Меркулов Павел Александрович

Подписан: Меркулов Павел Александрович
DN: C=RU, S=Орловская область, L=гор. Орел, T=Директор, OU="СРЕДНЕРУССКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "" РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"", O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "" РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"", СНИЛС=00482216008, ИНН=575206486423, E=it@orel.ranepa.ru, G=Павел Александрович, SN=Меркулов, CN=Меркулов Павел Александрович
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Среднерусский институт управления

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Среднерусский институт управления – филиал
КАФЕДРА «Социология и социальных технологий»

УТВЕРЖДЕНА:
решением кафедры «Социологии и социальных технологий»
Протокол от «26» августа 2022 г. № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.10.02 АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Направление подготовки 39.03.02 "Социальная работа"

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Социальная работа с различными группами населения

направленность (профиль/специализация)

бакалавр

квалификация

очная

форма обучения

Год набора - 2022

Орёл, 2022 г.

Автор-составитель:

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры
«Физическое воспитание» Е.Н. Максимова

Заведующий кафедрой
«Физическое воспитание»
Заслуженный работник физической культуры и спорта Н.Е. Ветков

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**Ошибка! Закладка не опреде**
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....6
3. Структура и содержание дисциплины.....7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....38
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....38
6.1. Основная литература.....38
6.2. Дополнительная литература.....38
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....39
6.4. Нормативные правовые документы.....39
6.5. Интернет-ресурсы.....39
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....40

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.10.02 «Атлетическая гимнастика» обеспечивает овладение следующей компетенцией с учетом этапа:

УК ОС – 7 – способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 1

Этапы освоения компетенций

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освое ния компетенций	Наименование этапа компетенции
УК ОС - **7**	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1	Способен к совершенствованию уровня своего физического состояния на основе творческого подхода к организации субъектной физкультурно-спортивной активности.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Таблица 2

Результаты освоения компетенций

ОТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК-7.1	*Обучающийся* *знает:* основы теории и методики физической культуры и спорта. *умеет* творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; *владеет* системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. Проявляет физкультурно-спортивную активность.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Объем дисциплины

Таблица 3

Вид учебных занятий и самостоятельной работы		Объем дисциплины, час.									
		Всего	Семестр								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:											
Лекционного типа (Л)											
Лабораторные работы (практикумы) (ЛР)											
Практического (семинарского) типа (ПЗ)											
Контактная самостоятельная работа обучающихся (КСР):		100	54	54	58						
Контактная внеаудиторная работа, в том числе проводимая в электронной информационно-образовательной среде.		224	54	54	58						
Самостоятельная работа обучающихся (СР) (всего):		324	108	108	116						
Промежуточная аттестация	**Форма**	зачет	зачет	за	за						
	Час.										
Общая трудоемкость (час./з.е.)		328/-									

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина (Б1.В.ДВ.10.02) «Атлетическая гимнастика» относится к вариативной части подготовки бакалавров по направлению 39. 03. 02 «Социальная работа» профиль «Социальная работа с различными группами населения».

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» реализуется во взаимосвязи изучением дисциплины (Б1.О.24) «Физическая культура и спорт» и вляется основой для реализации дисциплины Б1.О.23 «Основы социальной медицины».

3. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 4

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР, в том числе и КВР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР, в том числе и КВР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
1	Упражнения с собственным весом	52					52	О, Т
2	Гимнастические упражнения	52					52	О, Т
3	Упражнения на тренажерах	52					50	О, Т
4	Упражнения со штангой	52					50	О, Т
5	Общая физическая подготовка	40					40	О, Т
6	Специальная физическая подготовка	40					40	О, Т
7	Прикладно-ориентированная подготовка	40					40	О, Т
Промежуточная аттестация		4						Зачет
Всего:		**328**					328	

Примечание. Форма текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т).

Содержание дисциплины

Упражнения с собственным весом

Теоретические сведения.Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения, направленные на развитие гибкости: сгибание-разгибание, наклоны и повороты, вращения и махи. Упражнения с сопротивлением партнера.

Гимнастические упражнения

Теоретические сведения. Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гирями. Техника гиревого спорта (рывок, толчок). Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела, направленные на развития основных мышечных

групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела.

Разведение гантелей лежа на горизонтальной (наклонной) скамье. Подтягивание на перекладине хватом снизу. Тяги гантели одной рукой в наклоне с упором на скамейку. Попеременные сгибания рук с гантелями. Концентрированное сгибание одной руки с гантелью сидя (локоть упирается в бедро). Сгибания рук с гантелями хватом «молоток». Разгибание одной руки с гантелью из-за головы, стоя (сидя). Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне. Отжимания на брусьях. Отжимания трицепсами спиной к скамье. Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед. Подъемы гантелей в стороны, стоя. Подъемы гантелей вперед попеременно, стоя. Подъем гантели в сторону одной рукой, лежа на боку. Приседания с гантелями. Выпады с гантелями. Подъемы на носки, стоя с гантелями в опущенных руках. Подъем на носок одной ноги, стоя. Подъемы туловища на полу (у гимнастической стенки). Поднимание туловища, лежа на «римском стуле». Подъемы туловища с поворотами на полу Подъемы туловища на наклонной скамье. Подъем ног на наклонной скамье. Подъемы коленей в висе.

Упражнения на тренажерах

Теоретические ведения. Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере.

Упражнения со штангой

Теоретические сведения. Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

Приседание со штангой

Действия занимающегося до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Жим лёжа

Действия занимающегося до съѐма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров.

Жим штанги узким хватом, лежа на скамье. Жим штанги, лежа на скамье с уклоном. Тяги верхнего блока за голову. Тяги верхнего блока узким хватом. Тяги верхнего блока прямыми руками, стоя. Тяги нижнего блока (гребля). Тяги штанги, стоя в наклоне.

Становые тяги со штангой. Сгибания рук с рукоятками нижних блоков Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху (снизу), стоя лицом к тренажеру. Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху из-за головы, стоя спиной к тренажеру. Разгибание рук со штангой (гантелями) лежа. Жим штанги из-за головы, сидя. Подъем одной руки в сторону с нижнего блока, стоя. Подъем одной руки вперед с нижнего блока, стоя Приседания со штангой на груди. Приседания со штангой на плечах. Широкие приседания со штангой на плечах. Наклонный жим ногами на тренажере. Разгибание ног сидя на тренажере. Сгибание ног сидя на тренажере. Сведение ног сидя на тренажере. Отведение ног стоя на тренажере. Выпады со штангой на плечах. Подъемы на носки, стоя со штангой на спине. Разгибание голени, сидя со штангой на коленях. Повороты туловища с грифом, стоя (сидя). Боковые наклоны стоя. Наклоны туловища вперед, держа рукоять блока за головой, стоя (на коленях).

Общая физическая подготовка

Теоретические сведения. Кроссовая подготовка. Программа развития выносливости на кардиотренажерах. Педалирование с изменением параметров мощности, длительности, рельефа с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся. Программа прыжков на скакалке для развития выносливости, укрепления сердечно- сосудистой и дыхательной системы. Прыжки с приземлением на две ноги (одинарные, двойные). Прыжки со сменой ног (с ноги на ногу, с подниманием коленей, с имитацией бега).

Специальная физическая подготовка

Теоретические сведения. Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из- за головы.; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

Прикладно-ориентированная подготовка

Теоретические сведения. Силовые эстафеты прикладной направленности. Эстафеты с переносом отягощений (гантели,блины, боксерские мешки, партнер по команде)

Прикладно-ориентированные упражнения: метание в цель и на дальность, разновидности и сочетания бега и прыжков, скачков; преодоление естественных препятствий; упражнения с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление искусственных препятствий; ориентирование в пространстве, различные перемещения. Программа прыжков по системе К. Купера. Прыжки с приземлением на две ноги (одинарные, двойные). Прыжки со сменой ног (с ноги на ногу, с подниманием коленей, с имитацией бега).

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд

оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Атлетическая гимнастика» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении самостоятельных занятий: тестирование по нормативам текущего контроля, опрос.

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

Зачет по дисциплине «Атлетическая гимнастика» проводится в форме тестирования по практическим нормативам.

Порядок проведения зачета определен документированной процедурой «Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов в Орловском филиале РАНХиГС.
(http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/173/Kontr_usp_attestat2015.pdf)

.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на общую выносливостьбег 2000м.(мин.,с)										
Вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
Вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
бег 3000м.(мин.,с)										
Вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
2. Тест на силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20					
Вес до 85 кг						15	12	9	7	5
Вес более 85 кг						12	10	7	4	2

3. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м.(сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Типовые оценочные материалы по разделам общей и специальной физической подготовки:

Наименование разделов	**Показатели оценивания**	**Критерии оценивания**
Раздел 1. Упражнения с собственным весом	Тренировочные комплексы упражнений с использованием веса собственного тела Техническая и физическая подготовленность. Тесты по физической подготовленности.	Техника выполнения упражнений, дозирование нагрузки. Результат по таблице тестов текущего контроля успеваемости.
Раздел 2 Гимнастические упражнения	Техническая и физическая подготовленность. Тесты по физической подготовленности.	Техника выполнения упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Техника гиревого спорта (рывок, толчок). Результат по таблице тестов текущего контроля успеваемости
Раздел 3 Упражнения на тренажерах	Комплексы упражнений различной направленности. Техническая и физическая подготовленность. Тесты по физической подготовленности.	Техника выполнения общеразвивающих, прикладных и специальных упражнений. Составление и проведение комплексов упражнений различной направленности индивидуально и с группой на среднем и выше уровне. Результат по таблице тестов текущего контроля успеваемости
Раздел 4. Упражнения со штангой	Техническая и физическая подготовленность. Тесты по физической подготовленности.	Техника выполнения упражнений. Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Результат по таблице тестов текущего

		контроля успеваемости
Раздел 5 Общая физическая подготовка	Техническая и физическая подготовленность. Тесты по физической подготовленности.	Техника выполнения упражнений. Кроссовая подготовка. Техника гиревого спорта (рывок, толчок). «Гантельные» комплексы (для укрепление основных мышечных групп и прорабатывание отстающих). Результат по таблице тестов текущего контроля успеваемости
Раздел 6 Специальная физическая подготовка	Техническая и физическая подготовленность. Тесты по физической подготовленности	Техника упражнений, направленных на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы: Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из- за головы.; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях. Результат по таблице тестов текущего контроля успеваемости.
Раздел 7 Прикладно-ориентированная подготовка	Техническая и физическая подготовленность. Тесты по физической подготовленности	Техника выполнения прикладно-ориентированных упражнений: метание в цель и на дальность, разновидности бега; упражнений с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий: ориентирование в пространстве, различные перемещения. Результат по таблице тестов текущего контроля успеваемости

Перечень тестов текущего контроля успеваемости

Юноши

№п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
5.	Силой переворот в упор на перекладине	8	5	3	2	1
6.	Челночный бег 10х10м	21,0	22,0	22,5	23,5	24,0
7.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
9.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
10.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее
11.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
12.	Челночный бег 3Х10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5
13.	Упражнение «Планка» (мин.,сек)	5.00	4.30	4.00	3.30	2.30
14.	Кросс 3000м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30

Девушки

№п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	20	10
5.	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
6.	Челночный бег 10х10м	22,0	23,0	23,5	24,5	25,0
7.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5

8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
9.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
10.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее
11.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
12.	Челночный бег 3Х10 (с)	8,1	9,0	9,5	9,9	10,2
13.	Упражнение «Планка» (мин., сек.)	4.00	3.00	2.30	2.00	1.30
14.	Кросс 2000м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.20	11.50	12.30

4.3 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

4.3.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенций	Наименование этапа компетенции
УК ОС - 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1	Способен к совершенствованию уровня своего физического состояния на основе творческого подхода к организации субъектной физкультурно-спортивной активности.

4.3.2 Типовые оценочные средства

Тесты по физической подготовке (ФП) для проведения промежуточной аттестации

Нормативы	Пол	1 курс 1, 2 семестр	2 курс 3,4 семестр	3 курс 5, 6 семестр
Подтягивание на перекладине из исходного положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе (кол-во раз)	М	7	9	12
Подтягивание на низкой перекладине из исходного положения вис лежа хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе в упоре (кол-во раз)	Ж	22	25	28
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	М	7	9	12
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены руки за головой	Ж	35	40	50

(кол-во раз)				
Тест на гибкость: наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены (см)	М Ж	+5 +9	+5 +9	+5 +9
Приседания на двух ногах руки вперед (кол-во раз за 1 минуту)	М Ж	40 35	45 40	50 45
Рывок гири левой и правой рукой 16 кг (кол-во раз)	М	20	30	40
Прыжки через скакалку (кол-во раз за минуту)	Ж	120	130	140
Челночный бег 10 * 10м (сек)	М Ж	22,5 29,0	21,6 27,0	21,0 26,0
Прыжок в длину с места (см)	М Ж	220 160	230 170	240 180
Бег 100м (сек)	М Ж	14,6 18,7	14,3 18,0	14,0 17,0
Кросс 3000м (м), 2000м (ж)(мин)	М Ж	14.30 11.50	14.00 11.20	13.10 10.50
Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	М	7	9	12
Сгибание/разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	Ж	5	7	9

Критерии оценки результатов тестирования.

От 50 до 100% выполненных тестов в соответствии с таблицей - «зачтено».
Менее 50% выполненных нормативов – «не зачтено».

Темы рефератов
для студентов, освобождённых от практических занятий
(на 1 месяц и более)

1. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания студенческой молодежи
2. Базовые и «изоляционные» упражнения в атлетической гимнастике.
3. Правила питания, отдыха и восстановительных процедур при занятиях атлетической гимнастикой.
4. Правила безопасности и «страховки» на занятиях по атлетической гимнастике
5. Классификация физических упражнений и их характеристика.
6. Эмоциональная окраска и вопросы безопасности занятий физической культурой.
7. Режим занятий и гигиена одежды.
8. Врачебно-физкультурный контроль (задачи, методы, организация).
9. Методы самоконтроля (антропометрия, АД, ЧСС), правила заполнения и ведения дневника.

10. Методы самоуправления на занятиях физической культурой (внушение, релаксация и др.).
11. Лечебная физическая культура при заболевании (краткая характеристика заболевания, 2-3 различных комплекса ЛФК при этом заболевании).
12. Рациональная осанка – основополагающий фактор физического развития.
13. Оздоровительная ходьба.
14. Повышение адаптации студентов средствами физической культуры.
15. Использование дыхательных упражнений на занятиях физической культуры.
16. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.
17. Гигиена питания студента.
18. Развитие гибкости средствами физической культуры.
19. Развитие быстроты средствами физической культуры.
20. Развитие ловкости средствами физической культуры.
21. Развитие выносливости средствами физической культуры.
22. Развитие устойчивости вестибулярного аппарата средствами физической культуры.
23. Развитие силы средствами физической культуры.
24. Массаж как средство восстановления.
25. Туризм- направление физической культуры.
26. Общая физическая подготовка средствами плавания.
27. Утренняя гимнастика как показатель физической культуры студента.
28. Изменения функционального состояния организма студента под воздействием физических нагрузок.
29. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.
30. Физическая культура как общественное явление.
31. Государственное управление развитием физической культуры и спорта.
32. Физическая культура и массовый спорт по месту жительства, отдыха, рекреации.
33. Физическая культура и спорт в учреждениях образования.
34. Ритмическая гимнастика.
35. Атлетическая гимнастика.
36. Велоспорт.
37. Конькобежный спорт.
38. Гребля.
39. Физическая культура и спорт на производстве, в учреждениях и организациях.
40. Группы здоровья.
41. Физическая культура на загородных базах отдыха, в санаториях
42. и профилакториях.
43. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
44. Функции физической культуры и ее функциональные связи.
45. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.
46. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.
47. Основы построения спортивной тренировки
48. Бег и дыхание.
49. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.
50. Мои любимые упражнения.
51. Исторический характер физической культуры.
52. Физическая культура и научно-техническая революция.
53. Двигательная активность как условие сохранения здоровья.

54. Зарождение и развитие в России современных видов спорта.
55. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.
56. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
57. Возрождение Олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.
58. Проблемы Международного спортивного движения.
59. Зимние виды спорта.
60. Летние виды спорта.
61. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой.
62. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры.
63. Формирование командной мотивации в любительском спорте.
64. Технологии дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования описание шкал оценивания.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачета по практическим нормативам.

Шкала оценивания: зачтено, не зачтено.

Таблица 5

Показатели, критерии и оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование разделов	**Код компетенции**	**Критерии оценивания**	**Оценка**
Раздел 1. Упражнения с собственным весом	УК ОС -7	*Обучающийся умеет:* выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности; выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности; выполнять комплексы УГГ, ОРУ; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся комплексы ОФП и СФП; составить и провести комплексы производственной гимнастики с учетом характера труда; проводить функциональные пробы для оценки физического состояния; разработать программу физического самосовершенство-	**Зачтено**
Раздел 2 Гимнастические упражнения	УК ОС -7		
Раздел 3 Упражнения на тренажерах	УК ОС -7		

Раздел 4. Упражнения со штангой	УК ОС -7	вания с учетом состояния здоровья, мотивации и других особенностей. *владеет:* техникой выполнения общеразвивающих, специальных, контрольных упражнений и результативно выполняет их в соответствии с требованиями; методикой регулирования психоэмоционального состояния; средствами и методами мышечной релаксации; методикой разработки индивидуальной программы физического самосовершенствования с учетом состояния здоровья, мотивации и других особенностей. *Проявляет* физкультурно-спортивную активность. *Оценивание реферата:* Тема работы в целом раскрыта. Цель и задачи в основном выполнены, обоснована актуальность темы. Материал изложен грамотным, научным языком. Заключение обобщает полученные в ходе исследования выводы. Работа оформлена в целом в соответствии с требованиями стандарта	
Раздел 5 Прикладно-ориентированная подготовка	УК ОС -7	Не владеет техникой выполнения контрольных упражнений, не выполняет результативно контрольные упражнения. Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранений и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. Не проявляет физкультурно-спортивную активность. *Оценивание реферата:* Основные вопросы реферата не раскрыты. Цель работы не достигнута, задачи не выполнены. Работа не имеет чёткой логической структуры. Имеет место копирование больших частей информации из одного-двух источников – работа не носит самостоятельного характера. Имеются замечания к оформлению работы.	**Незачтено**

4.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности характеризующие этапы формирования компетенций

Условием допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине «Атлетическая гимнастика» является регулярность самостоятельных практических учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Атлетическая гимнастика» проводится в соответствии с Учебным планом в форме зачета.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае:

- выполнения заданий и контрольных нормативов, предусмотренных программой дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

– уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

– результаты выполнения практических нормативов по темам рабочей программы.

В процессе проверки оценивается индивидуальная физическая подготовленность. Промежуточная аттестация обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок (более одного месяца), осуществляется на основании следующих требований дисциплины «Атлетическая гимнастика»:

- написания реферата по индивидуальной теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

- включения обучающегося в научную работу по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

Порядок подготовки реферата определен документированной процедурой «Порядок написания и оформления реферата и контрольной работы по учебной дисциплине» (http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/a4f/Por_napis_i_oforml_kontr.pdf).

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине «Атлетическая гимнастика» предполагает изучение курса на практических занятиях.

Обучение по дисциплине «Атлетическая гимнастика» предполагает обязательную интенсивную подготовку.на самостоятельных практических занятиях.

Практические занятия дисциплины «Атлетическая гимнастика» предполагают их проведение в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий, соревнований с целью выявления полученных знаний, умений, навыков с проведением контрольных мероприятий (тестирование по физической подготовке).

С целью успешного освоения учебной программы, обучающийся должен самостоятельно заниматься на практических занятиях.

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» характеризуется следующими основными положениями:

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;

- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей обучающихся;

- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;

- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;

- овладением обучающимися умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;

- расширением адаптивных и функциональных возможностей обучающихся, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);

- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);

- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;

- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;

- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на воспитание физических качеств обучающегося (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости), что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья.

Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками.

На практических занятиях могут применяться специфические методы (характерные только для процесса физического воспитания):

- методы строгого регламентированного упражнения (они позволяют осуществлять двигательную деятельность обучающихся):

1) по подбору упражнений, очередности выполнения;
2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности;
3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
4) избирательно воспитывать физические качества и т.д.

- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Вопросы для самостоятельной работы обучающихся

1. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег).
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, тесты, формулы и т.д.).
8. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
9. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
10. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труд.
13. Дайте определение понятия «спорт».
14. Дайте определения понятий «массовый спорт», «спорт высших достижений».

15. Сформулируйте цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.

16. На какую систему организма преимущественно влияют занятия циклическими и ациклическими видами спорта (спортивные игры, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.)?

17. Какие физические качества развивают занятия различными видами спорта?

18. Изложите историю развития избранного вами вида спорта.

19. Опишите специфические особенности избранного вами вида спорта.

20. Изложите основные правила соревнований по избранному вами виду спорта.

21. Изложите основы планирования учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.

22. Изложите основы организации учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.

23. Назовите основные принципы спортивной тренировки.

24. Назовите этапы обучения двигательным действиям.

25. Назовите основные меры по оказанию доврачебной помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

26. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом врачебного контроля?

27. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом педагогического контроля?

28. Какие методы врачебного контроля применяются для оценки физического состояния (физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности) человека?

29. Какие показатели характеризуют деятельность сердечно-сосудистой системы?

30. Как проводятся и оцениваются результаты функциональных проб работоспособности сердца (проба Руфье, Гарвардский степ-тест, проба с 20 приседаниями за 30 секунд)?

31. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?

32. Как классифицируются уровни интенсивности нагрузки по показателям ЧСС?

33. Назовите основные пункты (содержание) дневника самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.

34. Назовите основные задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальной и основной медицинских групп.

35. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой.

36. Перечислите правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

37. Какими анатомо-физиологическими особенностями женского организма обусловливаются содержание и методика занятий физической культурой?

38. Раскройте структуру, содержание и методику самостоятельных занятий по физической культуре.

39. Какую частоту сердечных сокращений (ЧСС) нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?

40. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?

41. Дайте определение понятия «физические качества» и приведите примеры.

42. Дайте определение понятия «координационные способности» и приведите примеры.

43. Дайте определение понятия «метод физического воспитания»?

44. Назовите формы занятий физическими упражнениями.

45. Какие тесты применяются для самоконтроля за уровнем развития физических качеств?

46. Назовите специфические отличительные особенности физического развития женщин и мужчин.

47. Что вы понимаете под физическим качеством «выносливость»? Дайте краткую характеристику типам, методам выносливости; средствам и методам развития различных видов выносливости

48. Что вы понимаете под «скоростными способностями»? Дайте краткую характеристику структуры, средств и методов развития скоростных способностей

49. Что вы понимаете под «силовыми способностями»? Дайте краткую характеристику видов, средств и методов развития силовых способностей

50. Назовите последовательность действий составления индивидуального плана развития физических качеств на основе программно-целевого подхода.

51. Дайте определение понятия «организм человека».

52. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия».

53. Дайте краткую характеристику деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.

54. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?

55. В чем проявляется экономизация сердечной деятельности, системы дыхания и энергообеспечения при занятиях физической культурой?

56. Дайте определение понятия «здоровье».

57. Приведите конкретные научные данные о соотношении различных факторов, влияющих на здоровье человека (состояние медицины; влияние экологических, генетических факторов; условия и образ жизни).

58. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни».

59. Дайте определение понятия «физическое здоровье».

60. Дайте определение понятия «психическое здоровье».

61. Дайте определение понятия «социальное здоровье».

62. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.

63. Какой оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста?

64. Назовите отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека?

65. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?

66. Каковы роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни?

67. Дайте определение понятия «работоспособность».

68. Дайте определения понятий «утомление», «усталость».

69. Назовите основные признаки состояния организма при переутомлении.

70. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности.

71. Дайте определение понятия «физическая культура».

72. Назовите основные функции физической культуры.

73. Дайте определение понятия «физическое воспитание».

74. Назовите основные цели и задачи физического воспитания студентов.

75. Дайте определение понятия «физическое развитие».
76. Дайте определение понятия «физические упражнения».
77. Дайте определение понятия «техника физических упражнений».
78. Дайте определение понятия «физическое совершенство».
79. Дайте определение понятия «физическая подготовка».
80. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
81. Какие задачи решаются средствами профессионально-прикладной физической подготовки?
82. С учетом каких основных требований профессиональной деятельности организуется профессионально-прикладная физическая подготовка?
83. Назовите основные группы средств профессионально-прикладной физической подготовки.
84. Сформулируйте цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
85. Назовите основные формы занятий профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.
86. По каким показателям оценивается эффективность решения задач профессионально-прикладной физической подготовки?
87. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.
88. Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.
89. Чем определяются особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных направлений подготовки бакалавра?
90. Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика.

Практические задания для самостоятельной работы обучающихся

1. .Провести оценку личного физического развития.
2. Провести оценку личного функционального состояния.
3. Провести оценку уровня развития физических качеств (выносливости, гибкости, силы, быстроты)
4. Провести оценку осанки.
5. Провести оценку уровня личного здоровья.
6. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
7. .Для формирования определенной скорости бега практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.
8. Составить и провести комплекс упражнений, направленных на развитие мышечной силы.
9. Составить и провести комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.
10. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений во время учебного или самостоятельного занятия.
11. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.
12. Составить план тренировочного занятия общефизической направленности.
13. Составить программу индивидуальной физической подготовки.
14. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду спорта.
15. Составить комплекс упражнений для заключительной части учебного занятия.

16. Составить и провести комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления с глаз.

17. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия.

18. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление из различных исходных положений.

19. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.

20. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной паузы для работников физического труда.

21. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с плечевого пояса и рук.

22. Составить и провести комплекс упражнений микропаузы активного отдыха

23. Составить и провести комплекс упражнений вводной гимнастики.

24. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с туловища и ног.

Примечание:

Для выполнения практических заданий по самостоятельной работе используйте:

- основную литературу из пункта 6.14;
- дополнительную литературу из пункта 6.3, источник 2.

Перечень физических упражнений для самостоятельного выполнения и для составления комплексов упражнений различной направленности и самостоятельных занятий.

УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ

1. Медленный бег до 3минут.
2.Упражнения на восстановления дыхания.
Руки вверх вдох, руки опустить выдох.
3.Упражнения на осанку:
1).Руки в стороны - ходьба на носках.
2).Руки на пояс – ходьба на пятках.
3).Руки вверх ладонями вовнутрь – ходьба на прямых ногах. (Ноги в коленях во время ходьбы не сгибать)
4) Руки за спину – ходьба на внутренних и внешних сводах стопы.
5) Руки в замок за голову локти в стороны – ходьба в полуприсиде. (Спину держать ровно).
6) Руки на колени ходьба в полном приседе.
7) Ходьба «Крабами». (Повернуться спиной вперед, присесть, руки ладонями на пол, ноги согнуты в коленях).

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ.

1. И.п. ноги врозь (узкая стойка), руки за спину. Круговые вращения головой 1-8 влево, 1-8 вправо.
2. И.п. ноги врозь (узкая стойка), руки за спину. 1-наклон головы влево, 2- вправо, 3- вперед,4- назад.
3. И.п. ноги врозь (узкая стойка), пальцы в замок 1-8 вращательные движения кистями вперед, 1-8 назад, 1-8 волнообразно.
4.И.п. Ноги врозь (средняя стойка), руки в стороны - локтевой сустав

расслабить, круговые вращения предплечьями , 1- 4 вовнутрь, 1- 4 расслабить, 1- 4 наружу, 1- 4 расслабить.
5.И.п. Ноги врозь (средняя стойка), руки к плечам. 1- 4 круговые вращения вперед, 1- 4 круговые вращения назад.
6. И.п. Ноги врозь (средняя стойка), руки на пояс (наклонить туловище вперед) 1 -8 круговые вращения туловищем вправо,1-8 круговые вращения туловищем влево (прогнуться максимально).
7. И.п. Ноги врозь (средняя стойка), руки в замок за голову, 1-8 круговые вращения в тазобедренном суставе вправо, 1-8 круговые вращения в тазобедренном суставе влево (прогнуться максимально).
8. И.п. Ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка), руки на коленях. 1-4 подседая сводим колени вовнутрь, 1-4 подседая разводим колени наружу.
9. И.п.Руки за спину, правая нога на носке 1-8 вращаем голеностоп вправо, 1-8 вращаем голеностоп влево. Тоже левую ногу.
10.И.п. Ноги врозь (средняя стойка), пальцы в замок ладонями к груди.1- руки вперед ладонями наружу, 2- И. П. 3- руки вверх ладонями наружу, 4- И.П..
11. И.п. Ноги врозь (средняя стойка), правая рука вверху левая внизу 1- 4 рывки руками. Меняем положение рук.
12.И.п. Ноги врозь (средняя стойка), руки перед грудью согнуты в локтях 1-4 рывки согнутыми руками, 1-4 рывки прямыми руками.
13. И.п. Ноги врозь (средняя стойка) руки в стороны, пальцы расслаблены. 1- руки к плечам пальцы сжать в кулаки, 2- руки вверх пальцы расслабить, 3- руки к плечам пальцы сжать в кулаки, 4- руки в стороны пальцы расслабить.
14. И.п. Ноги врозь (средняя стойка), руки вперед 1- пальцы с силой сжать, 2- расслабить 3-4 тоже.
15. И.п. Ноги врозь (узкая стойка), руки вперед ладонями вниз. Ножницы 1-8 малая амплитуда, 1-8 большая амплитуда.
16. И.п. Ноги врозь (узкая стойка), руки вперед скрестно ладонями во внутрь (ладони повернуты друг к другу), пальцы соединить в замок. 1- выполняются вращательные движения снизу вверх (кисти рук движутся к туловищу верх и выпрямляются вперед). 2-И.П. (выполняется вращательное движение в обратную сторону). 3-4 тоже.
17. И.п. Ноги врозь (средняя стойка), стопы параллельно руки на поясе. 1-2 наклон влево, 3-4 наклон вправо.
18. И.п. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки взамок за голову. 1- поворот влево, 2- И.П., 3- поворот вправо, 4-И.П..
19. И.п. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки на поясе. 1- 3 плавные наклоны вперед (ноги в коленях не сгибать, стараться коснуться пола руками) ,4- прогнуться назад.
20.И.п. Левая нога прямая, стоит на пятке носок на себя, правая согнута в колене, левая рука за спину. 1-4 пружинистые наклоны к левой прямой ноге, стараясь ладонью коснуться пальцев ног. Меняем положение ног. Тоже выполняем к другой ноге.
21.И.п.Ноги вместе, руки впереди опущены, ладонями к ногам. Не сгибая ног в коленях, переставлять поочередно руки по ногам вниз, затем по полу вперед до упора лежа, отжаться, и не сгибая ног в коленях переставляя руки поочередно подняться в И.П..
22.И.п.Ноги врозь (широкая стойка), руки согнуты в локтях (правая ладонь к левому локтю, левая ладонь к правому локтю). 1-3 пружинистые и плавные наклона вперед, 4- прогнуться назад (стараться коснуться локтями пола).
23.И.п.Ноги вместе, руками взять за икры ног и потянуться лбом к коленям, 1-8 держать. Плавно выпрямиться, немного прогнувшись назад и расслабиться.
24.И.п.Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки ладонями на пол. Делаем несколько шагов вперед (правая рука правая нога, левая рука левая нога), остановка руки и

ноги параллельно (делая опору на руки, отталкиваясь обеими ногами и поднимая ноги вверх), ходьба назад (так же), остановка и т.д.
25.И.п. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руками взять за голеностоп и расслабиться (отдых).
26. И.п. Ноги врозь (широкая стойка), руки в стороны пальцы сжаты в кулаки. « Мельница». Наклониться вперед, 1- правой рукой достать левой ноги, 2-И.П. 3- левой рукой достать правой ноги 4-И.П.
27.И.п. Ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка) – руки вперед ладонями вниз. Полуприсед, спина ровно.1-3 пружинистые приседания, 4- И.П.
28.И.п. Ноги вместе – руки вперед ладонями вниз. Полуприсед, спина ровно. 1-3 пружинистые приседания, 4- И.П..
29. И.п. Ноги врозь стопы параллельно (широкая стойка)- руки вперед ладонями вниз. 1-3 пружинистые приседания,4- И.П..
30.И.п. Правая рука согнута в локте, пальцы сжаты в кулак (кулак на уровне плеча), левая нога назад на носок.1 – поворот в сторону руки, 2-И.П., 3- поворот в сторону руки, 4-И.П.. Меняем положение рук и ног.
31. И.п. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки за спиной пальцы соединены (правая рука сверху, локоть за головой, левая рука снизу локоть за спиной).
1- присесть (спина ровно)
2- И.п..
3- присесть (спина ровно)
4-И.п.
Меняем положения рук.
1-4 тоже.
32.И.п..Руки за спину, ноги врозь стопы параллельно (узкая стойка).
1- движение тазом влево
2- движение тазом вправо
3- движение тазом вперед
4- движение тазом назад.
Спину держать ровно.
33.И.п.Ноги врозь стопы параллельно, руки в замке за головой (узкая стойка – полуприсед).
1-4- круговые движения тазом влево.
1-4 круговые движения тазом вправо.
Спину держать ровно.
34.И.п. Ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка)
1-8- плавный вдох (выполняется вдох по максимуму).
Во время вдоха растягиваем позвоночник и на задержке дыхания держим мышцами растянутый позвоночник по возможности долго.
1-8 выдох и расслабиться.
35. И.п.Ноги врозь стопы параллельно (широкая стойка).
1-2- руки развести в стороны и сделать плавный вдох.
1-2 -руки свисти полудугами вперед ладони повернуть вовнутрь, одновременно подняться на носки, сделать плавный выдох и выполнить полуприсед при этом оставаться на носках. На задержке дыхания (максимально) остаться в таком положении.
1-4 плавный вдох, одновременно опуститься на всю ступню и выпрямившись расслабиться.
36. И.п.правая нога впереди, левая сзади (широкая стойка), носки ног смотрят вперед, руки на колене впереди стоящей ноги.
1-4- пружинистые раскачивания с опусканием вниз до болевых ощущений.
- меняем положения ног.

37.И.п.Ноги врозь (широкая стойка) стопы параллельно.
Вес тела переносим на правую ногу, руки на колени правой ноги
1-4 пружинистые раскачивания в правую сторону.
1-4 в левую сторону.
38.И.п. Полный присед на правой ноге, левая нога прямая в сторону на пятку, руки вперед.
1- выполняется перекат с правой ноги на левую ногу.
2-выполняется перекат с левой ноги на правую ногу.
3-4 тоже.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ.
1. И.п. Сед ноги врозь, 1-наклон к левой ноге, 2- наклон к правой ноге,3- наклон посредине, 4- выпрямиться и, слегка прогнувшись назад расслабиться.
2. И.п. Сед ноги вместе ,1-3- наклон вперед, 4- выпрямиться.
3.И.п. В положении сидя, одна нога согнута в колене, голень повернута наружу, голеностоп развернут вперед, вторая прямая, 1-4 наклоны к прямой ноге, 1-4 к согнутой ноге. Меняем положение ног и выполняем наклоны.
4.И.п. Сед на полу ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- правую нога согнуть в колене, 2- выпрямить ногу вверх. 3- согнуть в колене,4- И.П.1-4-левую ногу.
5.И.п. Сед на полу ноги вместе, упор руками сзади.1- ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, 2- выпрямить вверх.3-согнуть в коленях и подтянуть к себе,4-положить на пол.
6.Лечь на спину ноги врозь и расслабиться.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА.
1. И.п. Лежа на спине поднять ноги вверх поддерживая поясницу руками. «Велосипед».1-10 выполнить движения ногами вперед.1-10 выполнить движения ногами назад.
2. И.п. Лежа на спине поднять прямые ноги вверх. Поддерживая поясницу руками 1- ноги развести в стороны, 2 ноги скрестить – правая нога впереди левая сзади. 3 ноги развести в стороны. 4 скрестить – левая нога впереди, правая сзади.5- развести в стороны. 6-правая вперед левая назад, 7- левая вперед, правая назад . 8-ноги развести в стороны.
3. И.п. Лежа на спине руки в замок за голову. 1- соединить правый локоть и левое колено, 2-И.п.3- соединить левый локоть и правое колено,4-И.П.
4.И.п. Лежа на спине ноги врозь расслабиться.
5.И.п. лежа на спине, руки в замок за голову.1-соединить оба локтя и оба колена. 2-И.П., 3- соединить оба локтя и оба колена 4- возвратиться в исходное положение.
6. И.п. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
7. И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.1-правую ногу, согнутую в колене подтянуть к себе, 2- повернуть влево, 3- подтянуть к себе, 4- повернуть вправо, 5-подтянуть к себе, 6-положить. 1-6 левую ногу.
8. И.п. Лежа на спине 1-подтянуть обе ноги согнутые в коленях к себе,2- повернуть вправо,3-повернуть влево, 4-подтянуть к себе и положить на пол.
9.И.п. Лежа на спине ноги врозь расслабиться.
10.И.п. Лежа на спине, руки в замок за голову. 1-поднять туловище, стараясь коснуться лбом коленей. 2- И.П. 3-4 тоже.
11. И.п. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
12.И.п. Лежа на спине ноги врозь руки вдоль туловища. 1- напрячь мышцы ягодиц, 2- расслабить,3- 4 то же.
13.И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.1- поднять прямые ноги, стараясь коснуться пола за головой. 2- плавно опустить. 3-4- тоже.
14. И.п. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

15. И.п. Лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе. 1- поднять прямые ноги коснуться пола за головой, 2- выпрямить вверх, 3- коснуться пола за головой, 4- выпрямить вверх (выполняется 6-10 серий).
16.И.п. Лежа на спине ноги вместе, руки вдоль туловища расслабиться.
17. И.п. Лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе.1- напрячь мышцы ягодиц, 2- расслабить, 3- напрячь мышцы груди, 4- расслабить.
18.И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища – поднять прямые ноги на 5см. от пола и удерживать до 30 секунд. Повторять 3-4 раза.
19. И.п. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
20.И.п. Лежа на правом боку, правая нога согнута в колене, левая прямая.
1- Мах левой ногой вверх, 2- опустить, 3- мах вперед,4- мах назад. Выполнять15-20 раз.
21. И п. Лежа на правом боку поднять обе ноги на 5-7см. от пола и удерживать 10-15секунд.
Выполнять 3-4 раза.
22. И.п. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
23.И.п. Лежа на левом боку, левая нога согнута в колене, правая прямая.
1- мах правой ногой вверх,2- опустить, 3-мах вперед, 4- мах назад.
Выполнять 15-20 раз.
24. И.п. Лежа на левом боку поднять обе ноги на 5-7см. от пола и удерживать 10-15 секунд.
Выполнять 3-4 раза.
25.И.п.Лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
26. И.п. Лежа на спине, ноги прямые, руки согнуты в локтях. Выпятить лопатки - ходьба на лопатках вперед и назад.
27.И.п. Лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ.
1.И.п. Сидя на полу, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Ходьба на ягодицах вперед и назад.
2.И.п. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы ног соединены ступнями . 1- руками взять стопы ног и плавно потянуться к ним лбом. 2- руки плавно двигаются по ногам к коленям, туловище прогибается назад. Расслабиться. 3- руки по ногам плавно вниз, взять за стопы, лбом потянуться к стопам. 4- руки плавно двигаются по ногам к коленям, туловище прогибается назад. Расслабиться.
3.И.п. Сидя на полу ноги врозь 1- правой рукой потянуться к левому носку.2- выпрямиться. 3- левой рукой потянуться к правому носку. 4- выпрямиться.
4.И.п. Стоя на коленях и на предплечьях (руки согнуты в локтях).1- поднять правую ногу – выполнить 10 махов вверх, 2- поставить на колено. 3- левую ногу поднять вверх и выполнить 10 махов, 4- поставить на колено.
Выполнить 2-3 серии.
5.И.п. Стоя на коленях голову опустить, руки на предплечьях подтянуть к себе и расслабиться.
6.И.п. Стоя на коленях, руки согнуты в локтях, на предплечьях, 1-спину округлить, потянуться вверх, руки выпрямить. 2- руки вперед на локти, спину прогнуть, голову вверх, потянуться. 3-и.п. 4- расслабиться.
Выполняется 10-15 серий.
7.И.п. Лежа на животе, руки вперед. 1- поднять руки и ноги одновременно и удерживать 5- 10 секунд. 2- и.п. 3-4- тоже.
Выполнять 3 - 6 раз.
8.И.п. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(можно стоя на коленях).
Выполняется 2-3 серии по 5-10 раз.

9.И.п.Лежа на животе, руки вперед , расслабиться.

УПРАЖНЕНИЯ У СТЕНКИ.

1. И.п. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь (или просто у стены) спина прямая. 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, 2- повернуть вправо. 3- повернуть влево. 4- поставить. 1-4 левую ногу.
Выполняется 10-15 раз.
2.И.п. Стоя лицом к гимнастической стенке спина прямая, пятку левой ноги поставить к средине стопы правой ноги. 1- ногу, согнутую в колене поднять и отвести в сторону назад. 2- ногу, согнутую в колене вперед. 3- в сторону назад, 4- И.П. 1-4 тоже правой ногой.
Выполняется 8-10 раз каждой ногой.
3.И.п. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь. 1- присесть на всю стопу, 2- перекатиться на носки 3-на пятки, (выполняем 5-6 перекатов), подняться на носках, потянуться (растянуть позвоночник), 4- плавно опуститься на всю ступню.
Выполняется 6-8 раз.
4. И.п. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь. Поперечные махи.1-4 правой ногой,1-4 левой ногой.
Выполняется 3-4 серии по 8-10 махов на каждую ногу.
5.И.п. Стоя боком к гимнастической стенке, рукой держаться за жердь. Продольные махи.1-4 правой ногой.1-4 левой ногой.
Выполняется по 8-10 махов, 3-4 серии для каждой ноги.
6.Прыжки на скакалках. Вращая скакалку вперед, прыжки на 2-х ногах. (30-100 прыжков)
7.Кувырки вперед.
8.Вращение обруча.
9. Стойка на голове. (С помощью и у стены).

УПРАЖНЕНИЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

1. И.п. Лежа на спине 1-правый локоть и левое колено соединить , держать 5-10секунд, 2- расслабиться. 3- левый локоть и правое колено соединить и держать 5-10 секунд., 4- расслабиться.
Выполнять по 8-10 раз на каждую ногу.
2.И.п. лежа на спине. 1- оба локтя и оба колена соединить, держать 5-10 сек. 2- расслабиться. 3-4 тоже.
Выполнять 8-10 раз.
3.И.п. Лежа на спине ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить.1- ноги и руки развести. 2- соединить. 3-4 тоже.
Выполняется 8-10 раз.
4.И.п. Лежа на спине, ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить.1-выполнить движение вперед (имитация ходьбы) 15-20 раз. 2-выполнить движение назад 15-20 раз (имитация ходьбы). 3-4 тоже.
5.И.п. Лежа на спине ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить. Выполнить перекаты на спине вперед и назад (8-10 раз).
6.И.п. Лежа на спине мышцы расслаблены.1- плавный вдох. 2- не дышать (30-60 секунд) 3-плавный выдох. 4-расслабиться. Выполняется 3-4 раза.
7. И.п. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-все мышцы тела напрячь и держать 5-10 секунд . 2-расслабиться. 3-4 тоже. Выполняется2-3-раза.
8.И.п. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Массажировать мочки ух и наружный край уха сверху вниз и снизу вверх 3-4 раза.
9. И.п. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены.
Вращательными движениями ладоней вперед и назад. Ладонями массажировать оба уха сразу.

Примерные комплексы упражнений различной направленности.

Комплекс упражнений № 1 по ОФП .

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (пробежка 20 минут, выполнить 8-10 общеразвивающих упражнений).

1.И.п. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

2. И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

3. И.п. – о.с., ноги на ширине плеч.

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз)

4. И.п. – упор, сидя сзади.

Наклон к правой ноге, к средине, к левой ноге – по 15-20 раз.

5. И.п. – упор, сидя сзади.

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

6. И.п. – лечь на пол, руки вдоль туловища.

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

7. И.п. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

8. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

9. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

Комплекс упражнений № 2 по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (бег и общеразвивающие упражнения).

1.И.п. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

2.И.п. – упор лёжа.

Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз

(особое внимание – держать туловище прямо).

3.И.п. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз)

4. И.п. – основная стойка, в руках гантели.

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п.

5.И.п. – о.ст., руки на поясе.

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

6.И.п. – упор, сидя сзади.
Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.
7.Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.
8. И.п. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).
На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);
На два – и.п.;
На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);
На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)
9. И.п. – упор присев.
На раз – упор лёжа.
На два - Упор присев. (15 – 20 раз)
10.Обруч – до 30 минут.

Комплекс упражнений № 3 по ОФП.
До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (бег и общеразвивающие упражнения).
1.И. п. – упор лёжа.
Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.
Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).
2.Отжимание от дивана (кровати, стула)– три подхода по 10 – 12 раз.
3.И.п. – о.ст. (в руках гантели).
На раз – руки вперёд;
На два – руки вверх;
На три - руки в сторону;
На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).
4. И.п. – о.ст., руки на поясе.
40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).
5. И.п. – упор, сидя сзади (рисунок 1)
На раз - согнуть ноги;
На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);
На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);
На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).
6. И.п. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.
Одновременное поднимание туловища и ног.
И.П. (10 – 14 раз)
7. И.п. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях.
Поднимание туловища с поворотом в правую или левую стороны.
И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)
8. И.п. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.
«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.
9. И.п. упор лёжа.
Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.
10. Обруч – 30 – 40 минут.

Примерный комплекс упражнений с набивным мячом
1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4 – 5 раз.

2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.
6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1– 4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.
9. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.
10. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

Примерный комплекс упражнений с малым (теннисным) мячом

1.И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.
3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках вверху. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.
7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой

1.И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.
2.И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 - 6 раз.
3.И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 - 8 раз.
4.И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5.И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
6.И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально.1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках).3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
7.И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
8.И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ноге. Повторить 4 - 6 раз.
9.И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
10.И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
11.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 - 6 раз.

Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах

1.И. п. – стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. – Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
2.И. п. – стоя спиной друг к другу, палка вверху над головой. 1. – Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
3.И. п. – А – ноги шире плеч, палка на лопатках. Б стоя сзади, ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками. 1 – 3. – А – наклоны влево; Б – легко нажимая на палку, помогает наклониться. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4.И. п. – сед с прямыми ногами спиной друг к другу, палка вверху. 1. – А – наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5.И. п. – А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1 – 2 . – А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3 – 4. – А медленно опускается в и. п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 4 - 6 раз.
6.И. п. – А лежа на спине, палка на лопатках, прижата, пальцы переплетены; Б ноги врозь, в наклоне, хватом двумя руками за палку. 1 – 2. – Б тянет палку вверх и поднимает А на ноги (девушки – до положения сидя). 3 – 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.
7.И. п. – стоя лицом друг к другу ноги врозь, правая рука вперед – кверху, левая вперед – книзу, хват за палку, расположенную вертикально между партнерами. 1. – Одновременно присесть. 2 – 3. – А выкручивает палку из рук партнера, Б умеренно сопротивляется. 4. – И. п. Повторить 4 - 6 раз.
8.И. п. – А лежа на спине, палка горизонтально впереди; Б со стороны головы упор лежа с опорой о палку руками. 1. – А – руки прямые, Б сгибает руки в локтях. 2. – А – руки прямые, Б разгибает руки. 3. – А сгибает руки, Б – руки прямые. 4. – И. п. Повторить 4 - 6 раз.
9.И. п. – стоя спиной друг к другу, палка горизонтально вверху. 1 – 2. – А, наклоняясь вперед, поднимает на спину Б. 3 – 4. – Б выполняет кувырок назад с опорой руками о палку в стойку на полу. Повторить 4 – 6 раз.
10.И. п. – А – ноги врозь, держит палку горизонтально перед собой на уровне пояса двумя руками справа за один конец; Б, стоя против палки, кладет левую руку на плечо А, правой захватывает палку, опираясь левой рукой на плечо А. 1 – 2. – Б выполняет прыжок, согнув ноги, через палку.
11.И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех – четырех шагов. Перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же – бросать палку так, чтобы она все время сохраняла вертикальное положение. Выполнять в течение 30 – 50 сек.
Примечание: Под буквой А описываются действия одного студента, под буквой Б – друго- го.

Основные способы держания гимнастической палки:
1. Хват двумя руками: за концы; за середину; одной рукой за середину, другой за конец.
2. Хват одной рукой: за конец, за середину.
Хваты двумя и одной рукой могут быть в любой части палки
Хваты различают исходя из положения кистей:
а) сверху (при положении палки внизу, тыльная сторона кисти направлена вперед);
б) снизу (при положении палки внизу, пальцы рук направлены вперед);
в) смешанный (одна рука сверху, другая снизу);
г) обратный (получается из хвата снизу в результате поворота руки внутрь, например при выкручивании).

Основные положения палки:
1. Палка к плечу. Палку держат за один конец правой кистью (указательным и большим пальцами) у правого плеча. Из этого исходного положения палка переводится в исходное положение вниз (захватом левой рукой за свободный конец). При передвижении бегом рекомендуется палку держать не к плечу, а в «руку» (хватом за середину).
2. С палкой «вольно». Гимнастическая стойка «вольно», левый конец палки касается пола около носка левой ноги.
3. Палка внизу. Руки опущены, палка прижата к бедрам и удерживается хватом за концы.
4. Палка спереди. Палку держат за концы на высоте плеч прямыми руками.
5. Палка на груди. Палку удерживают за концы согнутыми руками на высоте плеч.
6. Палка на лопатках. Палку удерживают за концы согнутыми руками за головой, касаясь лопаток.

7. Палку вверх (над головой). Палку держат за концы поднятыми вверх прямыми руками.
8. Палка на голове. Руки согнуты так, что палка касается головы сверху.
9. Палка за головой. Палку удерживают за концы согнутыми руками на уровне шеи.
10. Палка внизу сзади (за спиной). Палку удерживают за концы прямыми руками, касаясь бедер сзади.
11. Палка спереди смешанным хватом. Правая рука сверху, левая внизу, палка параллельна туловищу.

Промежуточные положения палки:

1.Палка вперед – книзу. Палку удерживают за концы впереди, руки согнуты под углом 45 градусов вперед вниз.
2.Палка впереди – кверху. То же, но руки под углом 45 градусов вперед – вверх.

Перемена высоты и положения палки:

Палку из одного в другое положение перемещают:
1) кратчайшим путем (обычно подниманием и опусканием, сгибанием и разгибанием рук);
2) дугообразными и круговыми движениями (палка перемещается вместе с руками или поворачивается вокруг одного из концов – свободный конец описывает круг или дугу);
3) переворачиванием (положение палки изменяется одновременно с изменением хвата снизу в обратный хват) и выкручиванием (движение в обратном направлении, не выпуская палку из рук).

Примерный комплекс упражнений со скакалкой

1.И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.
2.И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.
3.И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
4.И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
5.И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
6.И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.
7.И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.
8.И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
9.И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.

10.И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.
11.И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

Примерный комплекс ОРУ с гантелями

1.И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.
2.И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.
3.И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам; 4 – и. п.
4.И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.
5.И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 –и.п.
6.И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.
7.И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.
8.И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте;5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

Примерные тренировочные комплексы упражнений на развитие силы, быстроты и технику бега.

КОМПЛЕКС №1(силовой)

1. Из положения лежа на животе, руки за головой или за спиной в "замок", ноги закреплены.
Поднимание туловища, прогибаясь как можно сильнее
2 серии х 15-20 раз
2.Из положения лежа на спине, ноги выпрямлены и закреплены, руки за голову.
Поднимание туловища, касаясь лбом коленей 2 серии х 15-20 раз
3.Из положения лежа на спине, руки вытянуты и закреплены.
Поднимание прямых ног
2 серии х 15-20 раз
4.Приседания с отягощением на плечах:
а) вес отягощения составляет 50% от собственного веса
2 серии х10 раз
б) без отягощения
2 серии х 30р
Примечание: обратить внимание на ответную реакцию коленок !
5.Бег на месте с высоким подниманием бедра, руки на поясе.
2 серии х 30сек (или 60 раз)*Исключить наклон вперед!*
6.Бег на месте с забрасыванием голени назад, касаясь пятками ягодиц, руки на поясе.
2 серии х 30сек (или 60 раз)*Исключить наклон вперед!*
7.Стоя на бруске высотой 6-8см, пятки касаются пола.
Поднимание на носки, придерживаясь руками о стену, дерево, стул и т.п.
2 серии х 30сек (или30 раз)
8.Бег в гору средней крутизны с акцентом на отталкивание стопой (темп средний и выше среднего)
2 серии х 100 м

9.Поднимание легким бегом по лестнице на полной стопе
2 раза х на 80-100ступеней (5 этаж)
10.Поднимание легким бегом по лестнице на носках
2 раза х на 80-100ступеней (5 этаж)
Примечание:
1.Комплекс выполняется 3 раза в неделю через день
2.Отдых между сериями 30 сек
3.Отдых между упражнениями 1-2мин в зависимости от степени восстановления
4.Оптимальное время выполнения комплекса 30 минут
5.Во избежание травм, перед выполнением комплекса нужно сделать разминку на все группы мышц в течение 5-8 мин
6.Во вторую неделю занятий в каждое упражнение прибавить еще по одной серии

КОМПЛЕКС №2 (развитие быстроты)
1.Пробегание отрезка 40-50 м
Повторить 4-6 раз
Выполняется как на прямой, так и на повороте, сначала медленно, затем скорость постепенно возрастает до предела, но сохраняются свобода и легкость движений.
2.То же, что и в упражнении 1, но отрезок пробегается под уклон 3-5 град
Повторить 6-10раз
3. Бег с высоким подниманием бедра на отрезках по 30-60 м
Повторить 4-6 раз
4. Бег прыжками на отрезках по 30-40 м
Повторить 4-6 раз
Главное внимание обращать на быстроту и мощное отталкивание, шаг не следует искусственно удлинять. Темп выполнения быстрый.
5. Бег с забрасыванием голени назад на отрезке 30-50 м
Повторить 2-4 раза
Следить,чтобы плечи не подавались вперед.
6.Пробегание отрезка 30-40 м с высокого старта
Повторить 6-7 раз
Примечание:
1.Отдых между сериями 30 сек
2.Отдых между упражнениями 2 мин
3.Испол ьзовать в качестве разминки перед скоростной работой

КОМПЛЕКС №3(техника бега)
1.Пробегание отрезка 60-80 м по прямой линии.
Стопы ставятся на линию или параллельно ей
Повторить 4-6 раз
2.Бег с высоким подниманием бедра.
Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением (20-30м).
Повторить 3-6 раз.
Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать и на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется.
3.Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки, камни, деревья и др.). Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно, ритм и скорость бега.
Повторить 3-5 раз

4.Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.
Повторить 4-6 раз по 30-40 м
Темп выполнения быстрый
5.Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц.
Повторить 2-4раза по 20-30м
Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед
6.Бег под уклон (4-5град.)
Повторить 4-6 раз
7.Забегание на гору небольшой крутизны.
Повторить 4-6 раз
8. Бег с высокого старта на расстояние 40-50 м
Повторить 3-5 раз
Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а также мощным отталкиванием.
Примечание:
1.Отдых между сериями 30 сек
2.Отдых между упражнениями 1-2 мин

Перечень примерных комплексов упражнений атлетической гимнастики.

Комплекс № 1

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4х10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.
2. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3х12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.
3. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3х12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.
4. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3х12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.
5. Тяга штанги в наклоне: 4х10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
6. Сгибание рук со штангой стоя: 3х12. Это упражнение развивает бицепсы.
7. «Французский» жим стоя из-за головы: 3х12. Развивает трицепсы - мышцы задней поверхности плечевой кости.
8. Становая тяга с небольшой штангой: 3х12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
9. Приседания со штангой на спине: 4х10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
10. Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

Комплекс №2

1. Подъем штанги на грудь в полуприсед: 4 х 6-7.
2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7-8.
3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6-7.
4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7-8.
5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4х8.

6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8-9.
7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4х10.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6-7.
9. Упражнения для пресса.

Примечание.

Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры. Продолжительность занятий 6-8 недель.

Комплекс № 3

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 х 12,8,6,4. (1 х 12; 1 х 8; 1 х 6; 1 х 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 - 5 кг. Развивает мышцы груди.
2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4х8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.
3. Жим из-за головы сидя 4 х 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3х8.
5. Тяга штанги в наклоне 4 х 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.
6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 х 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
7. Французский жим лежа 4 х 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы-трицепсов.
8. Приседание со штангой 4 х 12,10,8,6.
9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) до утомления.

Примечание:

В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышц и силы. Продолжительность занятий составляет 6 недель.

Комплекс № 4

х 6. 1. Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди:1.0,1 х 8,1

2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4х8.
3. Суперсерия на плечи:
   а) сидя разведение рук с гантелями в стороны;
   б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.,
4. Суперсерии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными суперсериями пауза 1,5-2 минуты.
5. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4х8-10.
6. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4х10.
7. Суперсерия на руки:
   а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч;
   б) отжимания на брусьях.
   в) 4-5 суперсерий по 10 повторений.
8. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3х8.
9. Приседания со штангой на плечах 3х8.

10. Становая тяга 4 х 12,10,8,6. В перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса:

а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.

б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами;

в) подъемы колен в висе на перекладине.

Примечание:

Продолжительность занятий 6 недель.

Комплекс № 5

1. Жим штанги лежа 3 х 12-15.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3х15.
3. Тяга блока за голову 3 х 12-15.
4. Тяга блока сидя к поясу 3 х 12-15.
5. Жим штанги от груди стоя 3х12-15.
6. Сгибание рук со штангой 3 х 12.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 х 10-12.
8. Французский жим стоя 3 х 10-12.
9. Разгибание рук на блоке стоя 3 х 10-12.
10. Разгибание ног в тренажере 3 х12-15.
11. Сгибание ног в тренажере 3 х 12-15.
12. Упражнения для мышц пресса.

Примечание:

- Общие принципы. Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями. Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

- Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального. Отдых между подходами 3-4 минуты.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

Систематическое выполнение учебной работы на практических учебно-тренировочных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

6.1. Основная литература

Таблица7

Основная литература

№	Библиографическая запись	Сведения о наличии в библиотеке	
		Печатная	Ссылка на ЭБС

		форма (кол-во в библиотеке)	
1	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2022. – 423с.		https://urait.ru/bcode/495736
2	Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 234 с.		https://urait.ru/bcode/495736

6.2. Дополнительная литература

Таблица 8

Дополнительная литература

№	Библиографическая запись	Сведения о наличии в библиотеке	
		Печатная форма (кол-во в библиотеке)	Ссылка на ЭБС
1.	Ветков Н.Е. Физическая культура и спорт: Учебное пособие - Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС, ББК 75я73-2015.- 308с.	23	
2.	Алексеенков А.Е., Ветков Н.Е., Максимова Е.Н. Основы лыжной подготовки: Учебно-методическое пособие.- Орел: Изд-во Среденерусского института управления- филиала РАНХиГС, 2017. – 84с.	41	
3.	Ветков Н.Е., Махов С.Ю Спортивные и подвижные игры. Учебно-методическое пособие. Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС. 2016. – 128с.	23	
4	Роль комплекса ГТО в создании российской системы физического воспитания в свете нового законодательства: Материалы межвузовской интернет-конференции (23 марта 2016г.): Сборник. / Под ред. Н.Е Веткова - Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС, 2016.- 80с	10	
5.	Физическая культура и спорт в российском обществе: прошлое, настоящее, будущее (11 марта 2014 года): Материалы конференций. / Под ред. М.А. Соломченко, И.В. Каинкова - Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС, 2015.- 148с.		
6.	Калашников А.Ф. Физическая культура: социологические аспекты.: Учеб.пособие – Орел: Изд-воОРАГС, 2002. – 78с.	18	
7.	Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича - М.: Гардарики, 2003.- 448с.	9	

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях. / Под ред. Родиченко В.С. и др. - М.: "Советский спорт", 2003.- 128с.
2. Максимова Е.Н., Ветков Н.Е., Алексеенков А.Е. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие - Орел: Изд-во СИУ-филиал РАНХиГС, 2017.- 52с.

6.4. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации от 05.10.2015 №274-ФЗ.
3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 №172.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) – версия с изменениями из постановления №1508 от 30.12.2015.
5. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.

6.5. Интернет-ресурсы

1. IPR books.ru http://www.iprbookshop.ru/
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» http://cyberleninka.ru/
3. ЭБС Издательства «Лань» http://lanbook.com/ebs.php
4. ЭБС ЮРАЙТ http://urait.ru/
5. ЭБС Национальный цифровой ресурс «Руконт» http://rucont.ru/
6. Электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/defaultx.asp
7. Сайт журнала «Физкультура и спорт»: http://www.fismag.ru/
8. Сайт журнала «Лыжный спорт России» http://www.skisport.ru/
9. Сайт журнала «Культура здоровой жизни» http://kzg.narod.ru/
10. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» http://www.teoriya.ru/ru
11. Сайт науч-метод. журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» http://www.teoriya.ru/ru
12. сайт Федерации волейбола России http://www.volley.ru/
13. сайт Федерации легкой атлетики России http://www.rusathletics.com/
14. сайт футбола России http://www.rusfootball.info/

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническая база

Вид помещения	Оборудование

"Площадка спортивная (Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препядствия)" 302001, Орловская область, г.Орёл, ул. Панчука, д.1.	Волейбольная площадка -1 Баскетбольная площадка -1 Площадка для игры в ручной мяч и минифутбол с воротами- 1 гимнастические тренажеры (разноуровневые турники -3); брусья-1 препятствие «Лабиринт»-1 место для прыжков в длину и высоту-1 беговая дорожка-1
Зал для профессионально – прикладной физической подготовки 302001, Орловская область, г.Орёл, ул. Панчука, д.1,Литер А1.	Скамья -3, Стол-1 Гантель виниловая 2кг – 10 Гиря 8 кг -2, Гиря 16кг - 2, Гиря 24 кг - 2 Коврик туристический - 8 Мяч гимнастический - 5 Обруч гимнастический -2 Палка гимнастическая деревянная - 10 Пояс тяжелоатлетический - 2, Скакалка - 3 Турник навесной - 3 Гриф гантельный - 2, Гриф для гантелей фигурный -2, Гриф для штанги - 1 Диск 2,5 кг - 18, Диск 5 кг - 6, Диск 10 кг - 6 Диск 15 кг - 4 Велотренажер - 2, Дорожка беговая - 2 Кроссовер - 1, Гребной тренажер - 1 Многофункциональный спортивный комплекс AGS-4000 - 1 Станок для жима лёжа - 1 Силовой комплекс AGS-5000 - 1 Эллиптический тренажер магнитный -2 Шведская стенка -9, Вешалки-3 Зеркала настенные - 4
Спортивный зал. 302001, Орловская область, г.Орёл, ул. Черкасская, д.15, Литер А5	Электронное табло, стул, стол, волейбольные стойки, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, площадка для игры в ручной мяч и мини-футбол с 2-мя воротами, гимнастические тренажеры (разноуровневые турники), стеллажи.
Бассейн. 302001, Орловская область, г.Орёл, ул. Черкасская, д.15, Литер А6	Электронное табло, стол, стулья, шкафы металлические 4-х секционные.

Спортивное оборудование и спортивный инвентарь

№п/п	Виды спорта	Наименование инвентаря и спортивного оборудования	Кол-во на группу
1.	Легкая атлетика	Маты гимнастические	10
		Гимнастические палки	15
		Набивные мячи	10
		Рулетки	5

		Секундомеры	5
2.	Спортивные игры	Волейбольные мячи	10
		Волейбольная сетка	2
		Волейбольная антенна	2
		Волейбольные стойки	2
		Баскетбольные мячи	10
		Манишки с номерами	12
		Конусы	20
		Ворота футбольные	2
		Мячи мини-футбольные	5
		Сетки на ворота	4
		Футбольные мячи	10
		Столы теннисные	4
		Сетки	8
		Ракетки	8
		Шары теннисные	40
		Коврики	15
		Скакалки	30
3.	Гиревой спорт	Пояс атлетический	2
		Комплект гирь 8кг,16 кг, 24 кг, 32 кг	4
		Стол для АРМ-спорта	1
		Гантели разных весов	10
4.	Лыжный спорт	Лыжи беговые	30
		Ботинки лыжные	30 пар
		Палки	30 пар
		Крепление	40
		Мази держания и скольжения	10
5.	Дартс	Мишени для игры дартса	3
		Комплекты дротиков	10
		Комплекты хвостовиков и оперений для дротиков	30
6.	Настольные спортивные игры	Часы электронные	15
		Доски шахматные	10
		Комплекты для игры в шашки	10