гимнастика» связывается с греческим словом гимназо — упражняю. В третьем издании БСЭ это понятие получает дополнительное толкование: упражняю, тренирую, — что, с нашей точки зрения, более правильно отражает суть и назначение гимнастики.

## Перекаты

*Подготовительные упр.*

1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу (рис.1.).

2. Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед (рис. 2.).

3. Группировка в приседе. В положении приседа взяться руками за середину голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.



Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Начать с перекатов вправо (влево), назад и вперед в группировке и прогнувшись.

### **Перекаты вперед**

Из стойки на коленях руки согнуть вперед или убрать за спину. Сильно прогибаясь в поясничной и грудной части (голову наклонить назад), перекатиться вперед на грудь, касаясь пола бедрами и животом.

*Ошибки.*

Сгибание в тазобедренных суставах, наклон головы вперед.

### **Перекат назад**

1. Исходное положение.

Упор присев, упор сидя, сед.

*Исполнение.*

Перекат назад в стойку на лопатках.

2. Исходное положение.

Стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на кистях.

*Исполнение.*

Касанием грудью и бедрами пола сделать перекат в упор лежа, в упор стоя на коленях.

### **Перекаты в сторону**

1. Исходное положение.

Лежа на груди прогнувшись руки вверх.

*Исполнение.*

Перекатиться на правый бок, на спину, на грудь.

Эти перекаты выполняются также из стойки на коленях в группировке.

2. Исходное положение.

Упор присев ноги врозь опереться руками впереди ступней на ½ шага (спина по отношению к полу горизонтально).

*Исполнение.*

Сгибая одноименную руку и ногу и ложась на бок перекатиться на спину, а затем на другой бок в исходное положение.

### **3. Перекат вправо в длину.**

*Исходное положение.*

Выпад вправо принять широкую группировку.

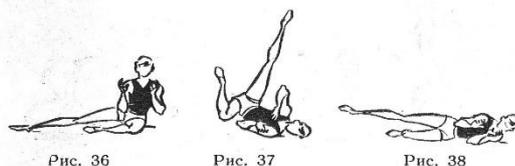
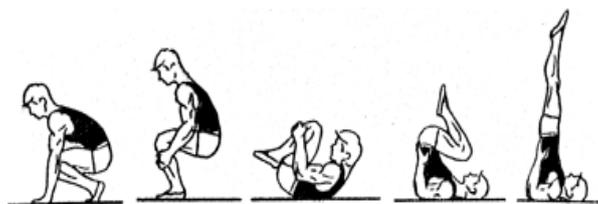


Рис. 36

Рис. 37

Рис. 38

*Исполнение.*

Лечь на правый бок, перекатиться на спину, а затем на левый бок и встать в стойку ноги врозь.

#### **4. Перекат с поворотом.**

Сед ноги врозь (по шире) взяться руками за ноги снаружи под колени.

*Исполнение.*

Ложась на левый бок, перекатиться на спину, на другой бок и сесть, приняв исходное положение, но лицом в другую сторону.

#### **Мосты**

Мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног.

*Исполнение.*

1. Из положения лежа на спине поставить согнутые ноги врозь, опереться руками за плечами (пальцы к плечам). Опираясь на ноги и на руки, поднимаясь, прогнуться, голову назад.

2. Из стойки ноги врозь поднять руки вверх и, наклоняясь назад, подавая таз вперед, выполнить мост.

В начале обучения при наклоне назад ноги можно держать врозь, в дальнейшем же они должны быть поставлены возможно ближе одна к другой. Тяжесть тела распределена на ноги (до того, как руки коснутся пола). Мосты лучше выполнять в специальной одежде для акробатики, которую можно приобрести в интернет-магазине спортивной одежды в Украине или вашей страны.

3. Выполнив мост, передать тяжесть тела на ноги, подать таз вперед, оттолкнуться руками и встать.

4. Мост на одну руку. В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед.

5. Из стойки ноги врозь правую (левую) руку поднять вверх, левую (правую) — вперед. Наклоняясь назад (голову назад), подавая таз вперед, выполнить мост на одну руку.

6. Мост на одну ногу. Выполнив мост, передать тяжесть тела на руки и одну ногу, другую выпрямить или поднять согнутую.

7. Мост с одной ноги. Стоя на одной ноге, другую согнуть вперед, подавая таз вперед, наклониться назад, выполнить мост (на одну ногу) с опорой на обе руки.

8. Мост на одну руку и ногу. В положении моста поднять разноименные руку и ногу. В положении моста поднять одноименные руку и ногу.

9. Мост опорой на предплечья. В положении моста передать тяжесть тела на ноги, опуститься на предплечья.

10. Мост на коленях. Из стойки на коленях руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в мост.

11. С моста, сгибая ноги в коленях, перейти в мост на коленях.

12. Мост через стойку на кистях. Из упора присев на левой ноге, правая сзади на носке (руками опереться впереди левой ноги на полшага), махом правой и толчком левой ногой через стойку на кистях, подавая плечи назад (голову назад), опустить ноги вниз (в мост).

13. То же, толчком двумя ногами.

14. С моста встать переверотом назад через стойку. Перенести тяжесть тела на ноги и сразу же передать на руки, отвести плечи и голову назад, оттолкнуться ногами и через стойку на кистях встать. Выполнять можно толчком двумя ногами и махом одной и толчком другой.

15. Мост выкрутом. Из упора присев опереться на руки на расстоянии шага от ног. Передав тяжесть на левую руку и левую ногу, отвести правую ногу назад и вправо, повернуть таз вправо, прогибаясь, сделать выкрут на левой руке, правую руку с пола поднять назад, поворачивая плечи вправо, выполнить мост. С моста, передав тяжесть на

правую руку, отпуская левую и поворачивая плечи вправо, поднять левую ногу и прийти в исходное положение.



16. Мост с опорой на одну руку с поворотом. Выполнив мост, передать тяжесть на правую руку, отпустить левую, повернуть плечи вправо, левую руку в сторону.

### Складка ноги врозь

*Исходное положение.*

Сед ноги врозь по шире.

*Исполнение.*

1. Головой касаться пола, не сгибая ног.
2. Грудью или плечами касаться пола, не сгибая ног.
3. Животом касаться пола, не сгибая ног. 10 секунд.



### Равновесие «ласточка»

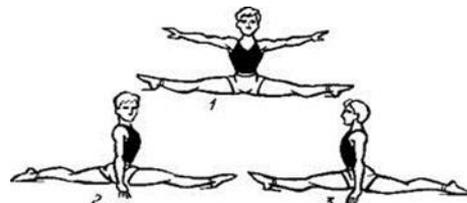
Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

*Исполнение.*

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

### Шпагаты

Шпагат — положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.



*Виды шпагата:*

1. Поперечный – самый сложный, ноги разведены в стороны;
2. Продольный: левосторонний – левая нога впереди, правая – позади туловища; правосторонний – наоборот;
3. Провисной – угол внутренней части бедер незначительно превышает 180°.
4. Провисной шпагат может быть как продольным, так и поперечным;
5. вертикальный поперечный или продольный шпагат – выполнение стандартного шпагата стоя на одной ноге.

### Кувырки

*Подготовительные упр.*

Перекаты вправо (влево), назад и вперед в группировке и прогнувшись.

### Кувырок (кульбит) вперед

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев.

Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

*Исходное положение.*

Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

*Исполнение.*

Обучающийся делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение



### **Кувырок (кульбит) назад**

*Исходное положение.*

Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

*Исполнение.*

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение



### **Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)**

*Исходное положение.*

Стоя, ноги вместе.

*Исполнение.*

Обучающийся слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, ученик сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед (см. описание выше). Чем длиннее «полет», тем лучше



### **Кувырок вперед лётом с разбега (каскад в длину с разбега)**

*Исполнение.*

Взяв разбег, ученик отталкивается ногами, делает прыжок вперед в длину с вытянутыми вперед руками, за которым следует кувырок вперед (см. описание выше).

### **Каскады усложненные:**

1. Через партнера, стоящего на коленях в согнутом положении, боком по направлению к исполнителю.

2. То же через нескольких партнеров.

### **Стойки**

Стойки - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3-х секунд.

### **Стойка на лопатках «берёзка»**

*Исполнение.*

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекал назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, выпрямить.

2. И. П.- то же, что упр. 1. Скрестные движения ногами в боковой плоскости.

3. То же, что упр. 2, но скрестные движения в лицевой плоскости.

4. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и. п.

5. И. п. - стойка на лопатках. Носками коснуться пола за головой, в и. п.

6. И. П.- стойка на лопатках. Поворот туловища и ног влево; то же - вправо.

7. И. П.- стойка на лопатках, ноги врозь по шире. Коснуться носками разведенных ног пола справа и слева от головы, в и. п.

8. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.

9. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги и опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, в и.п.

10. И., П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, опереться коленями о пол за головой, опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, выпрямляя руки, перекал назад

через голову или плечо в упор присев на коленях, перекаат вперед в положение лежа на спине, ноги вперед.

11. И. П.- стойка на лопатках. Носком правой (левой) прямой ноги коснуться пола за головой подальше, согнуть ее и опереться коленом, голову наклонить к левому (правому) плечу, перекаат через правое (левое) плечо в упор на правом колене, левую ногу назад, перекаат вперед в стойку на лопатках.



### **Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки)**

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на трех точках является, во-первых, самостоятельным упражнением и, во-вторых, служит подготовительным упражнением к стойке на кистях и к стойке на голове.

#### **Исполнение.**

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги досылается вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку)

### **Стойка на кистях с толчка одной ногой**

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

#### **Исполнение.**

Ученик выставляет правую ногу на шаг вперед, склоняет корпус вперед и ставит прямые руки на пол по ширине плеч (кисти рук смотрят вперед). Толчком правой ноги и одновременным взмахом левой ноги снизу вверх ученик выходит в стойку на кистях, соединяя ноги вместе.



Необходимо обратить особое внимание на правильную постановку плеч, т. е. при толчке и взмахе ногами ученик должен сохранять первоначально установленное положение плеч.

Стойка должна быть строго прямая: плечи выключены, спина прямая, носки вытянуты. Фиксирование стойки происходит за счет упора пальцами рук, правильного положения плеч и строго вертикального положения корпуса.

**Примечание.** В стойке на кистях не допускается поиск баланса путем прогибания спины, опускания ног, сгибания рук и опускания груди

### **Стойка на кистях с толчка двумя ногами**

#### **Исполнение.**

Ученик приседает, наклоняет корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, затем, отталкиваясь ногами, не уводя плечи с первоначально установленного (правильного)



положения, поднимает спину до вертикального положения с согнутыми в коленях и подтянутыми к груди ногами (в группировке), после чего резко выпрямляет ноги в стойку. Положение стойки то же, что и в предыдущем упражнении



Рис. 7

## **Перевороты**

### **Переворот боком (колесо)**

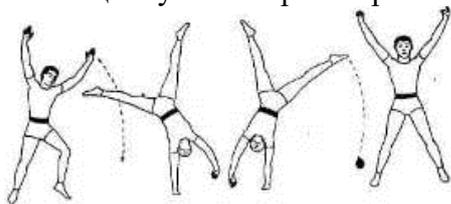
#### **Исходное положение.**

Ученик становится боком к направлению движения (в данном случае он выполняет колесо влево); ноги расставлены немного более ширины плеч, руки подняты и вытянуты вверх также на расстоянии немного шире плеч, ладонями вперед.

### *Исполнение.*

Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли и делает взмах правой прямой ногой снизу вверх, затем ставит правую руку на линию левой по ширине плеч и через стойку на кистях переносит центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись землю правой рукой, ученик левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение.

*Примечание.* Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.



### **Подъем со спины разгибом (для скач)**

#### *Исходное положение.*

Ученик садится на пол, прямые и соединенные ноги вытянуты перед собой, носки также вытянуты, кисти рук около колен.

### *Исполнение.*

Отклоняя корпус назад до положения «лежа на лопатках», ученик одновременно поднимает прямые ноги вверх через себя, почти касаясь носками пола за головой, и ставит руки за плечами. Резким взмахом ногами снизу вверх вперед и упором лопатками о землю ученик отрывает корпус от земли; в момент отрыва он отталкивается руками, разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется.

Данное упражнение описывается с приходом на согнутые в коленях ноги как подготовительное для того же упражнения с приходом на прямые ноги, которое и считается законченным упражнением. В этом варианте ноги в момент взмаха не расходятся, а через прогиб в пояснице ставятся прямыми на землю, и ученик встает на ноги с поднятыми над головой руками и откинутой назад головой.

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

Описанный подъем со спины разгибом является простейшим по исполнению. Усложненными вариантами того же упражнения являются:

1. Подъем разгибом со спины с руками на коленях без отрыва рук от колен.
2. Подъем разгибом со спины через передний кульбит без отрыва рук от колен.
3. Подъем разгибом со спины со скрещенными на груди руками.
4. Подъем разгибом со стойки на кистях, сгибая руки, подгибая голову, с опусканием на лопатки.

### **Переворот вперед с опорой на руки и на голову (конфшпрунг)**

#### *Исходное положение.*

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, голову ставит на пол на лоб впереди рук.

### *Исполнение.*

Ученик наклоняет корпус вперед, выпрямляет ноги, не отрывая их от пола. В момент потери равновесия он делает резкий взмах прямыми ногами снизу вверх, отталкивается руками от пола, затем разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется. Это упражнение первоначально изучается с приходом на

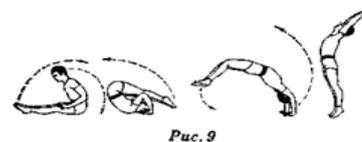


Рис. 9

согнутые ноги, как описано выше, чтобы затем выполнить его с приходом на прямые ноги (см. упражнение «Подъем со спины разгибом»).

После освоения данного упражнения следует перейти к выполнению нескольких (трех-четырех) переворотов друг за другом, т. е. в темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги).

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

Копфшпрунг исполняется также без опоры руками (это будет описано дальше).

### **Вальсет**

Вальсет самостоятельного значения не имеет. Он необходим при исполнении различных акробатических прыжков, так как придает телу акробата инерцию, направление и усиливает толчок от земли.

#### *Исполнение.*

Стоя на правой ноге, ученик немного поднимает перед собой левую и слегка сгибает ее в колене. Подпрыгнув на правой ноге, он слегка наклоняет корпус вперед и переносит центр тяжести с правой ноги на ставящуюся вперед слегка согнутую в колене левую ногу. С приходом на левую ногу он отталкивается ею от земли, делая одновременно взмах снизу вверх прямой правой ногой.

Вальсет бывает как с места, так и с разбегу.

#### *Примечание.*

Вальсет может исполняться и с левой ноги, как описано выше, и с правой, но рекомендуется делать с левой ноги.

### **Переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг)**

#### *Исполнение.*

С небольшого разбега ученик делает с левой ноги вальсет; нагибая корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, держа голову прямо; затем он отталкивается левой ногой и делает резкий взмах снизу вверх правой ногой; через стойку на кистях, оттолкнувшись прямыми руками от земли, прогибаясь в пояснице, ученик приходит на прямые ноги на землю с поднятыми вверх руками и с откинутой назад головой. В момент перехода корпуса через стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и обе ноги выпрямляются.

Усложненным вариантом этого упражнения является переворот вперед с опорой на прямые руки (фордершпрунг) с разбегу и с прыжка. В данном случае ученик делает небольшой разбег, слегка прыгает на две ноги и выносит руки перед собой; наклоняя корпус вниз вперед, делает резкий взмах руками сверху вниз. Оттолкнувшись ногами от пола, ученик через стойку на прямых руках приходит на пол на прямые ноги с поднятыми вверх руками, с откинутой назад головой.

Оба упражнения для быстрейшего освоения и предохранения разучиваются при помощи ручной лонжи.

### **Курбет**

Курбет состоит из двух частей (полукурбетов). Первая часть — переход с ног на руки; вторая часть — переход с рук на ноги. Вторая часть — переход с рук на ноги — должна изучаться сначала, поскольку она является менее сложной и, кроме того, входит составным элементом в некоторые другие акробатические упражнения.



Рис. 10

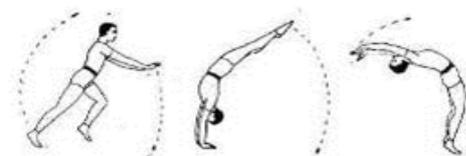


Рис. 11

### **Вторая часть курбета.**

#### *Исполнение.*

Ученик с толчка становится в стойку на кистях. Обозначив стойку на кистях, он слегка опускает всю стойку (т. е. корпус с ногами), как бы намереваясь сойти с нее на пол. Затем, немного прогнув корпус в пояснице и одновременно согнув ноги в коленях, он резко выпрямляет ноги, одновременно отталкивается прямыми руками от пола и, немного сгибая корпус, становится на ноги с поднятыми вверх руками.

*Примечание.* На разучивание этого упражнения следует обратить особое внимание.

### **Первая часть курбета.**

#### *Исходное положение.*

Стоя, руки свободно, без напряжения опущены по швам, ноги слегка расставлены, ступни параллельны.

#### *Исполнение.*

Ученик делает мелкое приседание, одновременно вынося руки перед собой, слегка отрывая пятки от пола. Свободным взмахом ненапряженными руками сверху вниз за себя, одновременно резко наклоняя корпус вниз, резким толчком обеих ног ученик ставит прямые руки на пол и выходит в стойку на кистях.

#### *Примечания.*

1. Обратите внимание на взмах руками (за себя), когда руки при наклоне корпуса вниз поднимаются как можно выше и при толчке ногами должны протянуть за собой корпус в стойку.

2. Руки на пол нужно поставить на место первоначального положения ног.

Выйдя в стойку на кистях, ученик исполняет вторую часть курбета, описанную выше. При соединении обеих частей в одно движение получается полный курбет. Полный курбет является самостоятельным упражнением и исполняется обычно в темпе, т. е. несколько раз подряд.

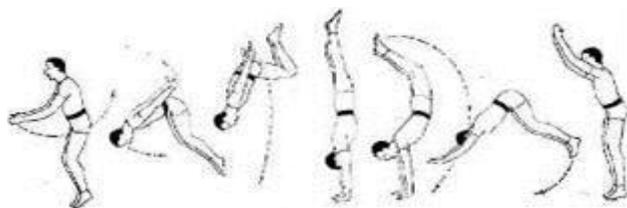


Рис. 12

Упражнение разучивается на лонже.

#### **Рондад**

Для выполнения акробатических прыжков с разбегу кроме переднего сальто необходимо уметь делать так называемый рондад, с помощью которого инерция, полученная от разбега, облегчает взлет

тела вверх для исполнения сальто и способствует приобретению скорости (резкости) при исполнении движений назад в длину (например, флик-фляк).

#### *Исполнение.*

С разбегу сделав вальсет с левой ноги, ученик наклоняет корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой. Поставив руки на землю (сначала левую, потом правую) кистями, повернутыми влево, ученик толчком левой ноги и взмахом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука становится на линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится на линии левой ноги. Руки ставятся по ширине плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и корпус поворачивается на 180°. (Занос правой руки, когда ученик ставит ее на землю, должен облегчать поворот корпуса, исполняемый движением плеч.) После поворота ученик исполняет вторую часть курбета и становится прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками.

#### *Примечание.*

Ставя ноги на землю (вторая часть курбета), в отличие от вышеописанного курбета, ученик не должен сгибать их в коленях.

## **Арабское колесо**

### **1. Арабское колесо с места в длину**

*Исходное положение.* Стоя.

*Исполнение.*

Обучающийся слегка приподнимает левую ногу, немного согнутую в колене, и одновременно выносит прямые руки перед собой ладонями вовнутрь, причем левая рука — немного ниже горизонтального положения, а правая — немного выше (слегка над головой), расстояние между ладонями немного больше ширины плеч.

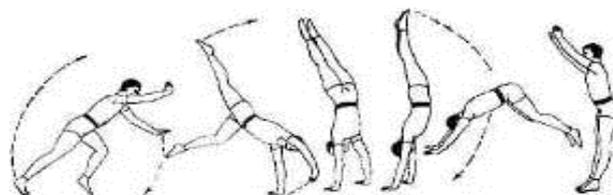


Рис. 13

Ученик ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, нагибает корпус вниз, одновременно делает сильный взмах правой ногой снизу вверх и ставит левую руку перед левой ногой на одной с ней линии. Затем, отталкиваясь левой ногой, он ставит правую руку перед левой на линии правой ноги и переносит центр тяжести с левой руки на правую. Левая рука отрывается от пола, и ученик, прогибаясь в пояснице, отталкиваясь правой рукой, приходит на пол, сначала на правую, а затем на левую ногу, которая ставится впереди правой; руки подняты вверх, голова откинута назад.

Упражнение разучивается на лонже.

*Примечание.*

При исполнении этого упражнения голова во время прогиба в пояснице должна быть откинута назад.

После освоения арабского колеса с места в длину следует перейти к тренировке нескольких колес в длину друг за другом, т. е. в темпе. Ставя правую ногу на пол после исполнения первого колеса, ученик левую ногу ставит на пол немного согнутой в колене для облегчения исполнения следующего арабского колеса.



Рис. 14

### **2. Арабское колесо на месте**

*Исходное положение.* Стоя.

*Исполнение.*

Обучающийся приподнимает левую ногу и правую руку перед собой, делает большой шаг назад левой ногой (не наклоняя корпус), перенося центр тяжести с правой ноги на слегка согнутую в колене левую. Правая нога, отрываясь от пола, остается впереди. Ученик делает сильный взмах правой рукой и ногой назад снизу вверх, причем правой рукой описывает кругообразное движение снизу вверх назад. Со взмахом ногой и рукой ученик наклоняет корпус вниз и ставит левую руку кистью вовнутрь на пол перед левой ногой на одной с ней линии. Затем он ставит на пол правую руку также кистью вовнутрь на линии правой ноги; причем правую руку он ставит ближе, чем левую. С приходом правой руки на пол левая рука отрывается, ученик, сильно прогнувшись в пояснице, оттолкнувшись правой рукой, приходит на пол на правую ногу. Левую, «отстающую» ногу он пронесит за правую ногу на шаг назад, одновременно отклоняя прямой корпус назад и перенося центр тяжести на левую ногу. Левую руку ученик держит перед собой, правую — за головой.

### **3. Арабское колесо с прыжка и с разбега**

*Исполнение.*

Сделав с небольшого разбега вальсет, ученик прыгает вверх, оттолкнувшись левой ногой, слегка подняв плечи, откинув локти и прижав кисти к груди. Благодаря маховому движению правой ноги снизу вверх, последовавшему при толчке, и резкому рывку грудью вниз ученик выходит в стойку вниз головой. Отрывая кисти рук от груди, ученик ставит



Рис. 15

выпрямленные руки на пол так, как они ставятся при исполнении арабского колеса в длину, только не одну за другой, а одновременно. С помощью полученной инерции от взмаха ногой и рывка грудью, прогибаясь в пояснице, ученик приходит на ноги.

Упражнение разучивается на лонже.

*Примечание.*

Имеется еще одна разновидность арабского колеса — арабское колесо с рондада. Оно будет описано ниже.

### **Переворот назад с опорой на руки (флик-фляк)**

#### **1. Флик-фляк с места в длину**

*Исходное положение.*

Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, спина прямая, прямые ненапряженные руки опущены по швам, ладони направлены назад.



Рис. 16

*Исполнение.*

Ученик делает неглубокое приседание, одновременно отклоняя прямой корпус назад и отводя назад руки. В момент потери равновесия ученик делает сильный взмах руками снизу вверх через голову назад. Когда руки в своем движении достигают головы, голова вместе с руками откидывается назад. При взмахе руками ноги, выпрямляясь, отталкиваются от пола и соединяются, корпус прогибается в пояснице, и ученик приходит на прямые руки на пол (руки по ширине плеч).

С приходом рук на пол корпус продолжает вращательное движение по инерции, полученной от взмаха руками и от толчка ногами, как бы образуя дугу.

Отталкиваясь прямыми руками от пола, ученик становится на ноги с поднятыми вверх руками.

Движение, начинающееся с момента прихода рук на пол, является исполнением второй части курбета, описанного выше.

*Примечания.*

При тренировке этого упражнения (обязательно разучивается на лонже) следует обратить особое внимание на ошибки, которые могут произойти и которых необходимо избегать.

1. Флик-фляк может быть выполнен с прыжка, т. е. когда он слишком высокий, отчего происходит прыжок на руки. Происходит это потому, что ученик мало отводит корпус назад, переходит на носки, сгибая колени вперед, и преждевременно делает взмах руками.

2. Флик-фляк может быть недокрученным, и ученику трудно прийти на ноги. Происходит это потому, что взмах руками недостаточно резкий и голова начинает откидываться раньше, чем руки. Руки ставятся на пол неправильно (т. е. не сразу вертикально, а с наклоном плеч вперед, что отражается на кистях и может повлечь за собой растяжение).

3. Обратить внимание на приход на руки. Руки должны ставиться вертикально, плечи должны быть выключенными. Если голова откидывается назад раньше, чем руки, «догнавшие» ее при взмахе, то при постановке рук на пол плечи выходят вперед, грудь проваливается, корпус сильно прогибается и курбет не будет выполнен.

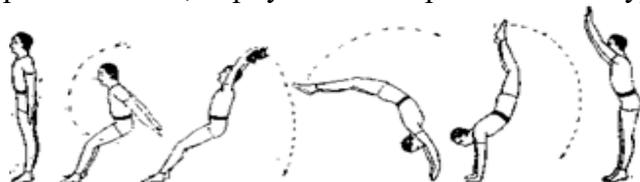


Рис. 19

#### **2. Рондад — флик-фляк**

Освоив флик-фляк с места, следует перейти к разучиванию флик-фляка с рондада (с разбегу) и флик-фляка в темп.

*Исполнение.* Сделав с разбегу

рондад и ставя с курбета ноги по возможности ближе к рукам (чтобы избежать подачи колен вперед и перехода на носки, отчего получится флик-фляк с прыжка), ученик прямыми руками с пола делает сильный взмах вверх назад, отклоняя назад прямой корпус, затем отталкивается ногами и делает флик-фляк.

### **3. Флик-фляк в темпе**

Для исполнения нескольких флик-фляков подряд (сначала двух) необходимо, чтобы ученика с приходом на пол после первого флик-фляка тянуло назад, т. е. чтобы первый флик-фляк дал необходимую инерцию для исполнения следующего флик-фляка. (Если этой инерции не будет, то темп флик-фляка ослабеет, т. е. он будет исполнен отдельно через темп с интервалом.) Поэтому нужно сильнее оттолкнуться ногами, чтобы флик-фляк был слегка перекручен, курбет выполнялся легко и ноги ставились бы близко к кистям рук.

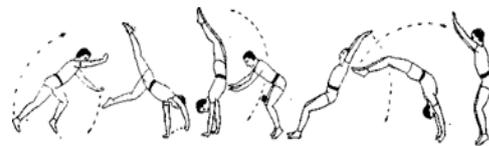


Рис. 20

Другие разновидности флик-фляка будут описаны в следующих главах, так как они по трудности исполнения относятся к индивидуальным, редко исполняемым прыжкам, и ученику, изучающему упражнения в последовательном порядке, их делать в данный момент не следует.

### **Сальто**

#### **Заднее группированное сальто**

*Заднее сальто* — сложный акробатический прыжок. Для усвоения сальто требуется длительная систематическая тренировка под наблюдением преподавателя. Чтобы приступить к разучиванию заднего сальто с места, нужно изучить правильный темп отхода от земли. Разучивание темпа для заднего сальто происходит следующим образом.

#### *Исходное положение.*

Стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, спина прямая, ненапряженные руки, слегка согнутые в локтях, опущены по швам, локти отведены назад.

#### *Исполнение.*

Слегка сгибая ноги в коленях, коротким толчком (почти с прямых ног) носками от пола (не приподнимаясь ни в коем случае перед этим на носки) ученик прыгает вверх. При толчке от пола он приседает, локти рук слегка отводя назад, приподнимая плечи (движение плеч напоминает пожатие плечами при удивлении). Отрываясь от земли, ученик выбрасывает руки снизу вверх перед собой для усиления взлета. Взлетая, он разводит руки сверху в стороны вниз, подхватывает согнутые ноги (около колен) и подтягивает колени к груди (группируется), затем он распускает группировку (т. е. отпускает ноги и выпрямляет их), снова поднимает вверх руки и встает на землю с поднятыми вверх руками.

*Необходимо обратить особое внимание на группировку: нужно притягивать колени к груди, но не грудь к коленям. Корпус ни в коем случае не должен наклоняться вперед.*

*Только хорошо разучив темп отхода на заднее сальто, можно приобрести необходимую резкость в этом движении и приступить к тренировке заднего сальто.*

*Если в предыдущих упражнениях ручная лонжа была предназначена главным образом для более быстрого освоения этих упражнений, то, начиная с заднего сальто, назначение лонжи состоит в страховке занимающегося, и лонжа не снимается до полного освоения упражнения, после чего упражнение выполняется со страховщиком, и лишь затем по решению преподавателя ученику разрешается выполнять то или иное упражнение самостоятельно.*

#### **Заднее сальто с места**

*Исходное положение* и прыжок такие же, как и в вышеописанном темпе.

#### *Исполнение.*

Ученик прыгает вверх, слегка отклоняя корпус назад, группируется, откидывает голову назад, отчего тело приобретает вращательное движение, делает переворот в воздухе (т. е. сальто) и, разгруппировываясь, приходит на ноги с поднятыми вверх руками.

*Примечания.*

1. Группировка должна быть резкой, колени притягиваются к груди на один момент и сейчас же выпускаются во избежание перекрутки сальто.

2. Следует обратить внимание на то, чтобы при группировке грудь не была «раскрыта» и в спине не было прогиба.

3. Тренировку заднего сальто проводить на полу с места и с трамплина.

**Рондад-сальто**

С хорошо выполненного рондада заднее группированное сальто исполнять намного легче, чем с места. Поэтому, разучивая сальто с места, но еще не делая его без лонжи, можно приступить к тренировке заднего сальто с рондада.

*Исполнение.* Сделав с разбегу рондад, ученик, придя на пол, отталкивается прямыми ногами, слегка направляя корпус назад, выбрасывает руки вверх и делает заднее сальто.

**Темповое сальто**

Темповое сальто применяется в различных вариантах, например, темповое сальто с места в длину (несколько сальто в темпе) и темповое сальто, чередующееся с флик-фляками.

имеет некоторое сходство с флик-фляком, но с той разницей, что руки на пол не ставятся и прогиб в пояснице меньше, чем при флик-фляк.

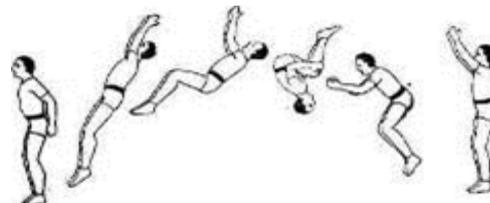


Рис. 17

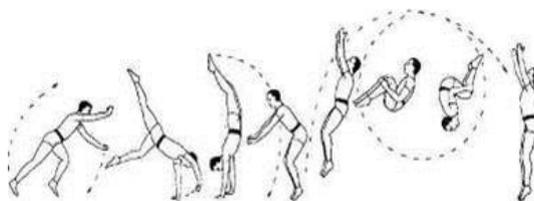


Рис. 18

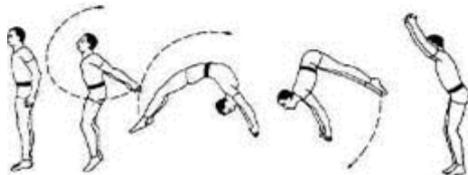


Рис. 22

Разучивать темповое сальто необходимо с места на лонже. Разница между темповым и группированным сальто состоит в том, что в темповом сальто группировка отсутствует и переворот корпуса назад производится сильным взмахом прямыми ненапряженными руками снизу вверх через голову до отказа (руки тянут за собой корпус) и одновременно сильным толчком ногами и броском головой назад.

## Тема 2.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Самостоятельная работа студентов:

1. Заполнение личной карточки антропологических измерений. (Таблица 1.)
2. Написание рефератов по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»

Время выполнения: 12 ч.

Таблица 1.

Признак	Данные обследуемого	Очень низкие	Низкие	Ниже среднего	Средние данные		Выше среднего	Высокие	Очень высокие
		q <sub>3</sub>	q <sub>2</sub>	q <sub>1</sub>	-0,5 q	+0,5 q	q <sub>+1</sub>	q <sub>+2</sub>	q <sub>+3</sub>
Рост стоя	167, см				171,7				
Масса тела	71,5 кг				65,2				
Грудная клетка вдох	101 см				97				
Грудная клетка выдох	93 см				90,2				
Экскурсия грудной клетки	8 см				8				
Жизненная емкость легких	3800 см <sup>3</sup>				4400				
Диаметр плеч	41 см				39,2				
Диаметр таза	30 см				27,4				
Сила кисти правой руки	42 кг				55,4				
Сила кисти левой руки	36 кг				46,2				
Становая сила	170 кг				164,4				
Жировая складка на спине	13 мм				10				
Жировая складка на плече	6 мм				8				

Наиболее распространенными самостоятельными занятиями в студенческом возрасте являются представленные ниже следующие самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### Ходьба и бег

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег.

#### Оздоровительная ходьба.

Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Эффективность воздействия на организм зависит от скорости ходьбы и ее продолжительности. При определении нагрузки в ходьбе следует учитывать ЧСС. Начинать рекомендуется с 2 км (15 мин на 1 км). Увеличивая постепенно дистанцию до 8 км по своему самочувствию (ЧСС в работе - 145-155 уд./мин до 30 лет). Через 8-10 мин после окончания тренировки частота пульса должна вернуться к исходному уровню.

## **Бег**

Бег - наиболее эффективное средство укрепления здоровья, повышения работоспособности. Согласно данным К. Купера, полученным в Даласском центре аэробики, большинство людей, пробегающих за тренировку 5 км, испытывают состояние эйфории во время и после окончания физической нагрузки, что является ведущей мотивацией для занятий оздоровительным бегом. Оказывает положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет, в связи с этим человек менее подвержен простудным заболеваниям; повышается умственная работоспособность, творческие возможности. Дозированная физическая нагрузка позволяет нормализовать массу тела не только за счет увеличения энергозатрат, но и в результате угнетения чувства голода (при выделении в кровь эндорфинов). При этом наблюдается снижение массы тела путем увеличения расхода энергии. При глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, нормализуя их тонус. Во время бега повышается моторика кишечника и его дренажная функция.

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Циклические упражнения увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита.

### ***Тренировочные средства***

- равномерный бег 20-30 мин. (ЧСС 120-130 уд. /мин);
- длительный равномерный бег 60-120 мин. (ЧСС 132-144 уд. /мин);
- кроссовый бег 30-90 мин. (ЧСС 144-156 уд. /мин);
- бег с ускорениями (во время разминки - на определенные отрезки дистанции, например, 5-6 во время тренировки - на определенные отрезки времени, например, 5-6 ускорений по 10-15 секунд. ЧСС во время ускорения - 160-170 уд/мин;
- каждое последующее ускорение целесообразно проводить после снижения ЧСС до 120-130 уд. /мин.

Бег должен быть равномерным, мышцы максимально расслаблены. Скорость восстановления ЧСС после бега - показатель приспособляемости к нагрузке.

## **Плавание**

Занятия плаванием нужно осуществлять не ранее чем через 1,5-2 ч после еды; не плавать при плохом самочувствии.

В этом виде циклических упражнений также участвуют все мышечные группы, но вследствие горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше, чем в беге или ходьбе на лыжах. В результате затрудненного вдоха (давление воды на грудную клетку) и выдоха в воду плавание способствует развитию аппарата внешнего дыхания и увеличению жизненной емкости легких.

Специфика условий для занятий плаванием (повышенная влажность, микроклимат бассейна) особенно благоприятны для людей с бронхиальной астмой. Практическое отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник, и увеличение притока лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам позволяет успешно использовать этот вид мышечной деятельности при заболеваниях позвоночника (деформация, дискогенный радикулит, артроз и др.).

Плавание - прекрасное средство нормализации массы тела при условии регулярности нагрузки (не менее 30 мин 3 раза в неделю), так как расходуется в 4 раза больше энергии, чем, например, при ходьбе или в состоянии покоя.

В начальный период тренировок следует проплывать дистанцию 600-700 м, без остановок, затем 700-800 и 1000-1200 м, для тех, кто плавает плохо - 25, 50 и 100 м и повторять ее 8-10 раз.

### ***Содержание тренировки***

Равномерное плавание только с помощью рук или с помощью ног (попеременно 5-6 отрезков по 25-50 м);

Равномерное плавание различными способами (стилями) - по 50-100 м каждым способом 4-5 раз;

Длительное равномерное плавание одним способом или с их сменой от 10 до 20 минут;

плавание с ускорениями одним или различными способами на определенные отрезки дистанции. Например, 4-5 ускорений от 25, 50 или 100 м с промежуточным равномерным плаванием до восстановления дыхания (ЧСС - 120-130 уд. /мин).

### ***Ходьба и бег на лыжах***

При ходьбе на лыжах, помимо мышц голени и бедра, в работу включаются также мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии. В связи с этим в развитии аэробных возможностей и выносливости лыжники превосходят бегунов; они имеют самые высокие показатели.

Оздоровительный эффект дают занятия 3 раза в неделю по 1-1,5 ч. при малой и средней интенсивности. Дозировать интенсивность можно по ЧСС.

Тренировочный эффект дают занятия со средней и большой интенсивностью. В дальнейшем можно варьировать объем и интенсивность самостоятельно в соответствии с самочувствием и степенью тренированности.

### ***Езда на велосипеде***

Езда на велосипеде - эмоциональный вид физических упражнений, укрепляющий сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Нагрузки хорошо дозируются по темпу и длине дистанции (хорошо иметь спидометр). Начинать нужно по Куперу с 8 км за 20 минут (5 раз в неделю), 9,6 км за 24 мин (4 раза в неделю), 11,2 км за 28 мин (4 раза в неделю), 12,8 км за 32 мин (3 раза в неделю). Перед выездом тщательно проверяется исправность велосипеда.

### ***Содержание тренировки:***

- равномерная езда до 30 минут (ЧСС до 120-130 уд. /мин);
- длительная равномерная езда 60-150 минут (ЧСС до 150 уд. /мин);
- езда по пересеченной местности 30-60 минут (ЧСС 150-160 уд. /мин);
- езда с ускорениями на различные отрезки дистанции или времени. Например, 5-6 ускорений на 300-500 м или по 30-60 секунд.

### ***Ритмическая гимнастика, аэробика***

Ритмическая гимнастика - это комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых без пауз для отдыха, в быстром темпе, под современную музыку.

В комплекс включаются упражнения для всех групп мышц (маховые и круговые, наклоны, повороты, приседания, выпады, упражнения в упорах, седах, в положении лежа, прыжки, бег на месте и с продвижением, танцевальные элементы).

Продолжительность занятий от 10-15 до 45-60 мин. Наибольший эффект дают занятия не реже 2-3 раз в неделю (ЧСС более 140 уд. /мин).

Занятия оказывают большое влияние на опорно-двигательный аппарат, сердце, дыхание, повышает чувство равновесия, происходит рост потребления O<sub>2</sub> (аэробика: "аэро" - воздух, "биос" - жизнь).

### ***Атлетическая гимнастика***

Система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разнообразной физической подготовкой.

Специальные силовые упражнения: с гантелями (масса 5-12 кг); с гирями (16, 24, 32 кг); с эспандером; с металлической палкой (5-12 кг); со штангой; на тренажерах.

Дыхание должно быть ритмичным, глубоким, без задержек. Каждое занятие начинается с разминки (ходьба, бег, ОРУ). В основной части используются упражнения для развития отдельных групп мышц, например: плечевого пояса и рук, туловища и шеи, ног, формируется осанка. Заключительная часть - медленный бег, упражнения на расслабление, дыхание.

### **Спортивные и подвижные игры**

Игры отличает разнообразная двигательная деятельность и эмоциональная окраска, присутствует большой оздоровительный эффект, повышается работоспособность, воспитывается коллективизм. Подвижные игры отличаются несложными правилами, произвольное комплектование команд. Спортивные игры требуют владения техникой игры и знаний правил.

### **Спортивное ориентирование**

Спортивное ориентирование - прохождение дистанции с картой и компасом, отметкой на контрольных пунктах, расположенных на местности.

Спортивное ориентирование предъявляет требования: быть находчивым, ориентироваться на местности, читать карту, определять и вычислять по компасу кратчайший путь к контрольному пункту, иметь хорошую физическую подготовленность (переносить многочасовые нагрузки с непрерывным передвижением с переменной скоростью по пересеченной местности). Занятия проводятся в любое время года и при любой погоде.

### **Содержание тренировки:**

- равномерный бег по знакомой местности 30-60 минут с отметкой в 4-5 контрольных пунктах;
- равномерный бег по незнакомой местности 30-60 минут с использованием карты и компаса и отметкой в 4-5 контрольных пунктах;
- непрерывное передвижение с переменной скоростью по пересеченной местности 90-120 минут с отметкой в нескольких контрольных пунктах;
- максимальное быстрое передвижение по пересеченной местности с использованием карты и вычислением по компасу кратчайшего пути до контрольного пункта.

### **Походы**

Перед тем, как пойти в поход, выбирается и изучается маршрут, комплектуется группа, снаряжение, режим в пути, распределяются обязанности между участниками похода. Необходимым условием является физическая и специально туристическая подготовка.

Организируются пешие, горные, велосипедные, лыжные, водные походы, в соответствии с требованиями "Правил организации и проведения туристических походов и путешествий".

Однодневный поход рассчитан на 6-7 ч хода. Первый привал делается через 15-20 мин. Через каждые 45 минут делаются 10-15 минутные привалы. В 13-14 ч делается большой привал (3-4 часа).

Заполнение личной карточки результатов контрольных измерений физической подготовки

<b>Личная карточка студента РЭУ им. Г.В. Плеханова (МПЭЖ)</b>										
Ф.И.О. _____										
Специальность _____										
Курс _____										
<b>Тест</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>
<b>1000 м.</b>										
<b>100 м.</b>										
<b>Прыжок с места</b>										
<b>Наклон вперёд</b>										
<b>Сила рук</b>										
<b>Сила пресса</b>										
<b>Челночный бег</b>										

## Раздел 3. Спортивные игры.

### Тема 3. 1. Волейбол

*Самостоятельная работа:*

1. Участие в городских соревнованиях по волейболу.

*Цель:* – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

*Задачи:*

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
  - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;
  - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
  - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
  - развитие основных физических качеств;
  - укрепление здоровья;
  - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.
  - воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма
- Время выполнения: 8 ч.

#### Подготовительные упражнения с мячом:

1. *Нижняя прямая подача.* Отработка положений подбрасывающей руки с мячом и без него: имитация подбрасывания без удара, подачи, нижняя подача в сетку или партнеру.

2. *Прямой нападающий удар.* Прыжки на месте с размахом рук, разбег (1-2 шага) с последующей имитацией верхней передачи в прыжке, выполнение верхней передачи с низкого/высокого подбрасывания.

3. *Блокирование.* В стойке готовности выполнять прыжки вверх-вперед, одиночные блокирования у стены/у сетки, упражнения в парах.

4. *Передача сверху двумя руками.* При отработке приема игрок учится обхватывать мяч, выполняет низкий дриблинг в пол, вначале подбрасывает, а потом ловит мяч в положении верхней передачи.

5. *Прием двумя руками снизу.* При броске партнера игрок возвращает мяч с положения нижней передачи, отрабатывает отскоки мяча от пола/стены, многократно выполняет нижнюю передачу.

**Техника игры** – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием и т. д.

Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, т. е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами.

В однократных движениях, к которым относятся технические приемы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема

Основной задачей начального положения является создание максимальной готовности к последующему перемещению – игрок принимает стойку.

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнением технического приема завершается и игрок переходит к новым действиям.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др. ). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического приема – приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствовании.

*Основными техническими приемами игры в волейбол являются:*

- стойки и перемещения;
- нижняя передача;
- подача;
- верхняя передача;
- нападающий удар;
- блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов. Переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания возможен после овладения верхней передачей мяча. Освоение нападающих ударов и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру еще более привлекательной.

## СТОЙКИ

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вынести общий центр тяжести (ОЦТ) тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

*Стойка* – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек:

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования;
- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи;
- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов;
- стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;
- стойка для разбега на удар.

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость.

*Основная стойка* – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

*Время преодоления первого метра ускорения из стойки:*

при параллельных ступнях – 0,82 сек.

*Устойчивая стойка* – одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

*Время преодоления первого метра ускорения из стойки:*

одна стопа впереди другой – 0,82 сек.

*Неустойчивая стойка* – обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

*Время преодоления первого метра ускорения из стойки:*

- при опоре на пятки – 0,85 сек.

Руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса по причине высокой скорости полета мяча (скорость полета мяча при нападающем ударе у мужчин – 27 м/сек, у женщин 18 м/сек, время полета мяча от сетки до задней линии – 0,33 сек. и 0,50 сек. соответственно). И из-за различия в скорости выноса рук для приема (движение руки от колена к плечу – 0,44 сек. , а от плеча к колену – 0,38 сек. ).

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, – это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

*Особенности стартовых стоек:*

-во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

-начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

-независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед – влево – вправо – назад;

-наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

*Типичные ошибки в стартовых стойках:*

При подготовке к перемещению:

1. Ноги выпрямлены в коленях.
2. Ноги излишне согнуты в коленях.
3. Ступни стоят узко.
4. Ступни стоят излишне широко.
5. Одна нога значительно впереди.
6. Нет наклона туловища при старте (пятки прижаты к полу).
7. Излишний наклон туловища при старте.
8. Вертикальное или отклоненное положение туловища.
9. Напряженное положение туловища.
10. Высокое или низкое положение рук.
11. При подготовке к выходу под мяч опущены руки.
12. Игрок готовится статично, или напряженно.
13. Игрок готовится суетливо.
14. Неправильный угол сгибания ног.
15. Глубокий присед.

### **Тема 3. 2. Баскетбол.**

*Самостоятельная работа:*

1. Участие в городских соревнованиях по баскетболу.

*Цель:* Закрепление техники игры и техники перемещений.

*Задачи:*

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по баскетболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма

Время выполнения: 8 ч.

#### **Упражнения:**

*Перемещения.*

Бег. Используя естественные навыки в беге, следует вносить уточнение в технику постановки стоп на площадку, акцентируя внимание на перекате с пятки на носок, мягкой постановки стопы на площадку.

Наиболее типичные упражнения:

Обычный бег. По сигналу – ускорение. Переход на обычный бег. По различным сигналам можно варьировать исходные положения для ускорения: после подскоков, поворотов, приседаний.

Построение – в колонну с дистанцией в 2-3 шага. Группа движется шагом или бегом в среднем темпе до указанного ориентира. От ориентира самостоятельно выполняется рывок.

Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу.

Стартовые рывки на 8-10 метров из различных исходных положений: лицом вперед, спиной, боком и др. Они выполняются по звуковым и зрительным сигналам.

Пятнашки с раздельного старта в 1-1,5 метра один от другого. Задача – догнать и осалить впереди бегущего партнера.

Движение по кругу в затылок друг другу, предварительно рассчитавшись на первый второй. По сигналу каждый выполняет ускорение, и стремиться догнать впереди бегущего и осалить его.

В парах, лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 метра. У каждого гимнастическая палка, которую он, опираясь на площадку, удерживает в вертикальном положении. По сигналу надо оставить свою палку и сделав рывок, поймать палку партнера раньше, чем она упадет на площадку.

*Остановки.*

Равномерный бег с остановкой (произвольно).

Остановка в заранее обусловленном месте.

Остановка по внезапному сигналу.

Совершенствовать остановки надо в такой последовательности: остановка после быстрого бега по сигналу или ориентиру; сочетание остановки и поворота на месте; остановка с ловлей мяча и после ведения.

#### *Повороты.*

Все упражнения в поворотах надо делать с опорой на правую и левую ногу.

Примерные упражнения:

Все движутся вокруг площадки. По команде выполняется остановка и заранее обусловленный поворот (вперед или назад).

В группах по 4 человека в колонну, дистанция 3-5 метров, первый начинает бег и на полном ходу останавливается перед вторым, не задерживаясь, выполняет поворот и продолжает движение для поворота ко второму и т.д. Когда повороты будут выполнять свободно, следует вводить помеху, а затем приближать к активной. Например: занимающиеся распределяются в пары и стоят в затылок друг другу. Игрок, находящийся впереди, владеет мячом и выполняет повороты, стараясь укрыть мяч от своего партнера по упражнению, в задачу которого входит осалить мяч

#### *Прыжки.*

Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении.

Примерные упражнения:

На двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку: стоя лицом к скамейке, перепрыгнуть ее. Тоже из положения боком.

Стоя боком к скамейке выполнить, последовательно продвижение вперед, прыжки через скамейку на одной ноге.

Подскоки на одной ноге (правой, левой) на месте с продвижением вперед. Тоже Построение в тройках. Два партнера передают мяч друг другу отскоком от площадки; третий, находящийся между ними, должен каждый раз перепрыгивать через отскакивающий мяч.

### **Подвижные игры для закрепления и овладения техникой игры в баскетбол.**

#### *«Эстафета с ведением и броском мяча в корзину».*

**Подготовка.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впереди стоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

**Содержание игры.** По команде руководителя «Внимание! Марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности) возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленное задание.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила меньше ошибок, то она считается победительницей.

**Правила игры:** 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим до ловли мяча предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, следует вести ударами о землю. 3. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.

#### *«Мяч среднему».*

**Подготовка.** Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии

вытянутых рук или по шире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получает мяч от последнего игрока, он передаст его второму игроку и меняется с ним местами. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

**Правила игры.** 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом. 2. Мяч перебрасывать всем игрокам в строгой последовательности.

*«Мяч капитану».*

**Подготовка.** Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. У центрального круга становятся капитаны.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя мяч выбрасывается на площадку. Завладев мячом, игроки каждой команды, стремятся путем передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

**Правила игры.** 1. Бегать с мячом не разрешается, игрок может сделать не более двух шагов, а на 3-ем передать мяч. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Если два игрока одновременно схватят мяч, дается спорный мяч.

### Тема 3.3. Мини-футбол.

#### Самостоятельная работа:

1. Участие в городских соревнованиях по мини-футболу.

*Цель:* Закрепление техники игры и тактики перемещений; отработка нападающего удара

*Задачи:*

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по мини-футболу;
  - совершенствование технико-тактических действий игры в мини-футбол;
  - повышение функциональных возможностей основных систем организма;
  - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
  - развитие основных физических качеств;
  - укрепление здоровья;
  - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.
  - воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма
- Время выполнения: 8 ч.

#### Техника мини-футбола

Под **техникой мини-футбола** понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели. Они подразделяются на две основные группы: технические приемы, выполняемые без мяча, то есть перемещения игроков, и технические приемы владения мячом. По характеру игровой деятельности в технике мини-футбола выделяются два таких раздела, как техника полевых игроков и техника вратарей. В целом техника мини-футбола сложна и многообразна. И все же организовать в секции мини-футбола подготовку юных футболистов, уверенно владеющих достаточно широким техническим арсеналом, - задача вполне осуществимая. Вдумчивая работа преподавателей, ведущих занятия со студентами и осуществляющих правильный подбор и необходимую последовательность выполнения упражнений, применяющих рациональные методы обучения и тренировки, стремящихся заинтересовать и активизировать занимающихся, поможет обеспечить успех в решении данной задачи.

Под тактикой мини-футбола понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, выполняющих определенные игровые функции, основанные на активном и творческом отношении к игре и направленные на достижение командой высокого результата. Основным катализатором развития тактики этой игры является постоянное противоборство между атакой и обороной, что порождает новые игровые идеи, способствует совершенствованию системы подготовки занимающихся и в целом повышению их мастерства. Тактика игры подразделяется на тактику атаки и тактику обороны. Тактические задачи в атаке и обороне решаются с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

**«Открытие»** означает выход игрока на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него. «Открывшийся» игрок может или получить мяч и выполнить удар по цели, или отдать передачу своему партнеру, занявшему более выгодную позицию, или увести соперника за собой, освобождая путь к воротам одному из игроков своей команды. «Открытие» на свободную позицию должно

осуществляться неожиданно для соперников и, естественно, на высокой скорости. Этому тактическому действию могут предшествовать обманные движения или же имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение. По отношению к направлению развивающейся атаки «открывание» может осуществляться вперед, в стороны и назад. Следует иметь в виду, что для получения мяча от партнера игрок должен открываться на свободное место в тот момент, когда последний готов выполнить передачу.

**«Отвлечение соперников»** - это перемещение одного или нескольких игроков в определенную зону в целях увода за собой опекунов и создания свободной зоны для индивидуальных действий партнера. Как правило, умело проведенное отвлечение позволяет обеспечить свободу действий для партнера, владеющего мячом, или же игроку, занявшему выгодную позицию у ворот соперников. Необходимо, чтобы при выполнении отвлекающих действий перемещение игроков было достаточно убедительным, заставляя соперников следовать в том же направлении. Но следует иметь в виду, что перемещение необходимо выполнять с такой скоростью, чтобы соперник успел среагировать на данный маневр. В противном случае слишком быстрое перемещение будет представлять собой не отвлечение соперников, а открывание на свободную позицию.

**Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля.** В тех случаях, когда атакующий игрок не может справиться в единоборстве с соперником, один из его партнеров перемещается в эту зону, создавая здесь численное преимущество. Такое преимущество создает благоприятные условия для обыгрывания соперника.

Многочисленные сочетания выполнений открываний, отвлечений соперников с созданием численного преимущества называется **маневрированием**. Чем активнее маневрируют игроки атакующей команды, тем шире и эффективнее арсенал их атакующих действий. Следовательно, маневрирование - необходимый атрибут команды высокого класса.

**Примеры:**

Занимающиеся образуют две встречные колонны (рис. 1). Расстояние между ними 8-12 м. В 2-х м перед каждой колонной обозначается «линия свободной зоны». Головной игрок одной из колонн внутренней стороной стопы низом посылает мяч в сторону противоположной колонны и перебегает в ее конец. Впереди стоящий в этой колонне игрок открывается за «линию свободной зоны» в позицию А1, принимает мяч и передает его открывшемуся второму номеру первой колонны, а сам перебегает в ее конец и т.д.

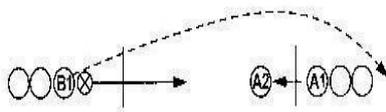


рис. 1

Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры, перемещаясь по площадке, в определенном порядке выполняют продольные и диагональные передачи, перемещаясь на свободное место (рис. 2). Игрок А выполняет поперечную передачу партнеру В, а сам открывается на позицию А1. Игрок В, приняв мяч, вторым касанием посылает его на позицию А, а сам перемещается на позицию В1 и т.д.

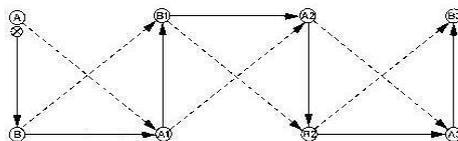


рис. 2

На площадке обозначается квадрат со сторонами 15 м. Здесь располагается 6 игроков, из них двое - водящие. Остальные выполняют передачи друг другу, открываясь в свободную зону (рис. 3). Им разрешается выполнять только определенное число касаний мяча (три, два, одно). Если допущена ошибка при передаче или мяч отправлен за пределы квадрата, виновный заменяет одного из водящих.

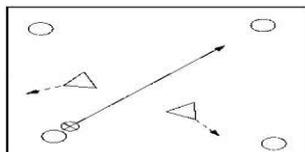


рис. 3

**Передача мяча.** Игрок, умеющий выполнять точные и своевременные передачи мяча партнерам, приносит неоценимую помощь своей команде. Такие передачи позволяют атакующим перевести мяч к противоположным воротам, преодолеть защитный барьер соперников, вывести одного из партнеров на ударную позицию. Главным фактором, влияющим на эффективность передач, естественно, является техническое мастерство игроков. Однако и их способность оценивать расположение партнеров и соперников на игровом поле и принимать своевременное решение в этом плане играет далеко не последнюю роль.

**Примеры:**

Несколько игроков встают по кругу диаметром 8-10 м и выполняют передачи друг другу (рис. 4). Пас рядом стоящему партнеру не разрешается. Передачи выполняются в три, два или одно касание. **Вариант:** упражнение выполняется двумя мячами.

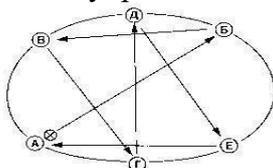


рис. 4

Четыре игрока образуют прямоугольник. Пятый игрок занимает позицию в центре (рис. 5). Задача упражняющихся - посыл мяч партнеру, выполнить рывок в ту же сторону и занять место партнера. Например, игрок А посылает мяч партнеру Ц и устремляется на его место. Игрок А посылает мяч игроку Б и перебегает на его место и т.д. Упражнение выполняется как по ходу, так и против хода часовой стрелки.

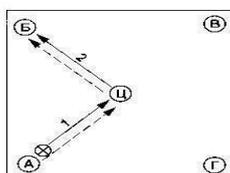


рис. 5

**Ведение и финты.** Если партнеры закрыты соперниками и от них не следует каких-либо предложений, то игрок, владеющий мячом, использует ведение. Продвигаясь с мячом поперек, вдоль или по диагонали игрового поля, он тем самым создает предпосылки как для открывания партнеров на свободное место, так и для создания самому себе условий для выхода на ударную позицию. Разумеется, футболист, владеющий мячом, всегда должен учитывать, что его партнеры без мяча перемещаются значительно быстрее, чем он. Вот почему ведение следует использовать в основном тогда,

когда отсутствует возможность выполнить передачу партнеру, находящемуся в лучшей позиции.

Важнейшим средством индивидуального преодоления сопротивления обороняющихся являются финты. Футболисты, владеющие разнообразными финтами, способны обострить атаку своей команды. Более того, в мини-футболе мячи в ворота соперников часто залетают именно после успешного выполнения атакующими финтов, позволяющих переиграть защитников. Наиболее целесообразно применение этих индивидуальных тактических действий на половине игрового поля соперников, особенно в их штрафной площади.

**Удары по воротам** - важнейшее индивидуальное тактическое действие, направленное непосредственно на взятие ворот соперников. К разучиванию ударов по воротам должны привлекаться все без исключения игроки мини-футбольной команды, включая вратарей. И это вполне резонно. Ведь мини-футбол немыслим без интенсивного обстрела ворот соперников, выполнения разнообразных ударов по цели с различных дистанций. В связи с этим при обучении занимающихся тактическим основам этих индивидуальных действий рекомендуется обращать первостепенное внимание на следующие моменты:

- перед нанесением удара по воротам атакующий игрок должен мгновенно оценить позицию вратаря;
- способ выполнения удара по воротам избирается с учетом игровой ситуации (носком, внутренней стороной стопы, с лёта и т.д.);
- в конкретной игровой ситуации применяется наиболее эффективный по характеру выполнения удар по воротам (на точность, на силу, низом, верхом, в дальний угол и т.д.);
- в любой ситуации предпочтительно наносить удар по воротам неожиданно как для вратаря, так и для защитников.

#### **Примеры:**

На игровом поле на флангах в 1-2 м от боковой линии устанавливаются в ряд по 4 мяча. Интервал между мячами 1 м. За самым дальним от ворот мячом на том и другом фланге в колоннах занимают позицию игроки (рис. 6). Головной игрок правой колонны с разбега наносит серию ударов правой ногой с острого угла по лежащим в правом ряду мячам начиная с ближнего. Удары наносятся ритмично и быстро. Как только он завершит серию, удары по лежащим мячам в левом ряду начинает выполнять левой ногой головной игрок другой колонны и т.д. Периодически занимающиеся меняют место расположения на флангах.

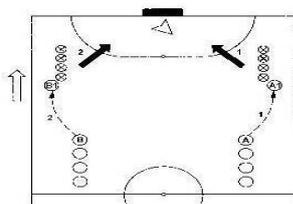


рис. 6

Занимающиеся образуют две шеренги. Они занимают позиции от пересечения границы штрафной площади вратарской линией до углового сектора. В ворота встает вратарь. Преподаватель с мячами встает в 10 м напротив ворот. Он сильно направляет мяч низом на 6-метровую отметку (рис. 7). Головной игрок правой шеренги делает рывок, принимает мяч спиной к воротам. Развернувшись на 180°, он наносит удар по воротам, а сам устремляется в «хвост» своей шеренги. Теперь пас следует головному игроку второй шеренги. **Вариант:** а) преподаватель набрасывает мяч на 6-метровую отметку по крутой траектории так, чтобы открывающийся игрок, приняв мяч на грудь, развернулся на 180° и выполнил удар в цель и т.д.; б) в штрафной площади занимает позицию защитник. Его

задача - препятствовать выполнению удара игроком после разворота. Сначала защитник действует пассивно, а по мере освоения занимающимися упражнения - все более активно.

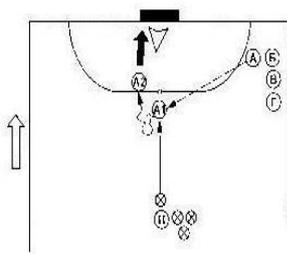


рис. 7

**Групповые тактические действия в атаке** - это взаимодействие на поле нескольких игроков одной команды, стремящихся к выполнению определенной задачи. Обучение студентов, занимающихся в секции мини-футбола, групповым тактическим действиям рекомендуется вести по мере освоения ими индивидуальных тактических действий с простейшей формы взаимодействия - между двумя партнерами, постепенно переходя к взаимодействию между тремя игроками. Таким образом, в мини-футболе команде, владеющей мячом, вести игру приходится фактически за счет **комбинаций**, которые и представляют собой тактическое взаимодействие нескольких игроков.

Комбинации подразделяются на заранее подготовленные и импровизированные. Первые изучаются со студентами на занятиях, а вторые создаются в ходе самой игры. Все комбинации осуществляются с помощью маневрирования и передач. Их эффективность зависит от уровня физической и технической подготовленности игроков, умения творчески мыслить и, конечно, от сыгранности партнеров. Выполняются комбинации как в игровых эпизодах, так и при розыгрыше стандартных положений. Разучивание занимающимися комбинаций в секции мини-футбола рекомендуется начать без соперников.

**Комбинации в игровых эпизодах** представляют собой взаимодействие игроков в парах и тройках. К взаимодействиям в парах относятся такие комбинации, как «игра в одно-два касания», «стенка», «скрещивание». К взаимодействиям трех партнеров относятся комбинации «игра в одно-два касания», «смена мест», «пропускание мяча».

**Комбинации при розыгрыше стандартных положений** занимают в мини-футболе заметное место. Они осуществляются при введении мяча в игру вратарем при начальном ударе, при выполнении штрафных, свободных и угловых ударов. Такие комбинации дают возможность игрокам атакующей команды заранее занять выгодные позиции, нацеливаясь на взятие ворот соперников.

Атакующая команда выполняет штрафной удар (рис. 8). Обороняющиеся устанавливают стенку из трех защитников. За мгновение перед выполнением удара игроки Б и В скрестными диагональными перемещениями уводят из стенки крайних защитников. Перед игроком А открывается возможность через бреши нанести удар в правый или левый угол ворот.

**Примеры:**

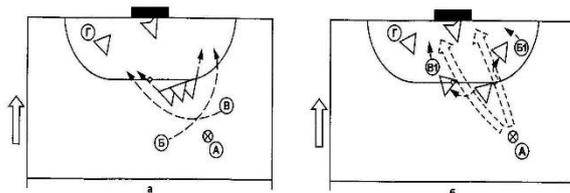


рис. 8

Игрок А выполняет угловой удар. Его партнер Г отвлекает на себя защитников, устремляясь к угловому сектору якобы для получения передачи. Однако игрок А подает сильно низом на устремившегося к нему партнера В, который направляет мяч ударом

левой ногой в ворота (рис. 9). Когда угловой подается с углового сектора на правом фланге, удар по воротам выполняется правой ногой.

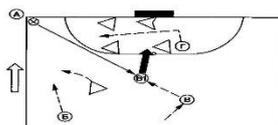


рис. 9

Обороняющиеся при розыгрыше соперниками углового удара заняли рассредоточенную позицию, чем и воспользовались игроки атакующей команды. Игрок Б врывается в штрафную площадь, получает прострельную передачу от игрока А и наносит удар по воротам (рис. 10).

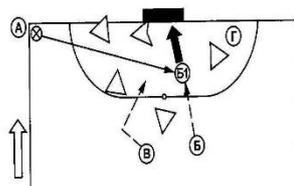


рис. 10

Комбинации при введении мяча из-за боковой линии во многом аналогичны розыгрышу угловых ударов.

В мини-футболе **командные тактические действия в атаке** разделяются на два вида: быстрое нападение и позиционное нападение.

Суть **быстрого нападения** в том, что после успешного отражения атаки противоположной команды овладевшие мячом стремительно переходят к нападению на ворота соперников, пользуясь тем, что игроки последней не успели организовать свою оборону. Осуществляется такая атака как за счет длинной передачи мяча находящемуся впереди партнеру, так и при помощи нескольких быстрых передач между партнерами, устремившимися к воротам соперников, а также за счет индивидуальных действий игрока, сумевшего перехватить мяч. Быстрое нападение подразумевает три фазы: начало атаки, ее развитие и завершение. Обучение студентов, занимающихся в секции мини-футбола, быстрому нападению рекомендуется начинать с освоения так называемого «отрыва».

**Позиционное нападение** применяется тогда, когда соперники успели полностью организовать командную оборону. Такой организованной защите атакующие и должны противопоставить систематизированное нападение, в котором участвуют все игроки команды. Вывод партнера на выгодную позицию осуществляется, в отличие от быстрого нападения, при помощи большого числа передач.

В мини-футболе **тактика игры в обороне** предполагает такую организацию действий защищающейся команды, которая бы позволила нейтрализовать атаки соперников. Защищаясь, команда должна так построить свою игру, чтобы максимально затруднить взаимодействия между атакующими, предотвратить их проникновение в зону перед своими воротами, не дать им возможности наносить удары по воротам. Одновременно обороняющиеся должны стараться создавать условия для отбора мяча у соперников и организовать начало атаки своей команды.

Индивидуальные действия в обороне предполагают умение обороняющихся вступать в единоборство как против соперника без мяча, так и с мячом. В том и другом случаях важнейшее значение имеет умение обороняющихся выбирать оптимальную позицию по отношению к опекаемому сопернику в постоянно изменяющейся игровой обстановке. Следовательно, рациональный выбор позиции - основа успешных действий против атакующих соперников.

**Действия обороняющегося против соперника без мяча.** Играя против соперника без мяча, обороняющийся игрок обязан, с одной стороны, «закрыть» своего подопечного, не давая ему возможности получить мяч, а с другой стороны, - он должен предусмотреть возможность перехвата мяча, направленного этому подопечному или же другому сопернику. В связи с этим обороняющийся игрок для того, чтобы «закрыть» соперника без мяча, должен всегда занимать позицию или между опекаемым и своими воротами (немного боком или спиной к ним), или сбоку-спереди на пути предполагаемой передачи. При этом расстояние между защитником и опекаемым им игроком не должно быть постоянно одинаковым, а должно варьироваться с учетом игровой обстановки.

**Действия обороняющегося против соперника с мячом** состоят из отбора мяча, противодействия передачам, ведению и финтам, ударам по воротам. Такие индивидуальные действия основаны на тактике подвижной обороны, предполагающей, что опекающий игрок должен постоянно держать соперника под контролем. При этом обороняющийся игрок, как правило, вступает в единоборство, когда соперник или принимает мяч, или его контролирует. Если же защитник по какой-либо причине не смог отобрать мяч у соперника, он обязан предпринять все усилия для воспрепятствования быстрому продвижению последнего с мячом вперед.

***Примеры:***

Защитник А занял позицию рядом с атакующим соперником Б (рис. 11). Последний не имеет реальной возможности свободно пройти вперед к воротам, так как игрок А своей позицией воспрепятствует этому действию. В этой ситуации атакующему игроку Б остается отдать мяч в сторону или назад одному из партнеров.

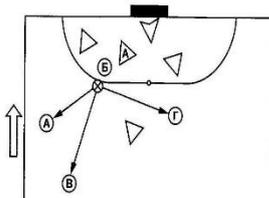


рис. 11

**Групповые действия в обороне** направлены на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих соперников, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий обороняющихся в меньшинстве.

**Разбор игроков.** При потере мяча команда становится обороняющейся, а ее игроки предпринимают определенные действия для обеспечения безопасности своих ворот. Так, потеряв мяч, игрок обязан тут же вступить в борьбу с соперником, завладевшим мячом. Для этого он стремится без промедления вернуться назад и выйти на одну линию с атакующим соперником или же занять по отношению к последнему позицию, препятствующую его продвижению к воротам. Активную позицию по отношению к другим игрокам атакующей команды должны занять и другие футболисты обороняющейся команды.

**Подстраховка** - это тактическое действие одного или нескольких игроков, помогающих партнеру опекать соперника. Наличие страхующего играет важную роль при организации оборонительных действий.

***Примеры:***

Страховый игрок Б занял правильную позицию (рис. 12). Он находится ближе к своим воротам и позади партнера А, вступившего в единоборство с атакующим соперником. Если игрок А проигрывает единоборство сопернику Д, страховый Б сможет своевременно выйти ему навстречу, преграждая путь к воротам.

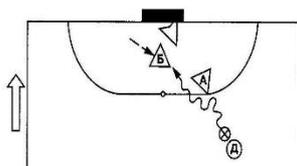


рис. 12

**Переключение** - тактический прием, представляющий собой обмен опекаемыми игроками. Наиболее часто переключение используется, когда одному из обороняющихся по какой-либо причине не удастся удержать своего подопечного.

**Групповой отбор** мяча у соперника - это такое тактическое взаимодействие обороняющихся, которое требует от них согласованности, маневренности и, конечно, хорошей техники отбора. В мини-футболе наиболее эффективно групповой отбор применяется при скрестных перемещениях атакующих, при введении мяча в игру вратарем или из-за боковой линии.

**Примеры:**

В момент сближения партнеров, защитник, опекающий соперника без мяча, вдруг активно переключается на нападающего, владеющего мячом (рис. 13). В свою очередь, другой обороняющийся, опекающий этого нападающего, также решительно вступает в единоборство.

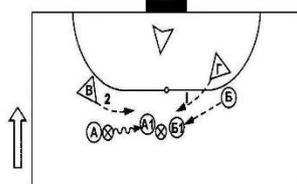


рис. 13

**Командные тактические действия** в мини-футболе строятся с помощью определенных тактических систем игры: персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий, отличающихся размером используемой площади игрового поля, на которой обороняющиеся оказывают противодействие атакующим, а также степенью активности действий игроков защищающейся команды. Такими формами являются концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг.

Под **тактикой игры вратаря** понимается наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение безопасности ворот. Высокое тактическое мастерство стража ворот повышает и укрепляет боевую мощь команды, способствует ее успешному выступлению в соревнованиях. К основным тактическим действиям современного мини-футбольного стража ворот относятся: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнеров в обороне и участие в атакующих действиях партнеров.

## Раздел 4. Виды спорта (по выбору).

### Тема 4. 1. Спортивная аэробика.

*Самостоятельная работа:*

1. Еженедельные занятия по спортивной аэробике.
2. Участие в Российских соревнованиях по спортивной аэробике.

Время выполнения: 8 ч.

*Цель:*

Совершенствование физического развития занимающихся и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной аэробики.

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья.
2. Воспитание правильной осанки.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.
4. Профилактика заболеваний.
5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.
6. Повышение работоспособности и двигательной активности.
7. Развитие музыкальности, чувства ритма.

### Аэробика

Что такое аэробика? Само слово аэробика произошло от греческого корня аега, имеющего значение воздух. Определение аэробный буквально переводится как живущий на воздухе или использующий кислород. Следовательно, аэробика - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.

Главное, пожалуй, в этих упражнениях - правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения.

Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. Например, в состоянии покоя легочная вентиляция у человека составляет 5-6л в минуту. При выполнении упражнений, физических нагрузках вентиляция увеличивается во много раз, в зависимости от вида движений, их интенсивности.

С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы.

Таким образом, любые упражнения, направленные на учащение дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать аэробными. Ходьба, бег, прыжки, терренкуры (восхождения), гребля, плавание, поездки на велосипеде, прогулки на лыжах, даже танцы - аэробные упражнения.

Очень важно при аэробных тренировках правильно сочетать фазы дыхания с движениями. На занятиях в группах тренер постоянно фиксирует на этом внимание занимающихся, особенно начинающих, показывает, как нужно правильно дышать, когда делать вдох, а когда выдох.

Занимаясь дома, знайте, что, наклоняясь вперед, в сторону, приседая, нужно делать вдох, выпрямляясь - выдох. Поднимая руки перед собой, вверх, разводя их в стороны,

делайте выдох, опуская - вдох. Поднимая ногу (или обе ноги в положении лежа) или отводя ее в сторону, делайте вдох, опуская - выдох. Для самоконтроля рекомендуется первые несколько занятий проводить перед зеркалом.

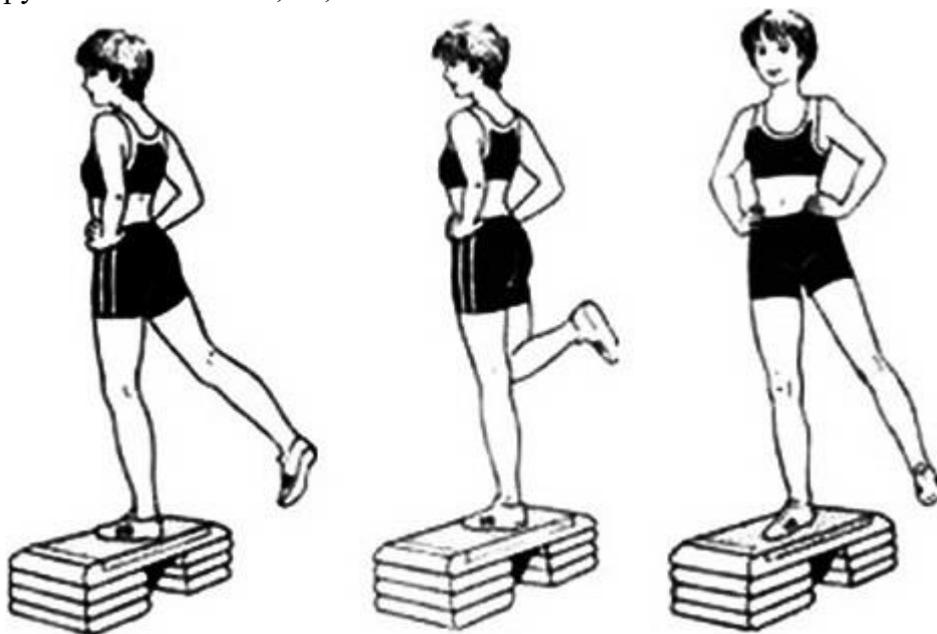
Упражнения можно делать в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя) с одновременным движением рук, ног, головы. Каждое из упражнений сначала необходимо отработать, т. е. научиться его выполнять: правильно двигаться и верно дышать. Новичкам можно повторять каждое из них по 3-5 раз, затем в течение 2-3 недель увеличивать количество до 8-10 повторений.

### **Степ – аэробика.**

#### *Общая характеристика:*

Степ – аэробика - один из наиболее популярных видов аэробики, применяемый более чем в 40 странах мира.

Движения выполняются с использованием специальной степ - платформы с регулируемой высотой: 15, 20, 25 см.



Большая популярность степ – аэробики объясняется следующими факторами:

- основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки;
- тренинг проводится в знакомой обстановке. Каждый клиент выполняет упражнения на своем постоянном месте. Инструктор может легко осуществлять контроль и коррекцию за занимающимися. Для проведения занятий не требуется больших залов;
- вариативность движений довольно высока – она зависит от уровня подготовленности. В степ – аэробике применяются и простейшие шаговые движения, напоминающие подъем и спуск по лестнице, и сложные хореографические элементы, а также танцевальные движения и комбинации различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы (продольно или поперечно относительно туловища), а также используя две платформы;
- степ – платформу можно использовать не только с целью воспитания выносливости, в качестве кардио – тренажера, но и использовать для силовых тренировок;
- доступная стоимость степ – платформы по сравнению с другим оборудованием фитнес – клубов (например тренажеров);
- степ – платформы легко устанавливаются в обычном тренировочном зале благодаря легкости транспортировки. Этот вид аэробики заставляет работать крупные

группы мышц и активно воздействует на кардио-респираторную систему. Так же как и классической аэробике, в степ – аэробике нагрузка может быть низкой интенсивности, средней и высокой.

#### *Классификация упражнений.*

В зависимости от направления вертикального перемещения (вверх или вниз) выделяются несколько групп движений:

- шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;

- шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол. В зависимости от «ведущей» ноги:

- с одной и той же ноги (Simple Lead) – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 и 8 счетов;

- со сменой ног (Alternative Lead) – движения на 4 и 8 счетов, в которых происходит смена ноги. Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие виды:

- без поворота – переместительные;

- с поворотом – вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет квалифицировать движения на :

- шаги;

- подскоки и скачки.

#### *Основные элементы.*

Простые шаги (simple)

Шаги со сменой ноги (alternative)

Шаги на 4 счета Basic step “B” V Step “V” Step-cross “Sc” Mambo “Mb” Pivot “Pt” Reverse-turn “Rt” Knee up “Ku” Curl “Cu” Kick “K” Lift side “LS” Tap-Up “Tu” Touch Side “TS” Chasse “Ch” Pony “Po” Шоссе + mambo back через степ “Ch(ov)” X – Chachacha “X-ccc”

Шаги на 8 счетов Double basic “BB” Lunge “Lu” T Step “T” Z Step “Z” Repeat knee up (3) “KuKuKu” Repeat lift (3) “Re3” Repeat scissors (ножницы) “Re sci” L Step “L” Repeat cha-cha-cha “Re ccc” Repeat Twist “Re tw”

X – любой простой шаг

Power – добавление прыжков и подскоков: на 1-ый счет, на 2-ой счет, на 1-ый и 2-ой счет, блок (пауза)

Подходы – лицом, спиной, по сторонам, с конца

## Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика (для девушек)

*Самостоятельная работа:*

1. Еженедельные занятия по ритмической гимнастике.

Время выполнения: 8 ч.

*Цель:*

Совершенствование физического развития занимающихся и повышение их функциональных возможностей средствами ритмической гимнастики.

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья.
2. Воспитание правильной осанки.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.
4. Профилактика заболеваний.
5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.
6. Повышение работоспособности и двигательной активности.
7. Развитие музыкальности, чувства ритма.

### **Комплексы упражнений для самостоятельных занятий**

(Музыкальное сопровождение выбирается самостоятельно)

#### **Гимнастика для шеи**

Для укрепления мышц шеи и подбородка регулярно делайте следующие гимнастические упражнения. Исходное положение: голову держите прямо.

Наклоните голову влево, сместите при этом челюсть к левому плечу, вернитесь в исходное положение. То же самое сделайте вправо.

Наклоните голову вперед, вернитесь в исходное положение, затем назад — в исходное положение.

Наклоните голову вперед, поверните ее к правому плечу, потом отклоните назад, поверните к левому плечу. Вернитесь в исходное положение. То же самое с наклоном влево.

Запрокиньте голову назад, при этом выдвиньте нижнюю челюсть вперед и вверх, стараясь нижней губой как бы достать кончик носа. Вернитесь в исходное положение. Упражнения повторяйте по 5 раз в каждую сторону.

Постарайтесь хотя бы пять минут в день ходить с толстой книгой на голове. Вы тем самым избавитесь от второго подбородка и приобретете легкую красивую походку и прямую осанку.

#### **Упражнения для растяжения мышц плечевого пояса**

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Сцепите кисти и медленно делайте движения руками от себя вперед-вниз, пока они не выпрямятся в локтевых суставах, почувствуйте растяжение мышц спины в области лопаток и задержите позу на 10—15 секунд, затем встряхните и расслабьте руки. Повторите 5 раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Медленно заведите левое предплечье за голову, постепенно сгибая руку в локте, возьмитесь правой рукой за кисть левой и плавно потяните ее вниз. При этом важно направить локоть правой руки вниз. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

И.п.— аналогично упражнению 2, но тянуть руку вниз надо не за кисть, а за локоть. При этом движение происходит не толь ко вниз, но и в противоположную сторону. Выполнить упражнение для другой руки и повторить еще раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце так, чтобы руки находились примерно на ширине плеч. Тыльные стороны кистей поверните внутрь, поднимите руки над головой и медленно растягивайте полотенце, не делая никаких рывков. Задержитесь в этом положении 7-10 секунд. Расслабьте руки. Повторите упражнение, повернув тыльные стороны кистей наружу, каждый вариант повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Правую руку положите на шею около челюсти, теперь, держа голову прямо, медленно нажимайте рукой на мышцы шеи, напрягая их. Держите позу 7—10 секунд. Повторите упражнение левой рукой. Расслабьте руки. Повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Возьмите полотенце за концы и заведите его за голову назад, при этом правая рука над головой, левая на уровне поясицы, медленно растягивайте полотенце. Задержите позу 7—10 секунд. Расслабьте руки. Повторите 2—3 раза.

И.п.— стоя или сидя, руки разведены в стороны, ладони направлены вперед. Пружинящие движения прямыми руками назад. Растягиваются грудные мышцы. Выполнять 10—20 секунд.

И.п.— стоя, сидя или лежа на животе, соединить руки за спиной в "замок". Выполнять пружинящие движения руками вверх в течение 10—30 секунд.

### **Упражнения с гантелями для укрепления мышц рук и груди**

Вес гантелей подбирается индивидуально от 0,5 до 2 кг, так, чтобы можно было выполнить минимум 10 повторений каждого упражнения. Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки из-под лимонада емкостью 0,5—1,0 литр, наполненные водой.

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью опущена вниз. Тыльная сторона ладони работающей руки направлена вперед (дельтовидная мышца); тыльная сторона ладони работающей руки направлена в сторону (от туловища) (дельтовидная мышца + трицепс); тыльная сторона ладони работающей руки направлена назад (трицепс). Выполнять сгибание руки в локте, туловище при этом неподвижно. Повторить 10—30 раз.

И.п.— выпад вперед, одна рука опирается на бедро, рука с гантелью выпрямлена назад параллельно полу. Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо (расстояние от локтевого до плечевого сустава называется плечом) неподвижно, параллельно полу. Повторить 10-30 раз (трицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны параллельно полу. Тыльная сторона ладоней направлена вверх (трицепс); тыльная сторона ладоней направлена вниз (бицепс). Сгибать и разгибать руку в локтевом суставе, плечо неподвижно, параллельно полу. Повторить 10—30 раз.

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки разведены в стороны, плечи параллельны полу, угол в локте 90 градусов. Не опуская рук вниз, соединить предплечья (расстояние руки от локтевого до лучезапястного сустава называется предплечьем) перед грудью, вернуть руки в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Бицепс + грудные мышцы).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, локти прижаты к туловищу, тыльная сторона ладоней повернута к ногам, плечи расправлены. Сгибать и разгибать руки в локтевом суставе (попеременно или одновременно), спина и плечи неподвижны. Повторить 10—50 раз. (Бицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, тыльная сторона ладоней направлена вперед, плечи расправлены. Поднять прямые руки вперед параллельно с полом, затем медленно опустить вниз. Повторить 10—20 раз. (Мышцы шеи и верхней части спины, мышцы предплечья).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вверх и обхватывают вместе одну или две гантели. Плавно согнуть руки назад, локти направлены вверх, плечо неподвижно; выпрямить руки. Повторить 10—30 раз. (Трицепс).

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью обхватывают одну или две гантели, локти прижаты друг к другу. Не разъединяя локтей, приподнять руки вверх и вернуть в исходное положение. Кисти направлены в потолок. Повторить 10—15 раз. (Мышцы груди).

И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, кулаки направлены вперед. Не изменяя угол сгибания в локте, приподнимать руки вверх, и опускать вниз (на пол не класть). Назад или вперед руки не отводить — движение направлено точно вверх. Повторить 10—30 раз. (Мышцы рук, спины, лопаток).

И.п.— лежа на спине, руки опущены вдоль туловища, тыльная сторона ладоней направлена вверх. Поднять прямые руки вперед и завести вверх за голову, затем вернуть в исходное положение. Повторить 10—20 раз. (Мышцы рук и груди).

И.п.— лежа на спине, согнутые руки стоят на локтях на полу. Выпрямить руки вперед, вернуть в исходное положение. Повторить 10—50 раз. (Бицепс + мышцы груди).

И.п.— лежа на спине, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях. Поднять руки вперед, аккуратно вернуть в исходное положение. Повторить 10—30 раз. (Мышцы рук и груди).

### Упражнения для мышц груди

Эти упражнения направлены на улучшение формы груди. Если вы будете выполнять их длительное время, то избавитесь от лишних жировых отложений. Некоторые из упражнений надо выполнять с гантелями. Вес их должен быть такой, чтобы вы могли без особого напряжения повторить каждое упражнение 10 раз.

И.п.— лежа на полу, подложив под лопатки упругий валик, гантели в выпрямленных руках над грудью. Разведите руки в стороны (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

И.п.— лежа на полу, с валиком, гантели в выпрямленных руках над бедрами. Поднимите прямые руки вверх и опустите их за голову (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

И.п.— стоя на коленях перед двумя стульями, обопритесь ладонями об их сиденья. Сгибая руки, опустите грудь как можно ниже (вдох). Вернитесь в и.п. (выдох).

И.п.— стоя. Соедините ладони перед грудью. Давите ладонью на ладонь, прилагая усилия в течение 6 секунд. Повторите 5—6 раз.

И.п.— лежа, правая рука с гантелями выпрямлена перед грудью, левой держитесь за опору. Отводите правую руку в сторону (вдох) и возвращайте ее в и.п. (выдох). Повторить то же самое другой рукой.

И.п.— упор лежа на полу. Плавно отожмитесь 10 раз.

И.п.— основная стойка, в руках гантели. Круговые движения руками по часовой стрелке (руки вверх — вдох, вниз — выдох). Закончите комплекс упражнениями на расслабление.

Упражнения для укрепления мышц рук и груди. Предлагаемые комплексы упражнений направлены на укрепление мышц плечевого пояса (рук и груди). В одно занятие следует выполнить 5—10 упражнений из предлагаемых, а не все сразу. Время выполнения упражнений, направленных на укрепление мышц рук и груди, обычно составляет 10—20 минут и является лишь частью занятия, в котором укрепляются также и другие мышечные группы. Темп выполнения упражнений около 30 повторений в минуту. После силовых упражнений обязательно надо выполнить упражнение на растяжение работавших мышц (см. выше).

### **Упражнения для укрепления мышц спины**

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка лежит на лопатках, плечи расправлены. Наклониться до уровня, когда спина будет параллельна полу, и выполнять пружинящие движения спиной вверх и вниз по маленькой амплитуде, 50—100 раз.

И.п.— лежа на животе, руки выпрямлены вперед. Не отрывая ног от пола, поднимать руки и грудную клетку вверх. Повторить 15—50 раз. Удерживать туловище над полом в течение 10—30 секунд.

И.п.— лежа на животе, руки согнуты в локтях и лежат на полу, угол сгибания в локтевых суставах 90°, пальцы направлены вперед.

Не отрывая ног от пола, поднимать руки и грудную клетку вверх. Повторить 15—50 раз. Удерживать туловище в этом положении над полом в течение 10—30 секунд.

И.п.— лежа на животе, туловище поднято от пола, руки разведены в стороны. Удерживать это положение в течение 10—30 секунд. Не опуская туловища на пол, выполнять одновременные или попеременные движения рук вперед и назад параллельно полу в течение 10—30 секунд.

И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Поднимать руки от пола, соединяя при этом лопатки, руки разведены в стороны — назад или вперед не отводить. Повторить 10-50 раз.

И.п.— лежа на животе, руки под головой, ноги выпрямлены, пятки соединены вместе, носки врозь. Приподнимать ноги над полом в этом положении, повторить 10-30 раз. Поднять ноги над полом и развести их в стороны, опустить ноги на пол и соединить; пальцы ног все время направлены в стороны. Повторить упражнение 10—30 раз.

И.п.— лежа на животе, руки под головой, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, колени врозь. Приподнимать ноги от пола, не меняя исходного положения. Повторить упражнение 10—30 раз. Приподнять бедра от пола и соединить колени, опустить ноги на пол — колени развести в стороны, то есть вернуться в и.п. Повторить 10—30 раз.

### **Упражнение на растягивание мышц спины.**

Встать на колени, сделать упор на руки — потянуться спиной вверх, округлив спину ("кошечка"), немного покачаться в этом положении вперед и назад (не отрывая рук и ног от пола), 20—40 секунд.

## **Тема 4. 3. Атлетическая гимнастика (для юношей)**

### *Самостоятельная работа:*

1. Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки.

Время выполнения: 8 ч.

*Цели и задачи:* Отработка комплексов специальной подготовки. Повышение выносливости, развитие силы.

### **Комплекс упражнений для мышц боковой поверхности туловища**

И.п.— лежа на левом боку, левая нога отведена немного назад, а правая немного вперед. Левая рука опирается о пол, правая обхватывает талию. Упираясь стопами и левой рукой в пол, поднять туловище вверх. Упражнение выполняется только за счет мышц боковой поверхности туловища, ногами помогать нельзя. Плечо и бедро правой ноги направлены точно вверх — нельзя разворачивать корпус вперед! Задержаться в приподнятом положении на 1—3 секунды и плавно вернуться в исходное положение (не падать вниз). Лицо и грудная клетка должны быть направлены вперед, а не в пол.

Выполнить 4-30 раз, а потом перевернуться на другой бок и повторить столько же раз для другой стороны. Причем укрепляются те мышцы, на каком боку вы лежите, напряжение мышц вы можете почувствовать под ладонью, которая лежит на талии.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях и лежат на полу. Руки за головой. На счет "раз" — приподнять плечи вверх как можно выше. При этом локти распрямлены, корпус не разворачивается, колени соединены, подбородок к груди не прижимать. На счет "два" — опустить плечи вниз, вернувшись в исходное положение. Можно выполнять пружинящие движения вверх на счет "1", "2", "3", а на "4" вернуться в исходное положение. Повторить 10—50 раз, сначала колени направлены в одну сторону, затем, после переворачивания на другой бок, — в другую.

И.п.— лежа на левом боку, левая рука выпрямлена перед собой, правая за головой, таз немного направлен вперед. Опираясь на левую руку, приподнять плечи вверх, локоть правой руки движется по направлению к бедру. Очень важно не заваливаться назад или вперед, движение выполняется по маленькой амплитуде и четко вверх. Выполняется упражнение 10-50 раз на одном боку, потом повернуться на другой бок и выполнить столько же раз.

И.п.— лежа на левом боку, левая рука выпрямлена перед собой, правая за головой, таз немного направлен вперед. Опираясь на левую руку, одновременно поднять и плечи и обе ноги. Очень важно не заваливаться назад или вперед, движение выполняется по маленькой амплитуде и четко вверх. Локоть правой руки движется по направлению к бедру. Выполнить 10-50 раз, затем перевернуться на правый бок и выполнить столько же раз, сколько вы делали на левом боку.

#### **Упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии**

Количество подходов — 3 по 5 повторов (3x5).

И.п.— стойка ноги врозь, руки вниз. Поднимите правую руку вверх, согните ее в локте над головой, потянитесь вверх и втяните живот. Наклонитесь влево. Выполните 5 маленьких пружинящих наклонов вправо. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Это один подход из пяти повторов (1x5)

Вытягивая и сгибая руку за голову, проследите за тем, чтобы ладонь была направлена вверх, это обеспечит нагрузку нужных мышц. (Поверните ладонь вниз и попробуйте сделать упражнение — вы почувствуете разницу.)

Дополнительное растягивание: вытяните свободную руку вниз вдоль туловища и, выполнив наклон, отметьте положение пальцев относительно бедра. Выполняя наклоны, старайтесь дотянуться пальцами ниже отмеченного места. Вы почувствуете, как увеличилась степень растягивания мышц.

#### **Упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии**

Количество подходов — 3 по 5 повторов (3x5).

И.п.— стойка ноги врозь, руки вниз. Поднимите правую руку вверх, согните ее в локте над головой, потянитесь вверх и втяните живот. Наклонитесь влево. Выполните 5 маленьких пружинящих наклонов вправо. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

Это один подход из пяти повторов (1x5).

Вытягивая и сгибая руку за голову, проследите за тем, чтобы ладонь была направлена вверх, это обеспечит нагрузку нужных мышц. (Поверните ладонь вниз и попробуйте сделать упражнение — вы почувствуете разницу.)

Дополнительное растягивание: вытяните свободную руку вниз вдоль туловища и, выполнив наклон, отметьте положение пальцев относительно бедра. Выполняя наклоны, старайтесь дотянуться пальцами ниже отмеченного места. Вы почувствуете, как увеличилась степень растягивания мышц.

### **Упражнение для мышц талии, брюшного пресса и позвоночника**

Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги врозь, руки вверх. Потянитесь вверх, втяните живот, слегка согните колени для равновесия, наклонитесь назад. Выполните пять маленьких пружинящих движений в том же направлении. Выпрямитесь, оставляя живот втянутым, затем наклонитесь вперед с прямыми ногами и выполните три пружинящих наклона; первый — касаясь пальцами пола перед стопами, второй — касаясь пальцами пола на линии стоп, третий — касаясь пальцами пола за линией стоп. Вернитесь в и.п.

Это будет один подход.

Дополнительное растягивание: выполнив наклон назад, отметьте для себя точку на стене, до которой дотянулись ваши пальцы. С каждым пружинящим наклоном старайтесь дотягиваться ниже этой отметки.

### **Упражнения для мышц поясницы, талии, таза и коленей**

Количество подходов — 3 по 5 повторов.

И.п.— сидя, выпрямленные ноги врозь на полу, носки на себя. Поставьте левую руку на правое колено, чтобы удерживать ногу прямой. Вытяните правую руку и коснитесь ею носка правой ноги. Выполните пять маленьких пружинистых движений вперед, стараясь касаться носка:

а) кончиками пальцев; б) средними фалангами пальцев; в) основаниями пальцев; г) ладонью; д) основанием ладони.

Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Это будет один подход из пяти повторов (1x5). Растягивание должно идти от мышц поясницы, а не от мышц рук!

Дополнительное растягивание: выполняя упражнение, оттяните носки, выполняя все предыдущие указания. Мышцы поясницы растянутся еще больше.

### **Упражнения для ягодиц**

И.п.— стоя, ноги вместе, руки на поясе. Глубокие выпады вперед с тремя пружинящими покачиваниями (нога, стоящая сзади,— на полной ступне). Примите и.п. 8—10 раз каждой ногой.

И.п.— лежа на животе, руки вытянуты вперед. Упражнение "качалка". Поднимите руки вместе с туловищем, прогнитесь. Затем поднимите прямые ноги как можно выше, прогнитесь. Сделать 6-8 раз.

И.п.— основная стойка, в руках гантели. Отведите левую ногу назад, одновременно поднимите руки вверх, прогнитесь, примите и.п. Выполнить упражнение 10—12 раз каждой ногой.

И.п.— лежа на животе. Упражнение "лягушка". Возьмитесь за носки согнутых ног и сильно потяните их на себя, прогнитесь. Медленно опустите руки и ноги на пол. Выполнить 6—8 раз

И.п.— стоя, гантели в опущенных руках. Левую ногу поставьте на стул. Наклонитесь вперед, коснитесь гантелями пола. Выполнить упражнение 10 раз каждой ногой.

И.п.— основная стойка, руки с гантелями на поясе. Наклоны туловища назад, ноги не сгибать. Выполнить упражнение 10—15 раз.

### **Упражнение для мышц таза, бедер, коленей и брюшного пресса**

Количество повторений — 5 в каждом положении. Вы должны пропустить это упражнение, если у вас когда-либо были травмы или повреждения коленных суставов. И.п.:

а) стойка пятки вместе, носки врозь;

б) стойка ноги вместе, пятки и носки соединены.

Выполните глубокий присед, встаньте, повторите пять раз.

Вернитесь в исходное положение.

### **Упражнение для мышц стоп, кистей, шеи и плеч**

Количество повторов по 5 в каждую сторону. И.п.— стоя, ноги вместе или врозь. Поднимитесь на носки и опуститесь. Сожмите кисти в кулак и разожмите. Поработайте кистями: встряхните расслабленными кистями вверх и вниз, из стороны в сторону, выполните вращательные движения в одном и другом направлении. Медленно поверните голову вправо и влево. Медленно и плавно опустите голову на грудь, а затем поднимите. Наклоните голову назад и вернитесь в исходное положение. Поверните голову вправо, вперед, влево и вновь вперед. Поднимите плечи вверх, опустите вниз; выполните вращательные движения плечами, сначала медленно, а затем быстро.

### **Упражнение на расслабление мышц спины**

Количество повторов — 1.

Сядьте, ноги скрестите, наклонитесь вперед, положите руки вперед на пол. Растягивайте мышцы поясницы, стараясь потянуться руками и плечами как можно дальше вперед. При этом таз, локти и предплечья остаются неподвижными.

Это упражнение великолепно снимает боли в пояснице. Старайтесь растягивать поясницу, а не руки! А теперь лягте на спину на несколько минут и полностью расслабьтесь.

### **Упражнения для мышц внутренней поверхности бедра**

И.п.— сидя на полу, опираясь сзади прямыми руками. Между ступней зажмите какой-нибудь предмет и постарайтесь, сгибая колени, пододвинуть его как можно ближе к себе. Вернитесь в и.п. Повторить 7—8 раз.

И.п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсев на левой ноге, одновременно отставьте правую ногу в сторону на носок. Выпрямляя левую ногу, постепенно подтягивайте правую, сильно упираясь носком в пол. Повторить упражнение 5—6 раз каждой ногой.

И.п.— ноги шире плеч, руки вытянуты вперед. Глубоко присесть на правую ногу, левая на внутренней стороне стопы. Не вставая, переместиться на левую ногу, правую выпрямить. Выполнить 10-15 раз.

И.п.— ноги на ширине плеч. Наклонитесь, обопритесь выпрямленными руками о пол. Скользящим движением раздвиньте ноги как можно шире, перенеся тяжесть тела на руки. Вернитесь в и.п. Следите, чтобы при выполнении упражнения ноги не сгибались в коленях. Выполнить 7—8 раз. Количество повторов — 5.

И.п.— сядьте на полу "по-восточному", стопы сомкнуты, руки на стопах. Сохраняя сомкнутое положение стоп, выполните движение коленями к полу. Повторите движение пять раз, при последнем движении выполните изометрическое напряжение. Вернитесь в исходное положение. Количество повторов — 5.

И.п.— лежа на спине, поднять прямые ноги вверх, руки — на пояс большими пальцами вперед для сохранения равновесия. Медленно разведите ноги врозь как можно шире, затем медленно соедините их вместе.

### **Комплекс упражнений № 1**

#### **(для мышц внутренней поверхности бедра)**

Исходное положение — лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Такое положение стопы обязательно и должно удерживаться во время выполнения всего комплекса, иначе работают не те группы мышц, которые нужно. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается обратно. Повторить упражнение 10—50 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу перед правой. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается назад. Левая нога неподвижна, от пола не отрывается. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернуть на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Правая нога движется по направлению к животу. Движение осуществляется как можно ближе к полу, носок правой ноги тянуть на себя. Угол между бедром и голенью правой ноги не меньше 90 градусов, угол между бедром и животом примерно такой же. После завершения движения, нога возвращается в исходное (изложение (так же вдоль пола)). Повторить 10-20 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога прямая, левая согнута и стоит на полу. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"), пальцы направлены вперед. Прямая правая нога делает движение вперед до угла между бедром и животом около 90 градусов и возвращается обратно. Движение осуществляется как можно ближе к полу, стопа направлена на себя. 10-30 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута и стоит на полу. Угол между правым бедром и животом 90 градусов или меньше. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"). Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Правая нога выпрямлена перед собой, левая согнута и стоит на полу. Угол между правым бедром и животом примерно 90 градусов. Носок правой ноги развернут на себя (как буква "Г"). Правую ногу поднимать вверх на 20—30 см и возвращать обратно. Повторить упражнение 10—30 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Прямая левая нога поднята вверх и ее держит левая рука за голень. Правая нога выпрямлена перед собой, угол между животом и бедром правой ноги около 90 градусов. Поднять правую ногу вверх к левой и опустить обратно. Левую ногу приближать вниз к правой не надо, она неподвижна. Если сначала вам тяжело поднять ногу до самого верха — поднимайте настолько, насколько сможете. Повторить 10—20 раз.

И.п.— лежа на правом боку, упор на локоть. Прямая левая нога поднята вверх и ее держит левая рука за голень. Правая нога согнута в колене и приподнята над полом, угол между животом и бедром правой ноги около 90 градусов. Поднять колено правой ноги вверх к левому колену и опустить обратно. Правая нога остается согнутой; поднимается вверх только область колена, а стопа все время находится около пола (но не стоит на нем). Повторить 10—30 раз. Повторить все упражнения для другой ноги.

#### **Упражнения для растягивания мышц внутренней поверхности бедра**

Сидя по-китайски (стопы вместе, колени в стороны), выполнять плавные пружинящие движения коленей вниз, по направлению к полу в течение 10—30 секунд.

Сесть по-китайски, опустить колени как можно ниже и наклониться вниз. Можно выполнять пружинящие наклоны вниз в этом положении, а можно сделать наклон и плавно опускаться все ниже и ниже в продолжение 10—30 секунд.

В положении лежа на спине развести прямые ноги в стороны и плавными пружинящими движениями надавливать руками на внутреннюю поверхность бедер, тем самым опуская ноги к полу в течение 10—60 секунд.

#### **Комплекс упражнений № 1 (для мышц наружной поверхности бедра)**

И.п.— лежа на левом боку, ноги прямые, носок правой ноги развернут на себя. Такое положение стопы является обязательным условием выполнения упражнения. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается обратно, в исходное положение. Носок обязательно тянуть на себя. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, правая нога на 20—30 см отведена вперед, стопа повернута на себя. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить упражнение 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, правая нога на 20—30 см отведена назад, стопа развернута на себя. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, согнутые ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Угол в коленях тоже 90 градусов. Правая согнутая нога поднимается вверх на 30-50 см и возвращается в исходное положение. Угол в коленях остается неизменным во время всего упражнения. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги вытянуты перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок повернут на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Правая нога поднимается вверх на 20—30 см и возвращается в исходное положение. Повторить 10-50 раз.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги вытянуты перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок повернут на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Приподнять правую ногу на 10—15 см и удерживать в этом положении. 10—60 секунд.

И.п.— лежа на левом боку, упор на локоть, ноги лежат перед собой так, чтобы угол между бедрами и животом был 90 градусов. Правая нога прямая, носок на себя. Одно колено находится над другим. У левой ноги угол между бедром и голенью составляет 90 градусов. Прямая правая нога поднимается вверх и возвращается в исходное положение. 10—50 раз. Лечь на другой бок и повторить все упражнения для другой ноги.

#### **Упражнения для растягивания мышц наружной поверхности бедра**

В исходном положении упор сидя, левая нога прямая, лежит на полу, правая согнута в колене, стопа правой ноги стоит за коленом левой ноги. Локоть левой руки толкает правое колено влево. Правая нога полностью расслаблена. Надо чувствовать, как растягиваются мышцы боковой поверхности бедра у правой ноги. Движение должно быть плавным, с постепенным нарастанием силы нажатия на колено.

#### **Комплекс упражнений №2**

##### **(для мышц наружной поверхности бедра)**

И.п.— упор стоя на колене, правая выпрямленная нога отведена в сторону так, что стопа правой ноги стоит на одной линии с ладонями. Прямая правая нога поднимается вверх (без отведения ее назад) до уровня параллельности с полом и возвращается обратно в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

И.п.— упор стоя на колене, одна нога поднята в сторону и параллельна полу. Бедро правой ноги находится как можно ближе к правому плечу. Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога выпрямлена. Затем правая нога поднимается вверх параллельно с полом и возвращается вниз, в исходное положение (ногу на пол не ставить). Туловище к полу не поворачивать, правое плечо вниз не опускать. Повторить 10—30 раз.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога прямая, поднята вверх и находится параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10-60 секунд.

И.п.— упор стоя на левом колене. Правая нога прямая, поднята вверх и расположена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать правую ногу в колене, правое колено движется к правому плечу, голень должна быть параллельна полу. Нога сгибается в тазобедренном суставе до угла примерно в 90 градусов, а потом параллельно полу начинает движение обратно, возвращаясь в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

Встать на другое колено и повторить все упражнения для левой ноги. Количество повторов по 5 с каждой стороны.

И.п.— лежа на левом боку, ноги и туловище — прямые, голова лежит на прямой левой руке. Поднимите прямую правую ногу в сторону, сохраняя тело прямым. Опустите ногу в исходное положение. Повторите 5 раз. Перевернитесь на другой бок и выполните упражнение другой ногой.

Дополнительное растягивание и напряжение мышц. Опускайте ногу как можно медленнее. Сила тяжести тянет ее вниз. Если вы будете противостоять силе тяжести и контролировать скорость опускания конечности, то заставите интенсивно работать мышцы наружной поверхности бедра не только при поднимании, но и при опускании.

### **Комплекс упражнений № 1**

#### **(для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)**

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую ногу вверх до уровня параллельности с полом и опустить вниз, в исходное положение. При опускании ноги вниз на пол стопу не ставить. Во время выполнения упражнения стопа развернута на себя. В пояснице не прогибаться, руки не сгибать. Повторить 10—50 раз.

И.п.— упор стоя на колене, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Удерживать ноги в этом положении в течение 10—60 секунд.

И.п.— упор стоя на коленях, правая нога выпрямлена параллельно полу, стопа развернута на себя. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянуть на себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено. Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1—2—3" — пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз.

И.п.— упор стоя на колене, согнутая правая нога поднята вверх. Бедро параллельно полу, угол в колене около 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд. Пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на коленях, упор на локти. Поднять правую согнутую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Угол в колене все время около 90 градусов, стопа развернута на себя. Повторить 10—50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая согнутая нога поднята вверх, угол в колене 90 градусов, стопа развернута на себя. Удерживать ногу в этом положении 10—60 секунд. Выполнять пружинящие движения ногой вверх на 20—30 см, бедро ниже уровня параллели с полом не опускать, угол в колене остается неизменным, стопа развернута на себя. Повторить 10-50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад. Поднять правую прямую ногу вверх и вернуть в исходное положение. Стопа развернута на себя, стопу на пол не ставить. Повторить 10—50 раз.

И.п.— стоя на колене, упор на локти, правая нога выпрямлена назад вверх. Сгибать и выпрямлять ногу в колене. Стопу тянуть на себя, выпрямлять ногу плавно, не встряхивая колено. Бедро правой ноги все время параллельно полу. Можно выполнять на счет "1" — согнуть ногу, на счет "2" — разогнуть ногу; а можно на счет "1—2—3" — делать пружинящие сгибания ноги, на счет "4" — выпрямить ногу. Повторить 10-30 раз. Повторить все упражнения для левой ноги.

### **Комплекс упражнений №2**

#### **(для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц)**

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх, вверху напрячь и соединить ягодицы. Вернуться в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

**Упражнение для укрепления ягодичных мышц: а — исходное положение; б — подъем таза с напряжением ягодиц**

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, угол в коленях около 90 градусов. Поднять таз максимально вверх и соединить колени. Вернуться в исходное положение, разведя колени в стороны. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, таз поднят вверх. Удерживать туловище в этом положении 10—60 секунд. Ягодицы напряжены и соединены. Пружинящие движения таза вверх по небольшой амплитуде, ягодицы остаются напряженными и соединенными. Повторить 10—30 раз.

И.п.— лежа на спине, правая нога согнута в колене и стоит на полу, стопа левой ноги лежит на колене правой ноги. Поднимать таз вверх и опускать в исходное положение. Повторить 10—30 раз. Затем поменять ноги местами и выполнить те же движения тазом такое же количество раз.

И.п.— лежа на животе, выпрямленные ноги лежат на полу, пятки соединены вместе, носки врозь. Поднимать выпрямленные ноги вверх как можно выше и опускать их вниз, в исходное положение. Положение стоп (пятки вместе, носки врозь) остается неизменным. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на животе, прямые ноги лежат на полу. Поднять ноги вверх, разводя их при этом в стороны. Ноги стараться не сгибать в коленях, а бедра отрывать от пола как можно выше. Опустить ноги вниз, соединяя их при этом. Повторить 10-30 раз.

**Упражнения для растягивания мышц задней поверхности бедра**

Сесть на пятки, наклониться к полу и полностью расслабиться в этом положении. Выполнять 30—60 секунд.

В положении лежа на спине, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторую выпрямленную ногу плавно тянуть на себя в течение 20—40 секунд. Можно немного согнуть ногу в колене, если вам так удобнее.

**Упражнение для мышц брюшного пресса**

Количество повторений — 5.

И.п.— лежа на спине, ноги прямые, руки на поясе для сохранения равновесия. Прижмите поясницу к полу.

Поднимите одновременно выпрямленные ноги и голову на одинаковое расстояние от пола так, чтобы видеть свои стопы. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 5 раз, последний повтор выполните в изометрическом режиме. Вы должны почувствовать напряжение мышц нижней части брюшного пресса. Мышцы верхней части также работают, но в меньшей степени.

Поднимание прямых ног в положении лежа на спине — это трудное упражнение, и если вы не прижимаете спину к полу, то будете чувствовать дискомфорт. Вы можете выполнять это движение с согнутыми ногами.

**Упражнение для мышц брюшного пресса и позвоночника**

Количество подходов — 3.

И.п.— стойка ноги вместе с опорой, если это необходимо. Поднимите правую ногу, согните ее в колене. Выполните один мах ногой назад и вперед. Теперь выпрямите ногу и вновь выполните мах назад и вперед. Выполните упражнение левой ногой.

Это будет один подход.

Дополнительное растягивание: встаньте на левую ногу, поднимите правую и согните ее в колене. Наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться лбом колена. Вернитесь в и.п. Выполните упражнение другой ногой.

**Упражнение для мышц поясницы и брюшного пресса**

Количество подходов — 3 по 5 повторений (3x5). И.п.— сидя на полу, выпрямленные ноги врозь. Поднимите руки вверх. Втяните живот, потянитесь вверх и выполните наклон вперед, касаясь пола пальцами рук. В этом положении сделайте пять маленьких пружинящих наклонов вперед, стараясь коснуться пальцами пола как можно

дальше. Вернитесь в исходное положение. Это будет один подход из пяти повторений (1x5). Вы должны почувствовать растяжение мышц поясницы. При выполнении упражнения вы сжимаете свой живот, и это очень полезно при запорах. Обратите внимание на то, чтобы растягивались мышцы поясницы, а не мышцы рук!

### **Упражнения для укрепления мышц живота.**

Эти комплексы упражнений направлены на укрепление мышц живота, и при соблюдении правил аэробной тренировки — на сжигание жира в области работающих мышц.

Перед выполнением упражнений надо провести разминку. Лучшие варианты разминки — бег 15—30 минут, танцевальная программа, велотренажер или велосипед. Разминка проводится на пульсе 120—150 ударов в минуту, это способствует активизации аэробных путей энергообеспечения с окислением жиров.

Каждый комплекс выполняется около 5 минут, после чего надо растянуть мышцы живота. Далее можно выполнять следующий комплекс упражнений, повторить этот же или выполнить упражнения для укрепления других мышечных групп. Общее время занятий, направленных на укрепление мышц, обычно составляет 20—40 минут (не считая разминки). Темп выполнения упражнений для мышц живота — 40—45 повторений в минуту. На усилии делается выдох, при принятии исходного положения — вдох.

Упражнения внутри одного комплекса выполняются из одного и того же исходного положения (или очень похожих) и плавно переходят из одного в другое. Выполняются они без остановок при смене упражнений.

Заниматься надо 3—7 раз в неделю (лучше 7), не раньше, чем через час после еды; после занятия около 2 часов желательно не есть.

При выполнении упражнений из исходного положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой — очень важно, чтобы поясница была плотно прижата к полу во время всего выполнения упражнения:

Для этого попытайтесь выгнуть спину (поясницу) за счет напряжения мышц живота и небольшого приподнимания ягодиц от пола. Попробуйте между поясницей и полом поместить свою ладонь — она не должна туда пролезать.

Упражнения надо выполнять до чувства сильной усталости в работающих мышцах, при длительной работе мышцы могут начать дрожать — это нормально, еще немного и можете отдыхать. Если на следующий день у вас будут болеть мышцы — примите горячую ванну (хорошо с морской солью) или посетите сауну.

### **Комплекс упражнений № 1**

#### **(для мышц верхней части брюшного пресса)**

Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на расстоянии ширины плеч. Колени направлены вверх.

Из исходного положения приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч навверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

Из исходного положения приподнимание плеч над полом с выводом рук вперед, между колен. Потянуться вперед за руками. Вернуться в исходное положение на вдохе, руки возвращаются за голову. Поясница прижата к полу. Плечи поднимать повыше. Повторить 10—50 раз.

Из исходного положения одновременно поднять от пола плечи и ноги и попытаться локтями дотронуться до колен. Колени и стопы остаются на ширине плеч, лопатки отрываются от пола. На вдохе вернуться в исходное положение — стопы поставить на пол, руки положить на пол. Выполнить упражнение 10—30 раз.

Из исходного положения, одновременно выпрямляя руки и ноги, поднять их вверх и дотронуться руками до пальцев ног. Ноги остаются на ширине плеч и вверху полностью

выпрямляются. Плечи больше поднимаются вверх. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить 10—30 раз.

Повторить упражнение 1 10—50 раз.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

### **Упражнение на растягивание № 1**

Лечь на спину, руки и ноги лежат на полу, руки вверх. Сделать глубокий вдох и на выдохе потянуться руками и ногами в разные стороны. Попытаться почувствовать, как растягиваются мышцы живота.

### **Упражнение на растягивание №2**

Лечь на живот, руки, вытянутые перед собой, упираются в пол, пальцы направлены к туловищу, локти направлены вперед. Упираясь руками в пол, приподнимать плечи вверх, живот при этом остается лежать на полу — поднимаются только ребра по направлению вперед-вверх. Руки в локтях не разгибаются. Амплитуда движения маленькая. Найти то положение тела, при котором растягиваются мышцы живота. У вас должно быть ощущение, что туловище хочет оторваться от ног на уровне талии.

### **Комплекс упражнений №2**

#### **(для мышц верхней части брюшного пресса)**

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поясница плотно прижата к полу. Стопы стоят на полу на ширине плеч. Колени направлены вверх. Приподнять плечи и лопатки от пола и вернуться в исходное положение. Локти все время расправлены; плечи поднимать повыше, но поясница крепко прижата к полу. При движении плеч вверх-вперед делается выдох. Повторить 10—50 раз.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (на пол не ложится). На выдохе приподнять плечи от пола и одновременно с этим ногу, сгибая в колене, двигать ко лбу. В последней фазе движения угол между бедром и голенью должен быть не менее 90 градусов. Локти расправлены. Поясница прижата к полу. На вдохе вернуться в исходное положение — плечи и руки ложатся на пол, выпрямленная нога остается в 5 см от пола. 10—30 раз сгибать одну ногу, затем другую.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая выпрямлена вдоль пола (но на пол не ложится). На выдохе поднять плечи от пола и одновременно с этим прямая нога поднимается вверх. Локти расправлены.

Поясница прижата к полу. Вверх нога поднимается прямой. Плечи и лопатки поднимать повыше. На вдохе вернуться в исходное положение. 10—30 раз поднимать вверх одну ногу, затем другую.

И.п.— лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу на ширине плеч, прямые руки лежат под головой — одна ладонь лежит на другой. Приподнимание плеч над полом на максимально возможную высоту. Руки остаются прямыми. Подбородок к груди не прижимать. Выполнять можно по одному разу — на счет "1" вверх, на счет "2" вниз в исходное положение; а можно на счет\* "1", "2", "3" — пружинящие движения вверх, на "4" — вниз в исходное положение. Повторить 10—50 раз.

Повторить упражнение 1 10—50 раз.

Выполнить упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас) в течение 30—60 секунд.

### **Комплекс упражнений для мышц нижней части брюшного пресса**

И.п.— сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях и подняты от пола. Ноги во время всего выполнения упражнения на пол не ставить. Назад сильно отклоняться нельзя. Повторить упражнение 4—16 раз. На счет "раз" — одну ногу выпрямить над полом (пола не касаясь). На счет "два" — выпрямить вторую ногу, ноги приподняты на высоте 5—10 см от пола. Задержать ноги в этом положении на 1—2 секунды, а потом перейти к счету "три". На счет "три" — согнуть одну ногу (которую выпрямляли на счет "раз"). Вторая

нога остается прямой и неподвижной над полом. На счет "четыре" — согнуть вторую ногу и принять исходное положение. И снова повторить все упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, прямые ноги скрестить и поднять вверх, руки положить под ягодицы. В пояснице не прогибаться во время выполнения упражнения. Если это не удается выполнить — не опускайте ноги низко, а опускайте только до того уровня, когда поясница остается прижатой к полу. Ноги на пол класть нельзя. Выполнять упражнение в медленном темпе, обязательно фиксируя все промежуточные положения ног. Повторить 4—16 раз. На счет "раз" — опустить ноги немного вниз до угла между ними и полом около 45 градусов. Задержать ноги в этом положении на 1—2 секунды. На счет "два" — опустить ноги еще ниже, до уровня 5—10 см над полом, удержать их в таком положении 1—2 секунды. На счет "три" — поднять ноги вверх под углом примерно 45 градусов относительно пола. Зафиксировать такое положение на 1—2 секунды. На счет "четыре" — вернуть ноги в исходное положение и начать упражнение сначала.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога согнута в колене и стоит на полу, вторая лежит на ней (пяткой на колене). Приподнять обе ноги вверх и по направлению к плечам. Подтянуть ноги как можно ближе к груди и вернуть в исходное положение. Старайтесь выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, меняя положение ног.

И.п.— лежа на спине, руки под головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (но пола не касается), а вторая согнута лежит на ней (пяткой на колене). На счет "раз" колени подтягиваются к груди, прямая нога сгибается в колене до угла в 90 градусов, на счет "два" — ноги возвращаются в исходное положение. Пытаться выполнять упражнение только за счет напряжения мышц нижней части живота, а не за счет маха ног. Поясница должна прижиматься к полу, если это не получается, то руки можно положить под ягодицы. Повторить упражнение 10—30 раз, чередуя положения ног одна на другой.

И.п.— лежа на спине, руки за головой, плечи и лопатки приподняты над полом; одна нога выпрямлена вдоль пола на высоте 5—10 см от него, вторая нога согнута в колене, и оно находится как можно ближе к груди. Выполняются пружинящие движения ногами — прямая движется вверх, согнутая — вниз, по направлению к прямой; затем ноги опять отодвигаются друг от друга и возвращаются в исходное положение. Делается 3 пружинящих движения ногами, а на счет "четыре" ноги меняются местами — прямая сгибается, а согнутая выпрямляется. И все повторяется заново — 3 пружинящих движения вверх и вниз (одновременно), а на чет "4" — смена положения ног. Выполнять можно по 2 раза, а потом менять положение ног. Можно менять ноги местами на каждый раз. Плечи вниз не опускать, ноги на пол не класть. Дыхание ровное, без задержки. Выполнять упражнение 1—2 минуты.

И.п.— сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на полу не стоят; руки обнимают колени. На счет "раз" — выпрямить ноги вперед, а руки развести в стороны и удерживать это положение 1—3 секунды. Вернуться в исходное положение. Во время выполнения упражнения ноги на пол не ставить, дыхание не задерживать. Выполнять максимальное количество раз (30—150). Выполняя это упражнение, в руки можно взять гантели по 1 кг или пластиковые бутылки из-под лимонада по 700 мл, наполненные водой или песком. В таком случае будут укрепляться еще и мышцы рук и груди, и тогда руки можно отводить назад не выпрямленными, а согнутыми, локти отведены назад и плечи (плечо — это расстояние между локтем и плечевым суставом) низко не опускать.

Выполнить в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

### **Комплекс упражнений для одновременного укрепления нижней и верхней частей брюшного пресса**

И.п.— лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы углы между бедрами и телом и между голенью и бедрами были по 90 градусов. Ноги соединены вместе.

Из исходного положения приподнимать плечи вверх как можно выше. Локти все время выпрямлены. Ноги неподвижны, обязательно держать углы в ногах примерно по 90 градусов. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. На усилии сделать выдох (когда плечи поднимаются вверх). Повторить 10—100 раз.

Из исходного положения поднимать плечи вверх, выводя прямые руки вперед, потянуться за руками вперед и вернуться в исходное положение. Ноги остаются неподвижными, углы между бедром и голенью, между бедром и туловищем составляют примерно 90 градусов. Плечи поднимать как можно выше. Подбородок к груди не прижимать. Поясница прижата к полу. Повторить 10—100 раз. Можно выполнять по одному разу — насчет "раз" подъем плеч вверх, на "два" — вернуться в исходное положение. А можно насчет "1", "2", "3" — выполнять пружинящие движения поднятых плеч вперед, а на счет "4" вернуться в исходное положение. Затем можно удерживать это положение в течение 30—60 секунд — плечи подняты, руки тянутся вперед.

Исходное положение — лежа на спине, руки за головой, одна нога выпрямлена вдоль пола (на пол не класть), а вторая согнута в колене и поднята так, чтобы углы между бедром и голенью, между бедром и животом были примерно по 90 градусов.

На счет "раз" — поднять прямую ногу вверх и одновременно с этим поднять плечи вверх. Локти выпрямлены, согнутая нога неподвижна, подбородок к груди не прижимать, поясница прижата к полу. На счет "два" — опустить прямую ногу и плечи вниз, возвратившись в исходное положение. Выполнять в среднем темпе. Выпрямленную ногу на пол не класть. У согнутой ноги держать угол между бедром и голенью в 90 градусов. Выполнить упражнение по 10—50 раз, меняя положение ног.

Выполнять в течение 30—60 секунд упражнение для растягивания мышц живота (выбрать одно, наиболее удобное для вас).

## Раздел 5. Силовая подготовка

### Тема 5. 1. Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря

#### *Самостоятельная работа:*

Участие в городских соревнованиях по многоборью, армреслингу, гиревому спорту, силовому многоборью.

Время выполнения: 2 ч.

#### *Самостоятельная работа:*

Общие развивающие упражнения ОФП

Время выполнения: 4 ч.

*Цель:* содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

#### *Задачи:*

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

### Комплекс № 1

#### Силовые упражнения с партнером для общей физической подготовки

- И.П. - стоя в шаге лицом друг к другу, упор ладонями в грудь партнера: разгибание-сгибание кистей, преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера, приподнимающегося вперед-вверх на носках и усиливающего давление на Ваши кисти (рис. 396).
- И.П. - лежа лицом вниз на полу, шиппёр сидит на поясице, руки поднять вверх и локтями опереться о пол, предплечья приподнять, взяться за руки: сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера.
- И.П. - упор лежа, ноги на плечах партнера: сгибание - разгибание рук (рис. 398).
- И.П. - лежа на спине - руки вперед, партнер в упоре на Ваших руках: сгибание-разгибание рук, преодолевая все партнера (рис. 399).
- И.П. - стоя друг против друга, ноги шире плеч, руки ладонь в ладонь на высоте груди и согнуты в локтях: разгибание-сгибание рук, преодолевая сопротивление рук партнера (рис. 400).
- И.П. - партнеры друг против друга, стоя на одном колене и в выпаде другой ногой вперед, опираясь на нее локтем одноименной руки: борьба на руках (армрестлинг, рис. 401).
- И.П. - лежа на спине, поднять руки вперед и захватить за шею стоящего в полуприседе партнера: подтягивание руками на шее партнера, одновременно прогибаясь в поясице (рис. 402).

- И.П. - стоя в наклоне вперед, ноги в широкой стойке полусогнуты, захватить сверху за плечи партнёра, лежащего между Ваших ног лицом вниз: подтягивание партнера за плечи вверх-к груди (рис. 403).
- И.П. - стоя в наклоне вперед, ноги полусогнуты в широкой стойке, захватить выпрямленными руками «под мышки» партнёра, лежащего между Ваших ног лицом вниз: тяга спиной, преодолевая вес партнера (рис. 404).
- И.П. - стоя спиной друг к другу, захватить партнёра своими руками под локти, подсесть и навалиться на спину: наклоны туловища вперед с партнером на спине (рис. 405).
- И.П. - сидя на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях, ступнями «захватить» его изнутри за бедра, руки за головой: сгибание-разгибание туловища (рис. 406).
- И.П. - сидя руки за головой на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях, ступнями «захватить» его руки изнутри: разгибание-сгибание туловища (рис. 407).
- И.П. - лежа боком на полу, руки за головой, нога за ногу, партнер удерживает Вас за голеностопные суставы: наклоны туловища в сторону (рис. 408).
- И.П. - сидя на скамье лицом к лицу с партнером, ноги согнуты в коленях: разведение ног в стороны, преодолевая сопротивление партнера (рис. 409).
- И.П. - лежа на спине, ноги вперед: разведение-сведение прямых ног в стороны, преодолевая сопротивление рук партнера (рис. 410).
- И.П. - лежа на полу лицом вниз: сгибание ног в коленных суставах, преодолевая сопротивление рук партнера, сидящего на Вашей пояснице (рис. 411).
- 
- И.П. - лежа на спине: жим ногами, преодолевая вес партнера, сидящего на Ваших ступнях (рис. 412).
- И.П. - лежа на спине, прямые ноги вперед, руки вдоль туловища, партнер грудью или животом опирается на подошвы Ваших ступней: сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах (рис. 413).
- И.П. - лежа на спине, руками взяться за упор, одной ногой опереться в ступню партнера, который захватывает другую Вашу ногу за лодыжки двумя руками: сгибание ноги, преодолевая сопротивление партнера, голень движется параллельно туловищу (рис. 414). Выполнить упражнение одной, затем другой ногой.
- И.П. - стоя ноги вместе, руки на партнере, стоящим в упоре на коленях ладонями на Ваших стопах: сгибание-разгибание стоп с опорой на пятках, преодолевая сопротивление партнера (рис. 415).
- И.П. - стоя передней частью ступней на бруске высотой 5-10 см, партнер сзади опирается прямыми руками на Ваши плечи: подъем на носки, преодолевая сопротивление партнера (рис. 416).
- И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руками держаться за опору: приседания с партнёром на плечах (рис. 417).

### Самостоятельная работа:

Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки

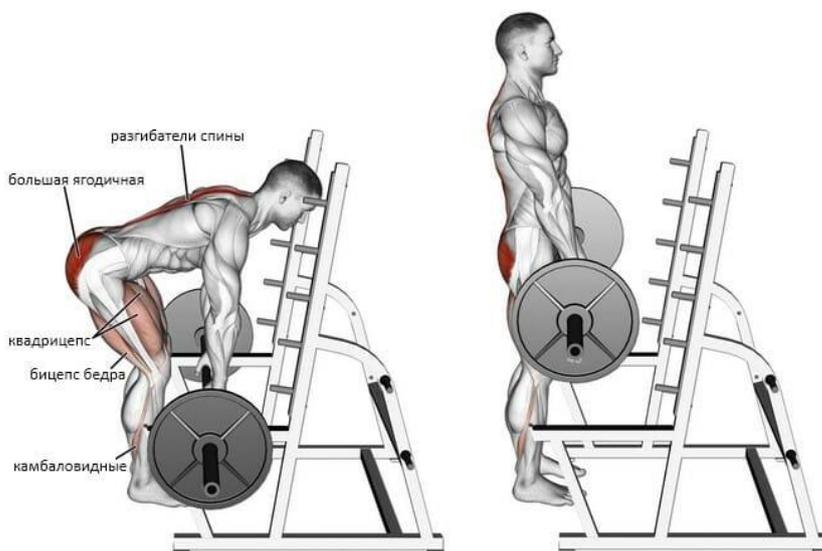
Время выполнения: 8 ч.

**Цель:** содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

#### Задачи:

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение обучающихся к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

### Упражнения для спины



#### Становая тяга

Одно из самых лучших базовых упражнений, которое отлично прорабатывает мышцы спины, ягодичные, бицепс бедра, укрепляет поясницу и задействует руки. Оно позволяет пропорционально развивать все мышечные группы.

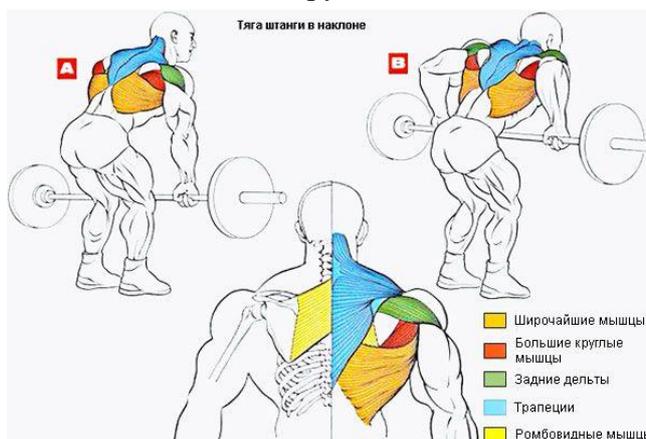
Для выполнения становой встаньте прямо, возьмите в руки гриф с блинами, ноги узко

поставлены, спина абсолютно прямая, колени согнуты совсем немного. Медленно наклонитесь вперед, штанга при этом будто скользит по вашим ногам, соблюдается прогиб в поясничном отделе. Достигнув нижней точки, задержитесь в ней на пару счетов и снова поднимитесь вверх.

Более легкий вариант становой – выполнение упражнения с гантелями. Его техника аналогична предыдущему варианту, только вместо штанги в руках гантели.

#### Тяга штанги в наклоне

Тяга в наклоне помогает построить красивые и гармоничные мышцы плеч и спины. Для выполнения тяги, согните колени под углом примерно 10 градусов и поставьте ноги на ширине плеч, возьмите гриф на вытянутые вниз руки и наклонитесь под углом примерно 30 градусов, взгляд при этом смотрит вперед. На вдохе подтяните штангу прямо к животу, на выдохе снова опустите ее на



вытянутые руки.

Внимательно смотрите за тем, чтобы тянуть гриф только широчайшей мышцей спины, а не руками. Ваши локти должны быть строго зафиксированы, спину сутулить ни в коем случае нельзя.

### Упражнения для грудных мышц

#### Отжимания

Отжиматься с одинаковой эффективностью можно как в зале, так и дома. Так что если по каким-то причинам вы временно не можете ходить в тренажерный зал, то отжимания компенсируют вам полноценную тренировку на грудь.

Лягте на гимнастический коврик, поставьте руки широким хватом и согните их в локтях. Вес тела удерживается на стопах и согнутых руках, спина, голова и ноги составляют одну прямую линию. Поднимитесь вверх, выпрямляя руки и при этом, оставляя спину прямой, затем опуститесь в исходное положение.



*Девушки могут выбрать для себя более легкий вид отжиманий – отжимания с колен.*

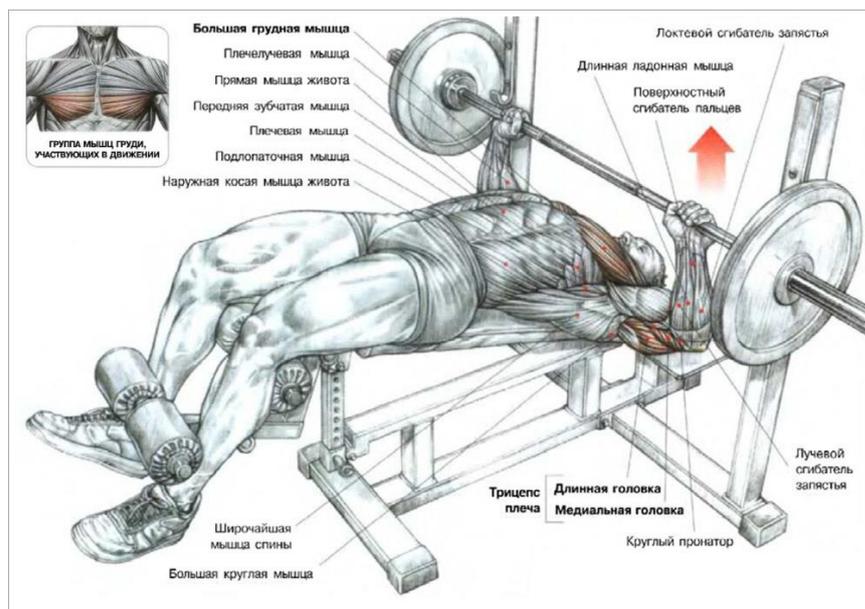
#### Жим штанги

##### лежа широким хватом

##### Упражнение для

полноценного и гармоничного развития широчайшей мышцы спины, груди, плеч и бицепса. Лягте на горизонтальную скамейку, плотно прижав ступни к полу.

Широким хватом возьмитесь за штангу и не спеша снимите ее с опоры на вытянутые руки. Затем медленно опустите гриф параллельно груди, при этом ваши локти должны



двигаться по четко заданной траектории. На выдохе выжмите вес обратно и задержите его на несколько секунд в высшей точке.

Преимуществом этого упражнения является то, что вы можете варьировать воздействие на верх или низ груди. Для большей работы верха грудной мышцы возьмите скамейку с небольшим наклоном, а обычная скамейка будет задействовать грудь целиком.

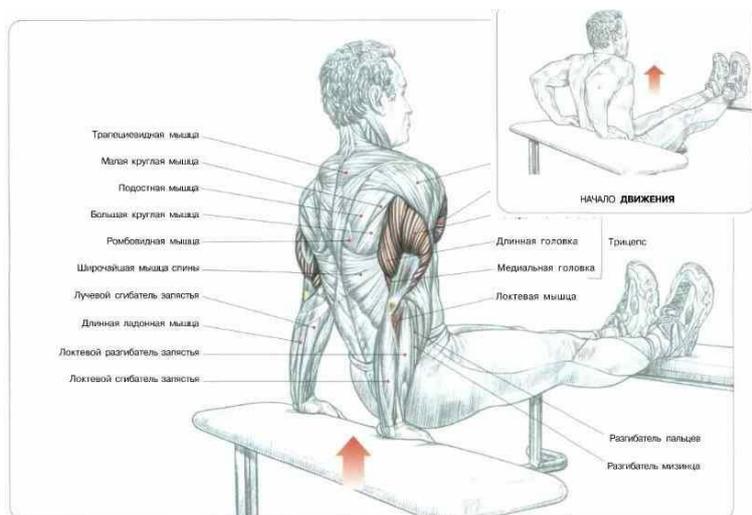
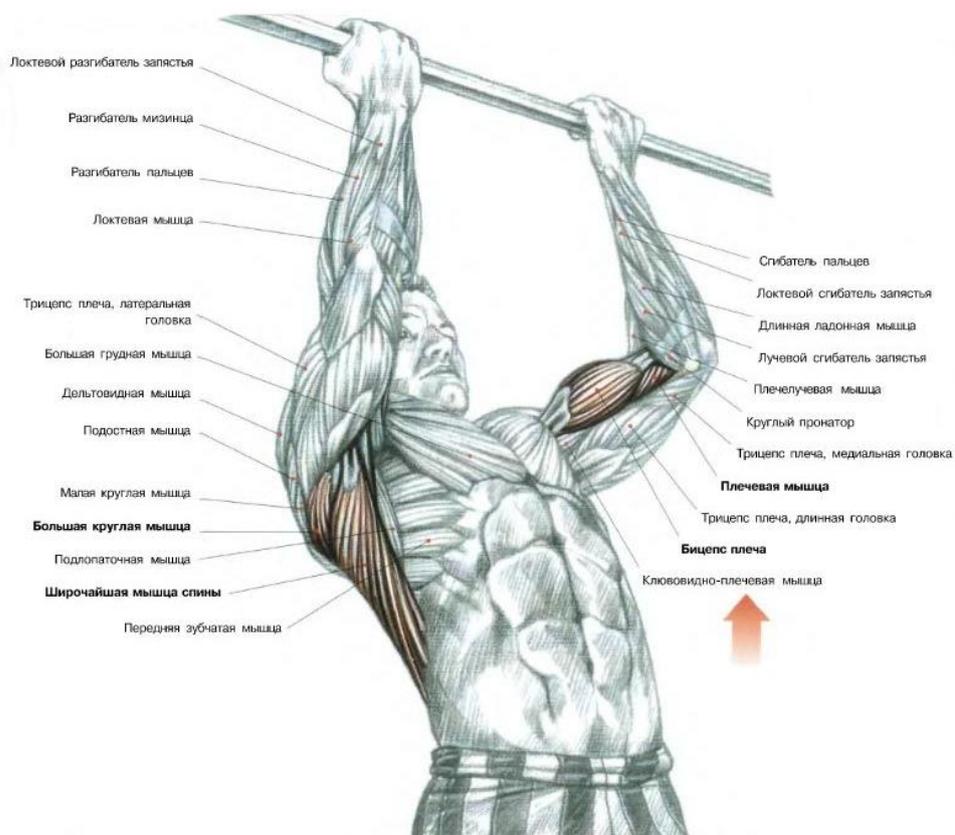
### Упражнения на бицепс

#### Подтягивания узким хватом

При подтягиваниях задействуют в работу сразу несколько мышечных групп: все мышцы спины и бицепс. Для выполнения возьмитесь за перекладину прямым хватом, руки находятся на расстоянии 3-4 см друг от друга.

Подтянитесь вверх усилием рук и спины, сгибая локти, пока голова не окажется сверху над перекладиной. Затем так же опуститесь вниз.

Упражнение можно значительно облегчить, если выполнять его в гравитроне, где вы можете поставить небольшой противовес.

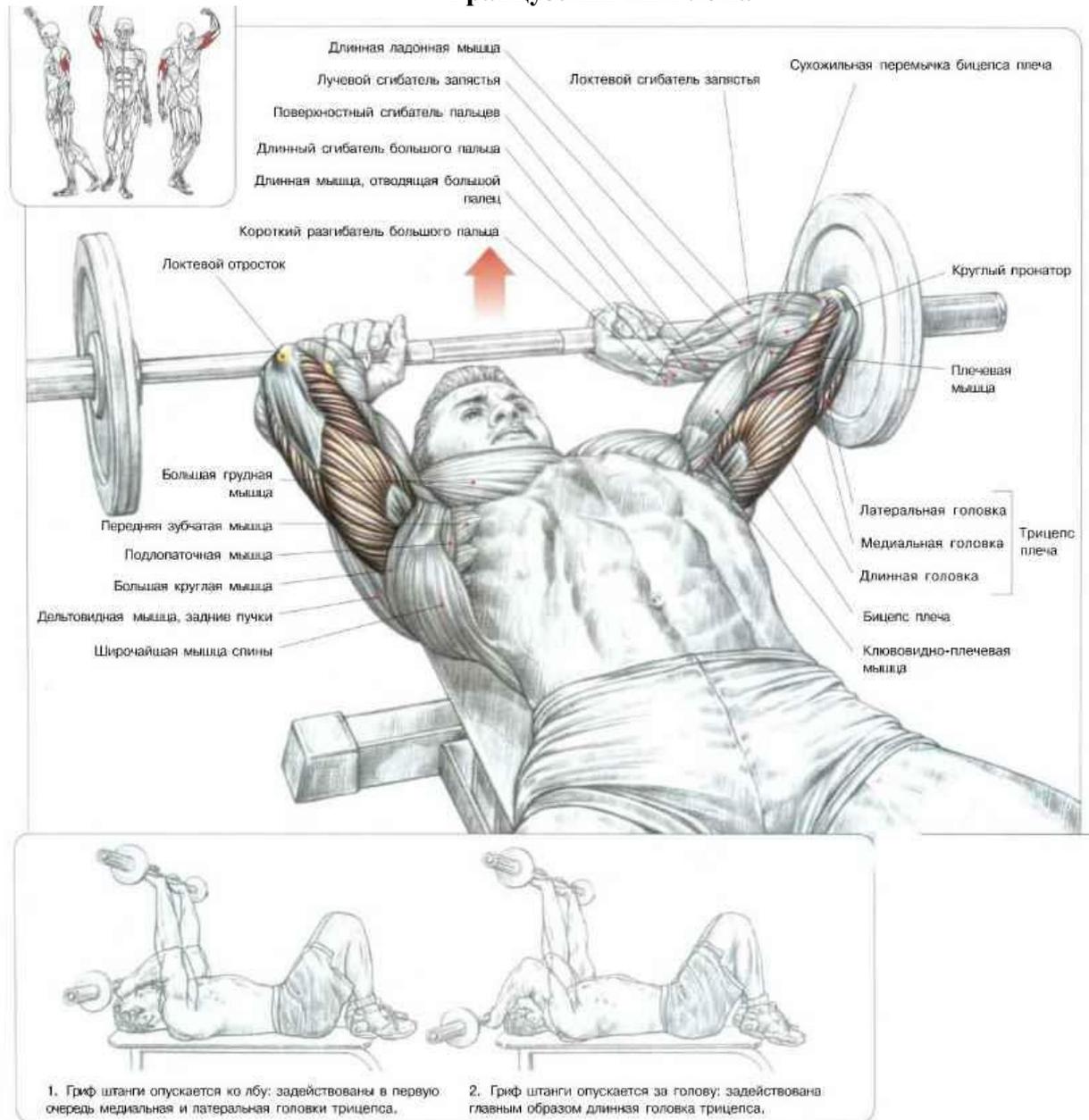


### Упражнения на трицепс

#### Обратные отжимания

Встаньте спиной к скамье, упритесь в нее ладонями прямых рук, ноги при этом упираются в пол, а остальная часть тела подвешена в воздухе. Согните руки в локтевом суставе и опустите бедра вниз, затем начинайте возвращаться к исходному положению. Обратные отжимания влияют не только на трицепс, но и на верхнюю часть грудных мышц.

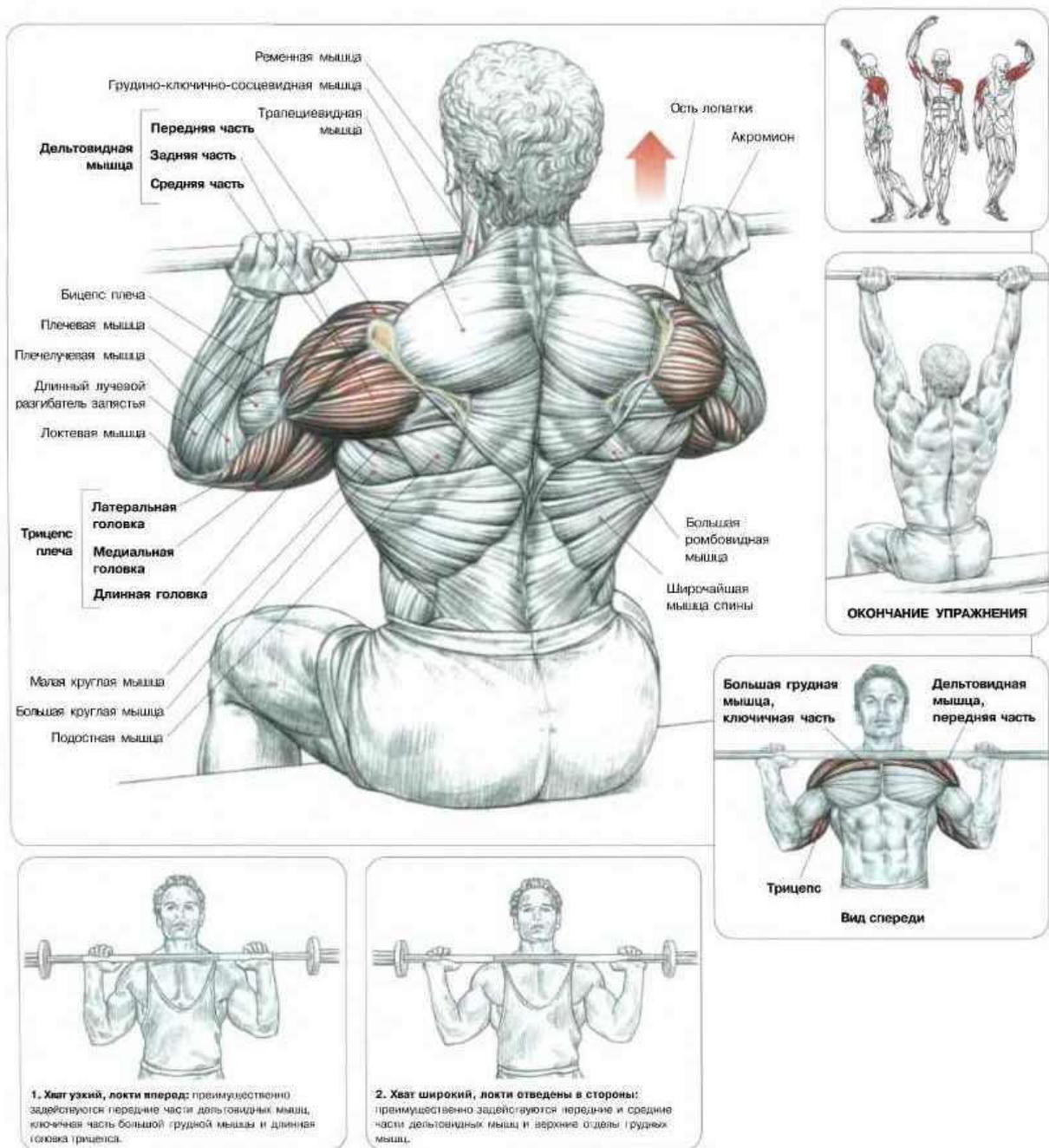
## Французский жим лежа



Лягте на горизонтальную скамейку, стопы упираются в пол, а ягодицы и лопатки прижаты к поверхности. Штанга находится сверху на вытянутых руках над уровнем груди. Затем на вдохе опустите снаряд за голову, согнув руки в локтях. Вы должны чувствовать, как работает и растягивается ваш трицепс.

## Упражнения на плечи

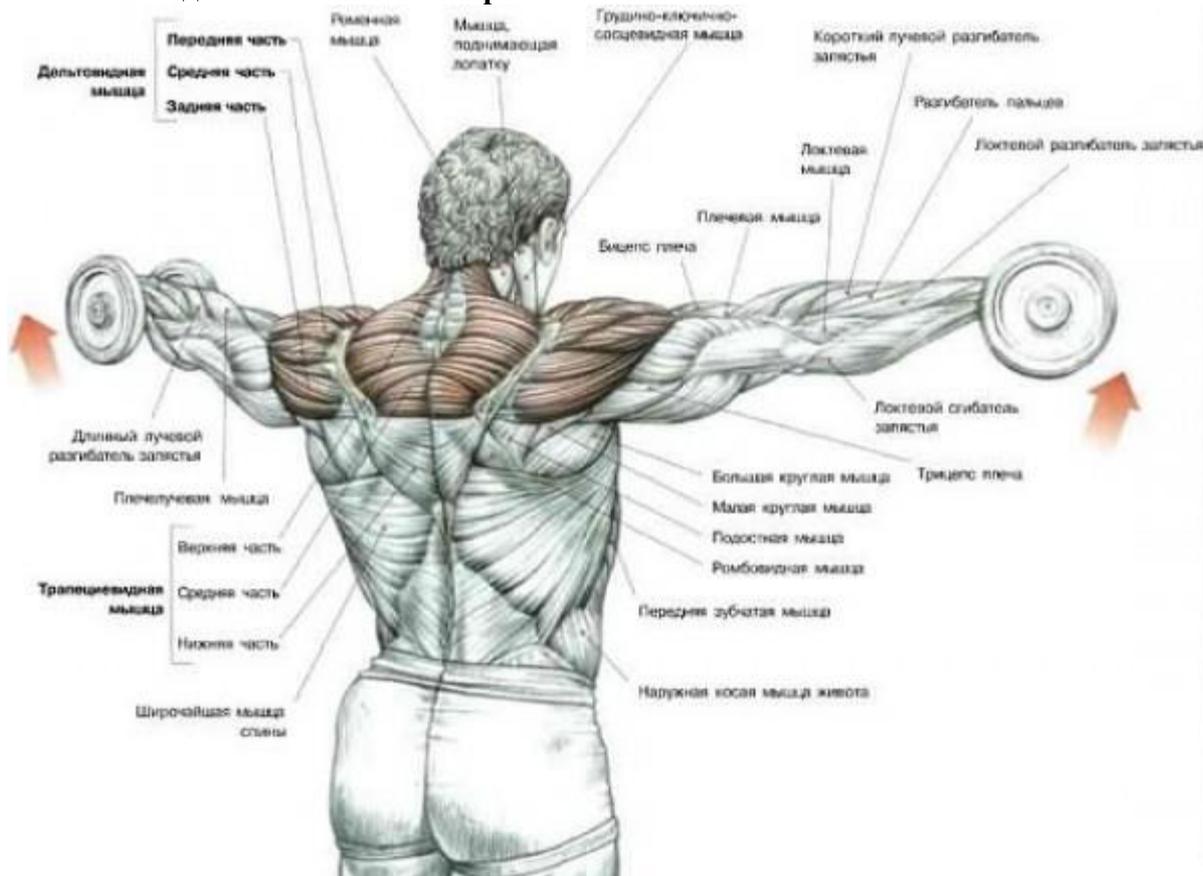
### Армейский жим



Сядьте на горизонтальную скамейку, спина прямая, стопы упираются в поверхность пола. Возьмите гантельки в обе руки, согните локтевой сустав и поднимите гантели до уровня плеч. Теперь на выдохе выжмите гантели вверх до упора, затем вернитесь в начальное положение. Обратите внимание на следующие моменты:

- Спина все время идеально прямая;
- Локти движутся по строго определенной траектории;
- В высшей точки гантели находятся очень близко.

## Разведение гантелей в стороны



Встаньте прямо, ноги вместе, возьмите в обе руки гантельки с необходимым для вас весом. На выдохе слегка согните локти, а после разведите руки в стороны, пока они не станут параллельны полу. Задержитесь в наивысшей точке и так же медленно опустите снаряд вниз. Следите за положением поясничного отдела и спины, она должна все время оставаться прямой!

## На мышцы пресса

### Планка

Одно из самых замечательных упражнений, которое гармонично прорабатывает мышцы пресса, спины, заднюю поверхность бедра. Лягте на гимнастический коврик, согните руки в локтевом суставе. Перенесите вес тела согнутые руки и стопы ног, спина, голова и ноги составляют прямую линию.

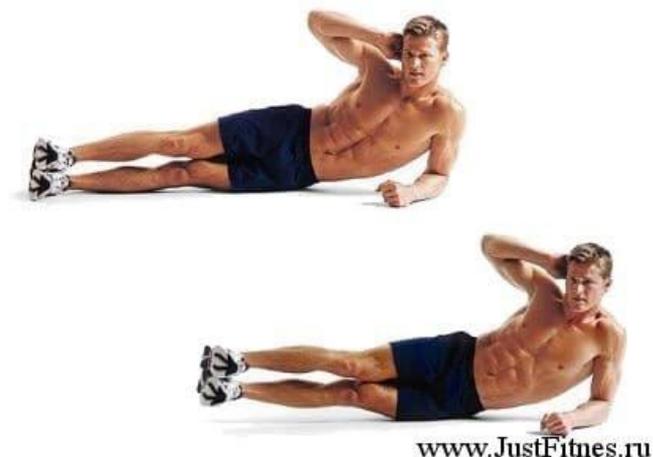


Продержитесь в этом положении от 30 секунд и дольше.

Другие варианты упражнения: планка на одной руке, планка с переменной рук, планка с одной поднятой ногой.

## Боковые скручивания

Лягте на горизонтальный коврик, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Соедините правый локоть с левым коленом, делая при этом скручивание, затем наоборот. Выполняйте упражнение в быстром темпе, чтобы хорошо прочувствовать работу всех мышц пресса.



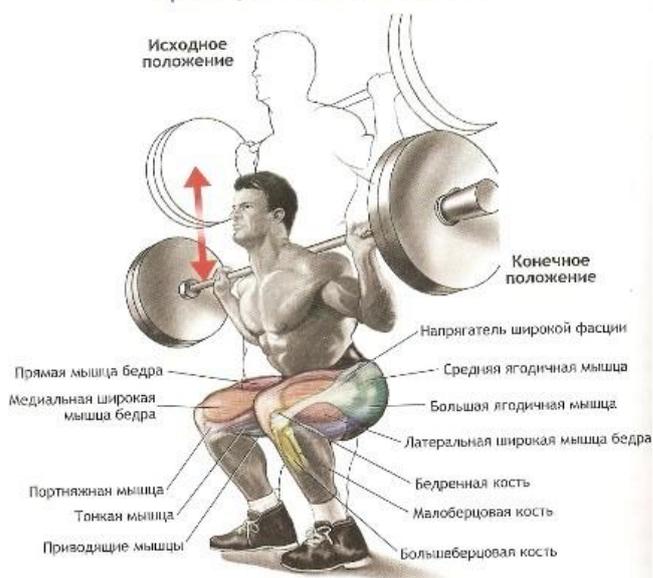
## На мышцы ног Жим ногами



Отличное базовое упражнение, которое поможет равномерно проработать все мышцы низа. Сядьте в тренажер для жима, спина и голова прижаты к опоре, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на платформе. На выдохе выжмите платформу до упора, затем снова согните колени и опустите платформу.

Если вы хотите сделать акцент на ягодичных мышцах, то поставьте ноги на верхний край платформы, а если на квадрицепсах – то на нижний край.

## Приседания со штангой



## Приседания

Одно из лучших базовых упражнений, которое равномерно задействует мышцы спины, ягодичные, ноги и пресс. Поставьте ноги примерно на ширине плеч носками наружу, спина абсолютно прямая. Возьмите гриф с блинами и положите его на плечи, придерживая его руками, присядьте, а затем снова встаньте.

Во время приседа ваши колени не должны выходить за носки, спина все время остается прямой. Также смотрите за тем, чтобы присесть до параллели с полом или чуть ниже.

*Самостоятельная работа:*

Силовая тренировка с использованием тренажёра

Время выполнения: 4 ч.

*Цели:*

Укрепление здоровья и формирование гармоничного развития тела средствами оздоровительных упражнений силового фитнеса.

*Задачи:*

- развивать волевую сферу личности, дисциплинированность, настойчивость.
- воспитывать у учащихся культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, ценностного отношения к нему;
- формировать мотивацию к занятиям физической культурой,
- удовлетворять индивидуальные потребности учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством оздоровительного фитнеса.

*Задание:* Составить комплекс силовых упражнений с использованием тренажеров на различные группы мышц.

**Примерный комплекс упражнений:**

*День 1:*

Приседания со штангой 4\*12;  
становая тяга 4\*12;  
подтягивания широким хватом 4\*15;  
обратные отжимания 4\*15;  
тяга верхнего блока 4\*15;  
подъем ног в висе 4\*20;  
скручивания 4\*20.

*День 2:*

Жим штанги лежа широким хватом 4\*12;  
разведения гантелей в сторону 4\*20;  
выпады вперед 4\*20 на каждую ногу;  
жим ногами 4\*15;  
планка 1 минута;  
боковые скручивания 4\*25.

*День 3:*

Гиперэкстензия 4\*15;  
приседания 4\*12;  
отжимания 4\*15;  
французский жим 4\*15;  
тяга штанги в наклоне 4\*12;  
скручивания 4\*20;  
планка 1 минута.

*Самостоятельная работа:*

Кардио-тренировка

Время выполнения: 4 ч.

*Цели:* - повысить выносливость организма;  
- укрепление сердечно-сосудистой системы;  
- повышение иммунитета и устойчивости к стрессам;  
- сжигание жира и похудение, сушка организма.

*Задание:* Составить комплекс кардио-тренировки с учетом возможностей и особенностей организма

**Кардио - тренировка** - это тренировка сердечно сосудистой системы и всего организма в целом, кардио - тренировка улучшает качество жизни, и её продолжительность. Кардио-тренировка (или аэробная тренировка) происходит за счет энергии, которая добывается в ходе окисления молекул глюкозы кислородом. Это главное отличие от силовой нагрузки, где энергия добывается бескислородным способом. Поэтому во время кардио тренируются не только мышцы, но и вся сердечно-сосудистая система.

#### **Кардио-упражнения:**

1. Бег с захлестом голени

Бежим на месте, стараясь ударить пятками по ягодицам. Облегченный вариант: ходьба на месте с захлестом голени.

2. Приземистые прыжки

Прыгаем в широкий присед, касаясь руками пола. Колени не должны выходить за носки, спина остается прямой. Облегченный вариант: выполняем широкий присед без прыжка.

3. Горизонтальный бег

Принимаем позицию планки и подтягиваем колени к груди, быстро сменяя одну ногу на другую. Тело образует прямую линию, спина не прогибается и не выгибается. Облегченный вариант: поочередно подтягиваем колено к груди в планке.

4. Разведение рук в полуприседе

Прыгаем в полуприседе, синхронно разводя руки и ноги. В течение всего упражнения сохраняйте положение полуприседа. Облегченный вариант отводим ноги в стороны в положении полуприседа без прыжков.

5. Лыжник

Разводим руками и ногами, двигаясь как по лыжне с небольшими подпрыжками. Руки двигаются синхронно с ногами. Облегченный вариант: шагаем на месте, синхронно двигая руками и ногами.

6. Бег с подъемом колен

Бежим на месте, поднимая колени так, чтобы бедро было параллельно полу. Спина прямая и не уходит назад. Облегченный вариант: ходим на месте, подтягивая колени к груди.

7. Берпи

Из положения планки подтяните колено к груди и выпрыгнете вертикально вверх, затем обратным прыжком примите положение планки. Облегченный вариант: упражнение можно выполнять без выпрыгиваний.

## 8. Разведение ног в планке

В положении планки прыгайте, разводя ноги в сторону. Тело держит прямую линию, спина остается прямой. Облегченный вариант: отводим поочередно ноги в сторону.

## 9. Приседание с выпрыгиванием

Из положения приседа делаем резкий вертикальный прыжок вверх и затем возвращаемся в присед. Облегченный вариант: выполняем обычные приседания.

## 10. Конькобежец

Примите положение неглубокого приседа на одной ноге, другая нога отведена назад. Перепрыгните в сторону, перенеся вес на другую ногу и касаясь рукой пола. Вес переносится на опорную ногу, свободная нога отводится назад. Облегченный вариант: перепрыгивайте из стороны в сторону, не касаясь рукой пола.



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»  
Московский промышленно-экономический колледж  
(МПЭК)

<p><b>Рассмотрено цикловой методической комиссией «Физической культуры и БЖ»</b> Протокол № _____ от _____ » _____ 20__ г. Председатель ЦМК Любо А.А. _____ (подпись)</p>	<p><b>Темы рефератов к зачету</b> по дисциплине «Физическая культура» для всех специальностей колледжа 2, 3 курс</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Заместитель директора учебной работе Архипцева И.А. _____ (подпись) « ____ » _____ 20__ г.</p>
---	--	--

**Примерные темы рефератов по физической культуре, для освобожденных от практических занятий:**

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).

20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Особенности занятий избранным видом спорта.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
32. Основы и организация спортивного туризма.
33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкульт-паузы, динамичные перемены, спорт-час).
35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Баскетбол
39. Виды массажа
40. Виды физических нагрузок, их интенсивность
41. Влияние физических упражнений на мышцы
42. Волейбол
43. Закаливание
44. Здоровый образ жизни
45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
47. Общая физическая подготовка: цели и задачи
48. Организация физического воспитания
49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
50. Питание спортсменов

51. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
52. Развитие быстроты
53. Развитие двигательных способностей
54. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
55. Развитие силы и мышц
56. Развитие экстремальных видов спорта
57. Роль физической культуры
58. Спорт высших достижений
59. Утренняя гигиеническая гимнастика
60. Физическая культура и физическое воспитание
61. Физическое воспитание в семье
62. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

## Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### I Основные источники

- 1.1. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.
- 1.2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с.
- 1.3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с.
- 1.4. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 148 с.
- 1.5. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 253 с.
- 1.6. Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 113 с.

### II Дополнительные источники

- 2.1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 138 с.
- 2.2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.
- 2.3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
- 2.4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.
- 2.5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.
- 2.6. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 189 с.
- 2.7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 793 с.

### III Интернет-ресурсы

- 3.1. Официальный сайт Олимпийского комитета России - Режим доступа <http://www.olympic.ru/>
- 3.2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - Режим доступа <http://www.minstm.gov.ru/>
- 3.3. Федеральный портал «Российское образование» - Режим доступа <http://www.edu.ru/>

3.4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - Режим доступа  
<https://www.biblio-online.ru>

3.5. Электронно-библиотечная система «Znanium» - Режим доступа  
<http://znanium.com/>

3.6. Список электронных учебников «Просвещение» - Режим доступа  
<https://prosv.ru/>