Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-24. E-mail: mveu@mveu.ru, www. mveu.ru
ИНН 1831200089. ОГРН 1201800020641

30.08.2024 Г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению практических работ

при изучении общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

38.02.08 ТОРГОВОЕ ДЕЛО

Ижевск, 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02331665009DB114B6428B01EEA9C49F16
Владелец: Новикова Варвара Валентиновна
Действителен: с 28.06.2024 до 28.09.2025

В процессе практического занятия учащиеся выполняют одну или несколько практических работ (заданий) под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

I. Практические работы:

Тема практической работы № 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности, кол-во час.2
ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ, ПК 1.6.

Цель практической работы:
Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности

Задания:

Задание №1: разминка.
- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращение головы вправо
1-4 - влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо
2- влево
3 - вперед
4 - назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад
3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
1-2 - тоже
3-4 - тоже влево,

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад
3-4 - смена рук

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращение руками вперед
1-4 - тоже назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

· И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

· И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

· И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание № 2. Специальные легкоатлетические упражнения.

- Бег приставными шагами (при выполнении следить, чтобы корпус не наклонялся вперед, передвигаться строго по одной линии).
- Бег с высоким подниманием бедра (упражнения выполняется по диагонали, минимум продвижения, частота выполнения, угол 90 градусов. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтали и немного выше, плечи расслаблены. Руки согнуты в локтевых суставах (как при обычном беге), опорная нога и туловище составляют одну прямую линию. Опорная нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, не разводить колени в стороны, не наклонять туловище назад, не поднимать плечи. Ногу ставить на переднюю часть стопы. Пятка не касается опоры. Длина шага 1-2 стопы).
- Бег с захлестыванием голени назад (упражнения выполняется по диагонали, минимум продвижения, частота выполнения. Поочередными быстрыми движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками. Туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки, согнутые в локтевых суставах, работают как при беге (или свободно опущены вниз).
- Бег приставной шаг, правым боком (упражнения выполняется по диагонали, частота выполнения).
- Бег приставной шаг, левым боком (упражнения выполняется по диагонали, частота выполнения).
- Скрёстный беговой шаг, левым боком (упражнения выполняется по диагонали, частота выполнения, выполнить взаимно противоположные повороты плечевого пояса и таза.
- Скрёстный беговой шаг, правым боком (упражнения выполняется по диагонали, частота выполнения).
- Бег спиной вперед (упражнения выполняется по диагонали, при беге смотреть через левое плечо).
- Бег спиной вперед половина дистанции (упражнения выполняется по диагонали до половина дистанции, потом разворот и обычный бег.
- Из полного приседа прыжки верх (упражнения выполняется по диагонали, полный присед, при прыжке полностью выпрямляться).
- Прыжки в полном приседе (упражнения выполняется по диагонали, следить за интервалом между друг другом).

Задание № 3.
1. Обучить технике бега с низкого старта на короткие дистанции.
а) старт и выход со старта
б) стартовое ускорение
в) бег по дистанции
г) финиш
2. Обучить ритму разбега.
3. Стартовое ускорение и бег по дистанции 80-160 м.
4. Совершенствовать технику бега с низкого старта в сочетании с бегом по дистанции.
5. Пробег 2-3 раза дистанции с низкого старта до 80-100 м.
6. Повторить старт и выход со старта в беге до 30-40 м.

1. Подъем корпуса «Рыбка»

Прорабатываются мышцы поясничного отдела спины.

· Выполняем 3-4 подхода по 20 повторений.

Исходное положение. Ложимся на живот. Выпрямляем ноги в коленях, тянем носочки. Ноги во время выполнения упражнения плотно прижаты к полу, не отрываются. Руки кладем на затылок, локти разведены в стороны.

1. На выдохе отрываем от пола верхнюю часть корпуса.

2. В верхней точке упражнения стараемся сделать небольшую паузу.

4. На вдохе плавно возвращаемся в исходное положение.

2. Скручивания с поднятыми вверх ногами

Упражнение для проработки мышц пресса.

Выполняем 4-5 подходов по 25-30 повторений.

Исходное положение. Ложимся на спину. Корпус прижат к полу. Ноги поднимаем вверх. Руки кладем за голову.

1. На выдохе начинаем поднимать верхнюю часть корпуса, выполняя скручивание.

2. Напрягая пресс, пытаемся немного оторвать от пола лопатки.

3. Задерживаемся в наивысшем положении на 1-2 секунды, а на вдохе медленно возвращаемся в исходное положение.

4. Не прижимаем подбородок к груди.

5. В нижней точке движения стараемся не опускать голову на пол: в этом случае мышцы пресса будут находиться в постоянном напряжении и упражнение будет более эффективным.

3. Баланс

· Упражнение помогает проработать мышцы плечевого пояса, пресса и поясничного отдела спины.

· Выполняем 3-4 подхода по 15-20 повторений каждой ногой.

Исходное положение. Становимся на четвереньки. Плечевой и тазобедренный суставы под прямым углом. Живот подтянут, спина ровная.

1. На выдохе поднимаем разноименные руку и ногу.

2. Удерживаем баланс.

3. Возвращаемся в исходное положение.

4. Повторяем все противоположной рукой и ногой.

4. «Ножницы» лежа на животе

· Упражнение помогает проработать мышцы поясничного отдела спины, ягодицы.

· Выполняем 3-4 подхода по 20-30 повторений.

Исходное положение. Ложимся на живот. Выпрямляем ноги в коленях, тянем носочки. Руки кладем под голову.

1. На выдохе отрываем ноги от пола и начинаем движение ногами, имитируя ножницы.

2. Дышим произвольно.

5. «Живая» планка

Упражнение хорошо загружает все тело. Включает в работу мышцы плечевого пояса, мышцы рук, пресса и, конечно, мышцы спины.

Выполняем 3-4 подхода по 15-20 раз.

Исходное положение. Принимаем позу планки (упор лежа). Руки прямые, ладони под плечевыми суставами. Живот подтянут, спина ровная, ноги ровные.

1. На выдохе сгибаем поочередно руки в локтях. Положение корпуса стараемся не менять — не прогибаться и не провисать в пояснице.

2. На выдохе возвращаемся в исходное положение.

3. Если во время выполнения упражнения сложно удерживать корпус на прямых ногах, можно встать на колени

Тема практической работы № 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО», кол-во час.2

ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ, ПК 1.6.

Цель практической работы:
Освоить методику составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоить методику составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
Задания:

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

ПОДТЯГИВАНИЕ

Прежде чем приступать к целенаправленным тренировкам, студент должен определить свой сегодняшний максимум в выбранном варианте подтягиваний. После чего выяснить, к какой группе студент относиться, и выполнять предписанный для него комплекс два-три раза в неделю. Ровно через месяц протестировать себя еще раз и, если потребуется, внеси соответствующие коррективы.

1 группа: лучшая попытка от 0 до 1

Если студент не достаточно подготовлен для поднятия собственного веса тела, то ему следует выполнять только обратную часть подтягиваний. То есть подтягиваться вверх с помощью ног, а опускаться только за счет силы рук.

Между сетами отдыхать ровно 1 минуту.

График тренировок:

1 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.
2 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.
3 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.
4 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

2 группа: лучшая попытка от 2 до 4

Когда студент не можешь выполнять достаточное количество повторов для улучшения ему необходимо делать большее количество сетов с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально интенсивными, что позволит задействовать большинство мышечных волокон рабочих мышц и улучшить нервно-мышечную эффективность.

График тренировок:

1 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 90 секунд отдыха.
2 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 60 секунд отдыха.
3 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 90 секунд отдыха.
4 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 60 секунд отдыха.

3 группа: лучшая попытка от 5 до 7

Когда студенту не хватает мышечной выносливости, необходимо делать большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов. Например, если он обычно выполняет 3 сета по 6 повторов, что в сумме
обозначает 18, пусть сделает 30 повторов.

График тренировок: сделать максимальное количество подтягиваний.

Отдохнуть 1 минуту и повторить попытку. Отдыхать столько, сколько хочется, пока не наберет необходимое количество повторов.

4 группа: лучшая попытка от 8 до 12

Когда студент слишком силен для собственного веса, можно подтягиваться с отягощением. Увеличив свою абсолютную силу, он сможет подтягиваться с весом собственного тела большее количество раз.

График тренировок: прикрепи к специальному поясу отягощение, равное 5-10% от веса тела. Этого должно быть достаточно для того, чтобы подтянуться на 2-3 раза меньше обычного. Выполни 4-5 сетов подтягиваний с отягощением максимальное количество раз, отдыхая между сетами ровно 60 секунд.

БЕГ

1 неделя

1. Бег в медленном темпе 6-8 мин.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные беговые упражнения.

а) бег высоко поднимая бедро.

б) семенящий бег.

Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).

4. Повторить выполнение низкого старта, совершенствуя технику отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».
5. Пробежки с низкого старта 4-6 раз по 20-30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.
7. Групповой бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности 3-5 мин. с переходом на ходьбу.

2 неделя

1. Бег в медленном темпе 7-8 минут.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, многоскоки, семенящий бег.

При выполнении специальных беговых упражнений следить за выпрямлением опорной ноги в голенно-стопном и коленном суставах.

Можно использовать бег через небольшие препятствия (набивные мячи), стоящие на расстоянии 1 м 20 см-1 м 30 см друг от друга, постепенно увеличивая их расстояние, доводя его до длины бегового шага.

4. Бег с ускорением (выполняется индивидуально, группой).

4-6 раз на дистанции 30-40 м (следить за техникой бега).

5. Бег на результат - дистанция 30-60 м.
6. Игра «Вызов номеров» (описание игры).
7. Бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.

4-6 минут с переходом на ходьбу.

8. Подведение итогов занятия.

3 неделя

1. Бег в медленном темпе 8-10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения типа зарядки.
3. Специальные беговые упражнения (бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3-4 раза на отрезке до 30 м.
4. Бег с ускорением 3-4 раза - дистанция 30-40 м.
4. Бег с высокого старта (групповые старты на поляне, в лесу).
6. Бег по дистанции 150-200-300 метров, используя спуски и подъемы.

7. Бег в медленном темпе 5-6 минут.
8. Подведение итогов занятия.
4 неделя
1. Бег в медленном темпе 10-12 минут.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Бег с ускорением 4-5 раз - дистанция 30-40 м.
4. Повторные пробежки, дистанции 60-100 м на результат (3-4 р.).
5. Бег в умеренном темпе 7-8 минут.
6. Подведение итогов занятия.
В тренировочные занятия для подготовки к сдаче норм ГТО следует включать:
а) бег в медленном темпе до 25-30 минут по ровной и пересеченной местности;
б) преодоление спусков и подъемов, препятствий, (канавы, рвы, кустарники);
в) низкие и высокие старты (индивидуальные и групповые). Старты по различным сигналам и из различных исходных положений;
г) бег в переменном темпе (чередуя бег по дистанции в быстром, умеренном и медленном темпе);
д) повторное бег по дистанции 30-60-100-200-300 м с заданной скоростью, эстафеты;
е) подвижные игры с бегом и прыжками.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

1. Научить отталкиванию. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25-30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5-7-9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).
2. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.
3. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.
4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.
5. Подвижные игры с бегом и прыжками.

МЕТАНИЕ МЯЧА

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз, ударяя на расстоянии 1м перед собой.
2. Бросок («хлест») всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска.
3. Метание в цель на высоте 2-2,5 м от пола. Метание через вертикальные препятствия.
4. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.
5. Метание в коридор 2-3 м с выполнением разбега по прямой линии.
6. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.
7. Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.

ПОДГОТОВКА МЫШЦ ЖИВОТА

Комплекс 1
1. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за голову. Поднять туловище, коснуться локтями колен, возвращаясь в и.п., коснуться лопатками пола. Количество повторений – 20 раз.
2. И.п. - лежа на животе, руки в упоре на ладони. Прогнуться в поясничном отделе и вернуться в и.п.
3. И.п. - лежа на спине, руки под ягодицы, ноги прямые, голова на полу.
Поднять прямые ноги до прямого угла, вернуться тем же способом в и.п.
Количество повторение - 20 раз.
4. Выполнить упражнение 2.
5. И.п. - лежа на спине, руки за голову, одна нога стоит стопой на полу, другая на колене опорной ноги. Поднять туловище, коснуться локтем колена,
вернуться в и.п. Количество повторений - 16 раз. Затем сделать упражнение, поменяв ногу.
6. Выполнить упражнение 2.
7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. Одновременно поднять руки и ноги

прямые, коснуться кистями стоп, не разгибая колен и вернуться в и.п. Количество повторений - 12 раз.
8. Выполнить упражнение 2.
9. И.п. - лежа на животе, руки вверх. Поднять одновременно прямые руки и ноги и вернуться в и.п. Количество повторений - 12 раз.
Комплекс 2
1. И.п. - вис на верхней перекладине в течение 30 секунд.
2. И.п. - лежа на животе, руки прямые вперед. Подняться с прямыми руками и удерживаться 15 секунд. Повторить 2 подхода.
3. И.п. - вис на перекладине. Притянуть согнутые в коленных суставах ноги к груди. Количество повторений - 20 раз.
4. И.п. - упор лежа на предплечья на полу. Стоять в зафиксированном положении в течении 1 минуты.
5. И.п. - вис на перекладине. Поднять прямые ноги до прямого угла и вернуться в и.п. Количество повторений - 16 раз.
6. И.п. - лежа на полу. Поднять корпус, коснуться кистями стоп и вернуться в
и.п. Колени не сгибать. Количество повторений - 20 раз.
7. И.п. - упор лежа на полу. Прыжком выполнить смену ног в выпаде.
Количество повторений - 30 раз.
8. И.п. - лежа на животе, руки за голову. Поднять туловище, локти развести в стороны и вернуться в и.п. Количество повторений – 16 раз.

9. И.п. - сед на пятки, руки вдоль туловища. Упражнение на расслабление

Тема практической работы № 3. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности, кол-во час.2

ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ, ПК 1.6.

Цель практической работы:

Изучение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Задания:

Задание №1: разминка.
- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
    - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращение головы вправо
1-4 - влево
    - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо
2- влево
3 - вперед

4 - назад

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад

3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращение руками вперед

1-4 - тоже назад

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

- И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Специальные легкоатлетические упражнения:

- Бег приставными шагами
- Бег с высоким подниманием
- Бег с захлестыванием голени назад
- Бег приставной шаг, правым
- Бег приставной шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, правым боком
- Бег спиной
- Бег спиной вперед половина дистанции
- Из полного приседа прыжки верх
- Прыжки в полном приседе

Посредством самоконтроля прослеживают изменения в организме, возникающие в ходе выполнения упражнений или тренировок. Это дополняет медицинское сопровождение, а также человек имеет возможность вовремя принять меры по изменению или отмене нагрузок, корректировать план. Кто-то желает укрепить здоровье посредством физкультуры, другие предпочитают настоящий спорт. Так или иначе, самоконтроль при занятиях физическими упражнениями производится для фиксации изменений показателей здоровья. С его помощью

определяют состояние параметров физиологии, выносливости, улучшения или ухудшения функций. Проводимый самим человеком, он помогает врачам составить общую картину. А тренеры могут вносить коррективы в распорядок занятий

Виды контроля

Человек, занимающийся спортом или физкультурой, может контролировать себя, благодаря чему будет знать, благоприятно ли воздействие. Самоконтроль при занятиях физической культурой возможен в следующих разновидностях:

- Анализ субъективных и объективных параметров.
- По внешним и внутренним признакам.
- Человек ведёт дневник самоконтроля.
- Контролируют самочувствие в виде общего состояния, что дополняется сопровождением медика и педагога
- **Объективные и субъективные методы**

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании субъективных параметров включает следующие признаки:

- самочувствие;
- эмоциональный настрой;
- комфорт;
- наличие аппетита.

Объективные параметры:

- пульс или ЧСС (частота сердечных сокращений);
- артериальное давление;
- масса и объемы тела;
- работа пищеварения;
- потоотделение;
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- мускульная сила;
- динамические параметры;
- достижения, результативность.

Также наблюдение осуществляется по внешним и внутренним признакам. К первым относятся обильность потоотделения, цвет кожных покровов, координация движений, ритмы дыхания. При перегруженности может появиться одышка, посинение возле губ, покраснение тела, нарушение координации. В этом случае предпринимают отдых, прекратив заниматься. Внутренние показатели утомления: боли в мышцах, тошнота, головокружение. При таких признаках тренировку останавливают вообще. Если человек успешно преодолевает нагрузку, у него улучшается аппетит, сон, настроение, общее самочувствие.

Контроль над работой сосудов и сердца

Перенося спортивные физические нагрузки, нужно прослеживать общее состояние. Ведь это ответ функций органов и систем на активизацию работы мышц. Особенно важным считается изменение параметров дыхания, сердечной и сосудистой систем. Работоспособность основным образом зависит от частоты сокращений сердца (ЧСС).

Прочие показатели физиологического развития

К прочим параметрам развития физиологии человека относятся следующие величины.

Объем грудной клетки. Самоконтроль включает ее измерение на вдохе и выдохе в спокойном состоянии. Разница именуется экскурсией и находится в зависимости от разновидности дыхания и того, насколько развиты мышцы.

Сила мускул рук определяется динамометром. Данное значение связано с предыдущим, а также с весом человека и иными параметрами. Для мужчин это от 60 до 70 % от массы тела, а у лиц женского пола — до 45 %.

Становая мускульная сила, (мышц, разгибающих спину), на которую влияют половая принадлежность, возраст, масса тела и профессия.

Спирометрия. Измеряется выдыхаемый из легких объем (ЖЕЛ)

МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Оценка функций возможна благодаря следующим методам.

Наблюдение за ЧСС — простой способ, отражающий деятельность сердца и сосудов. Пульс обычного человека — от 60 до 80 уд/минуту. Минимум обычно обнаруживают утром.

Ритмичность пульса. Или аритмичность, свидетельствующая о нарушениях функции дыхания (на вдохе чаще, а на выдохе — реже), что считается нормой, либо о чрезмерном напряжении.

Частота дыхания определяется с учетом возраста, уровня физподготовки, интенсивности тренировки.

По инициативе Кердо появилась формула с одноименным индексом (ИК). По ней вычисляют норму, применяя соотношение: ИК=Д/П, где:

Д — давление по минимуму;

П — пульс.

Самостоятельно контролируют и физическое развитие:

- рост,
- вес,
- окружность груди,
- проводя замеры.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

При занятиях физкультурой и различными видами спорта применяется занесение сведений в дневник самоконтроля. Учитываются работоспособность, эмоции, сон, аппетит. Измеряется пульс и иные объективные характеристики. Если в результате ведения журнала выявлен значительный

дискомфорт, переутомление, болевые ощущения, занятия прекращают. Дальнейшую корректировку назначают специалисты: медик, тренер.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом помогает в расчете нагрузок. В данном факторе учитывают степень подготовленности, возраст. Но если становятся хуже сон или аппетит, загруженность и интенсивность уменьшают. А при очередных несоответствиях нормам здоровья рекомендуется консультация или обследование врача.

Итак, систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

По записям оценивают эффект от тренировок. Они отражают способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и используемые средства. В результате письменной фиксации показателей возможны плановый расчет интенсивности тренингов, оптимизация чередования интервалов активности и отдыха. Дневник показывает, соблюдается ли режим

Методы определения нагрузки по показаниям пульса и частоты дыхания

Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта относят пульс, ритмы дыхания к объективным значениям. ЧСС — особенно достоверная цифра, отражающая, как сердце реагирует на нагрузку. Она определяется количеством ударов за интервал: минуту, 10 секунд. Проверка проводится в покое и после активной работы. Степень натренированности человека определяется величиной учащения пульса в процентах. При этом частота покоя принимается за 100%. К примеру, если за 10 секунд спокойного состояния зафиксировано 12 ударов сердца, а после нагрузки — 20, то показатель учащения равен 67%.

Самоконтроль в процессе физического воспитания предполагает также оценку дыхательной функции. При нагрузках человек потребляет больше кислорода, который идет на снабжение мышц и мозга. Частота дыхания может свидетельствовать о ее величине, при норме принимая значение от 16 до 18 раз за минуту. ЖЕЛ — другой важный параметр. Это объем при максимальном выдохе после такого же предельно большого вдоха. Измеренная в литрах, данная цифра зависит от возраста, пола, габаритов тела и физподготовки. Усредненное значение — от 3,5 до 5,0 л у лиц мужского пола и от 2,5 до 4,0 у женщин.

Применение правил гигиены Частью самоконтроля является гигиена. В понятие входит правильная организация работы и отдыха, соблюдения режима дня, правил рационального питания. А также факторы гигиены тела, одежды, устранение тяги к наносящим вред привычкам. Соблюдение этого перечня — залог сохранения формы и работоспособности.

Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля

В результате наблюдений выяснилось, что трети спортсменов потребовалась медицинская корректировка. А до 20% — исправление процесса проведения тренировок. К примеру, необходимо повысить аэробные и скоростные возможности, выносливость. Либо рекомендуется

увеличение периодов отдыха. А также временное снижение объема, интенсивности нагрузки. Меры принимают по значениям пульса, состоянию дыхания, артериальному давлению, иным параметрам. Так при переутомлении, травмах уменьшают число тренировок. Период отдыха должен быть таким, чтобы исходная работоспособность могла полностью восстановиться.

Если не откорректировать тренировочный режим, у занимающегося могут начаться серьезные нарушения. Это боли в сердце, аритмия, повышения давления. Тренировки будут прекращены на более долгий срок, потребуется помощь врача. При восстановлении начинать придется с минимальных нагрузок в реабилитационном режиме. Индивидуализации и оптимизация занятий спортом — залог его эффективности при исключении вреда.

Тема практической работы № 4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности, кол-во час.2
ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ, ПК 1.6.

Цель практической работы:
Изучение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Изучение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности
Задания:
Задание №1: разминка.
- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
  - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращение головы вправо
1-4 - влево
  - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо
2- влево
3 - вперед
4 - назад
  - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад
3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже
3-4 - тоже влево,

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад
3-4 - смена рук

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращение руками вперед
1-4 - тоже назад

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо
3-4 - тоже влево

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге
2 - по середине
3 - к левой
4 - И.п.

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую

- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
  1-3 - пружинистых выпада
  4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое

- И.п. – о.с. прыжки
  1-4 - на правой ноге
  1-4 - тоже на левой
  1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Специальные легкоатлетические упражнения:
- Бег приставными шагами
- Бег с высоким подниманием
- Бег с захлестыванием голени назад
- Бег приставной шаг, правым
- Бег приставной шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, правым боком
- Бег спиной
- Бег спиной вперед половина дистанции
- Из полного приседа прыжки верх
- Прыжки в полном приседе

Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики. Определение их места в течение рабочего дня.

Методика производственной гимнастики включает два компонента: методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня. Оба компонента тесно связаны друг с другом, они определяют эффект занятий. Если грамотно составленный комплекс физических упражнений проводится не вовремя, то он принесет мало пользы, так же как комплекс, составленный без учета основных методических требований к разным видам производственной гимнастики.

Методика производственной гимнастики включает два компонента: методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня.
Упражнение 1.
1— смотреть вдаль 2—3 с.
2 — перевести взгляд на копчик пальца поставленного перед глазами на расстоянии 25— 30 см, и смотреть на него 3—5 с. Повторить 10—12 раз.
Упражнение 2.
Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, а затем открыть на 3-5 с. Повторить 6—8 раз.
Упражнение 3.
Закрыть глаза и выполнить круговые движения глазными яблоками вправо и влево. 15— 20с.
Упражнение 4.
Быстрые моргания в течении 15-20 с.
Упражнение 5.
Закрыть глаза, подушечкамитрех пальцев каждой руки,
легко надавливать на верхнее веко в течение 2-3 с. Затем снять
пальцы с век и посидеть с закрытыми глазами 2—3 с. Повторить 3-4 раза.
Физическая культура и спорт в свободное время.
Основные формы занятий физической культурой в свободное время:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- утренние или вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями;
- краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв;
- попутная тренировка;
- физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей, профессионально-прикладной физической подготовки.

Утренняя гигиеническая гимнастика.
Комплекс несложных упражнений утренней гигиенической гимнастики («зарядки») позволяет легко и приятно перейти от утренней вялости к активному состоянию, быстрее ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия. Применительно к производственной физической культуре утренняя зарядка повышает возбудимость центральной нервной системы, постепенно активизирует основные функциональные системы организма и тем самым ускоряет врабатываемость в трудовой процесс. Наблюдения за группой студентов, регулярно выполнявших утреннюю зарядку, и за теми, кто не делал ее, показали, что у первых период включения в качественный учебный труд составил 15 мин, у вторых — до 45 мин. В комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики включают упражнения и корригирующего, и профилактического характера.
При составлении индивидуального комплекса следует позаботиться, чтобы он удовлетворял следующим требованиям:

1. упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, специфике трудовой деятельности;
2. выполняться в определенной последовательности;
3. носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;

4. нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки; комплекс следует периодически обновлять, так как привычность упражнений снижает эффективность занятий.

Рекомендуется следующая примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда):

1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, медленный бег, потягивание).
2. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы (махи руками в разных направлениях, неглубокие выпады и т.п.).
3. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение (вращение и наклоны головы, туловища, повороты вправо и влево, наклоны в сторону, прогибание назад).
4. Упражнения на развитие силовых возможностей.
5. Упражнение, способствующие подвижности суставов.
6. Упражнения для мышц брюшного пресса.
7. Упражнения для ног, включая приседание на одной ноге, подскоки.
8. Завершают утреннюю гигиеническую гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания (ходьба с движениями рук).

Продолжительность утренней гимнастики от 8—10 до 20—30 мин. Практически здоровые люди в возрасте до 40 лет могут проводить такую зарядку в темпе, при котором пульс повышается до 150 удар/мин (после 50 лет — пульс до 140 удар/мин, для 60-летних — 120 удар/мин).

Однако далеко не все люди легко и безболезненно перенося в ранние утренние часы, повышенные нагрузки. Для некоторых целесообразно ограничиться минимумом упражнений, направленных на снятие утренней вялости, а более активные упражнения перенести на после рабочие вечерние часы.

Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Эти занятия предприятие или учреждения могут организовать для своих сотрудников. Место могут выбрать сами занимающиеся. Занятия проводятся с целью активного отдыха, общего оздоровления, повышения функциональных возможностей отдельных систем организма в следующих формах:

1. Группы здоровья. Цель занятий — укрепить защитные свойства организма к внешним факторам и условиям производства (профессиональной деятельности), повысить уровень общей подготовленности. В этих группах, как правило, занимаются мужчины от 40 и женщины от 35 лет, имеющие некоторые отклонения в состоянии здоровья. Методика проведения занятий требует строго дозировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья каждого занимающегося.
2. Группы общей физической подготовки (ОФП). Занятия в группах ОФП проводятся, чтобы обеспечить общую физическую подготовленность, обучить некоторым спортивным упражнениям,

развить физические качества, необходимые для того или другого вида спорта, что позволяет в дальнейшем продолжить занятия в одной из спортивных секций. Группы ОФП комплектуются главным образом из молодежи и людей среднего возраста (мужчины до 40,женщины до 35 лет). Занятия включают самые разнообразные упражнения и элементы из различных видов спорта. Широко используются спортивные игры.

3. Занятия в спортивных секциях. Они организуются для людей молодого и среднего возраста. Выбор вида спорта зависит от особенностей контингента работающих и конкретной деятельности учреждения или предприятия. Занятия проводятся по общепринятой методике спортивной подготовки и предполагают участие в соревнованиях. Различные профессиональные группы избирают различные виды спорта и физические упражнения. Условия труда и быта, характер профессиональной деятельности и ряд других факторов накладывают свой отпечаток на особенности активного отдыха человека.
4. Самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка. Когда условия жизни не позволяют человеку заниматься в организованных группах и коллективах, он может делать это самостоятельно, в индивидуальном порядке. Желательно заниматься физкультурой, проконсультировавшись с врачом врачебно-физкультурного диспансера, с методистом-тренером или используя полученный ранее опыт занятий в учебных заведениях, армии или в спортивных секциях. Приобрести необходимые методические знания можно, изучая специальную литературу по методике физкультурных занятий и спортивной подготовке. Как правило, индивидуальной спортивной подготовкой занимаются лица, имеющие многолетний опыт спортивной тренировки.

Тема практической работы № 5. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.
Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий), кол-во час.8

ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ, ПК 1.6.

Цель практической работы:
Изучение характеристики профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.
Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)
Задания:
Задание №1: разминка.
- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращение головы вправо
1-4 - влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо
2- влево
3 - вперед
4 - назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад
3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
1-2 - тоже
3-4 - тоже влево,

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад
3-4 - смена рук

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращение руками вперед
1-4 - тоже назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо
3-4 - тоже влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге
2 - по середине
3 - к левой
4 - И.п.

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую

· И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада
4 - смена ног, прыжком

· И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое

· И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге
1-4 - тоже на левой
1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Специальные легкоатлетические упражнения:
- Бег приставными шагами
- Бег с высоким подниманием
- Бег с захлестыванием голени назад
- Бег приставной шаг, правым

- Бег приставной шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, правым боком
- Бег спиной
- Бег спиной вперед половина дистанции
- Из полного приседа прыжки верх
- Прыжки в полном приседе

Задание №3. Техника бега

Для удобства обучения технике весь бег условно разделяют на четыре фазы:

а) старт,

б) стартовый разбег,

в) бег по дистанции,

г) финиширование.

В обучении технике бега необходимо придерживаться такой последовательности:

1) создать правильное представление о технике бега;

2) обучить: а) правильному отталкиванию при беге, б) низкому старту и стартовому разбегу, в) переходу от стартового разбега к бегу по дистанции, г) бегу с ускорением, д) бегу по прямой дистанции, е) финишированию; 3) совершенствовать технику бега в целом.

Задание №1:

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
    - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращение головы вправо

1-4 - влево

    - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо

2- влево

3 - вперед

4 - назад

    - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

    1-2 - отведение согнутых рук назад

3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

    - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

    - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращение руками вперед

1-4 - тоже назад

    - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

    - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине
3 - к левой
4 - И.п.

- И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону
1-4 - тоже в левую

- И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады
  1-3 - пружинистых выпада
  4 - смена ног, прыжком
- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое

- И.п. – о.с. прыжки
  1-4 - на правой ноге
  1-4 - тоже на левой
  1-4 - тоже на 2х

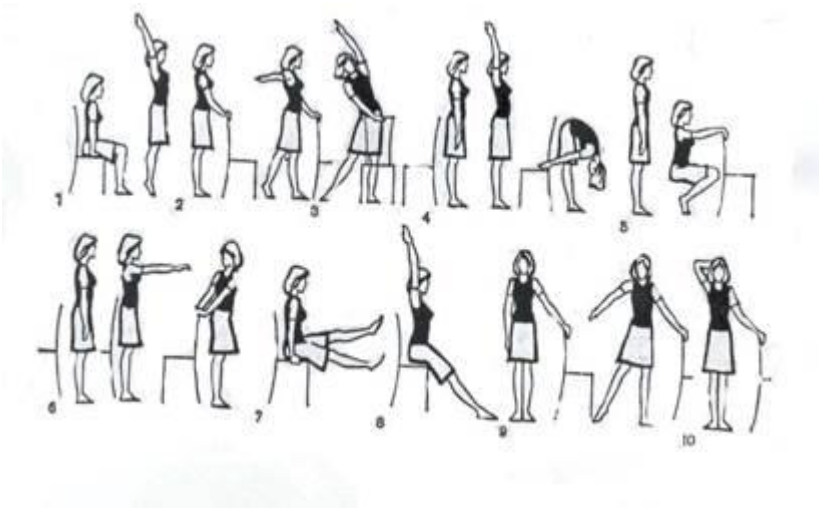
Задание №2. Специальные легкоатлетические упражнения:

- Бег приставными шагами
- Бег с высоким подниманием
- Бег с захлестыванием голени назад
- Бег приставной шаг, правым
- Бег приставной шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, правым боком
- Бег спиной
- Бег спиной вперед половина дистанции
- Из полного приседа прыжки верх
- Прыжки в полном приседе

(выдох), повторяют 3–4 раза.

9 – исходное положение стоя боком к стулу, ноги вместе, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вверх (вдох), возвращаясь в исходное положение (выдох), то же для левой руки и ног Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики работающих сидя

В третью группу объединены профессии, связанные с выполнением кратковременных операций. Они требуют небольших физических нагрузок и отличаются монотонностью рабочих действий. При этом виде труда у рабочих на протяжении длительного времени значительно напряжено внимание и зрение; рабочие длительно находятся в однообразной позе и выполняют мелкие и точные, весьма однообразные движения, главным образом пальцами рук (например, швейницы, сборщики мелких механизмов, перфораторщицы, кесарилекальщики и др.).

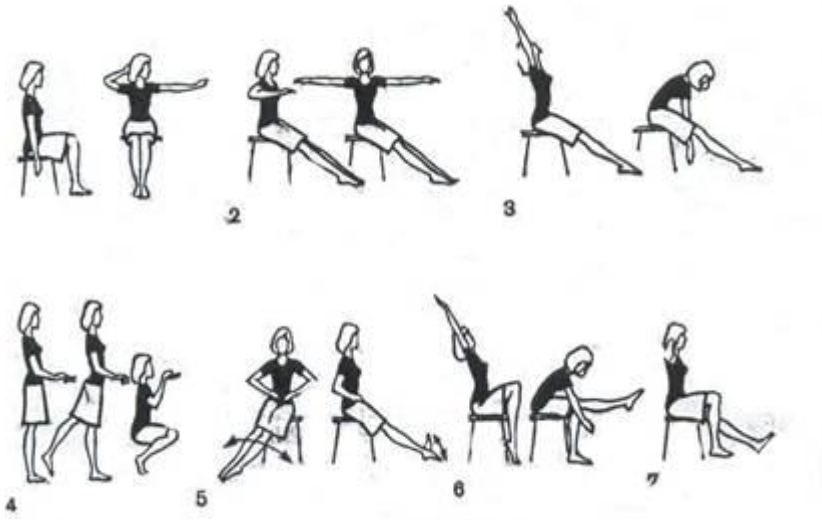


1 – из положения сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на ноги, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх (вдох), возвращаются в исходное положение (выдох), повторяют 3–4 раза.
2 – из положения стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляют одну ногу назад. Разводят руки в стороны (вдох), возвращаются в исходное положение (выдох), повторяют 3–4 раза каждой ногой.
3 – из того же положения левую руку поднимают над головой, оставляя правую ногу в сторону (выдох), возвращаются в исходное положение (вдох), повторяют 5–6 раз для каждой ноги.
4 – исходное положение стоя, руки опущены вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки (вдох), сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула, стоящего сзади (выдох), повторяют 3–4 раза.
5 – из положения стоя перед стулом, руки опущены вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4–5 раз, приседая выдох, выпрямляясь вдох.
6 – из положения стоя спиной к стулу с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте – выдох, при возращении в исходное состояние – вдох повторять 5–6 раз.
7 – из положения сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 8 раз.
8 – из положения сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх (вдох), возвращают в исходное, повторяют 5–6 раз в каждую сторону.
10 – исходное положение стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок – вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох, тоже для левой руки, повторяют для каждой стороны 3–4 раза.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда

Специалисты по производственной гимнастике разработали различные по характеру мышечных усилий комплексы физических упражнений для лиц умственного труда. Например, известны комплексы физкультурных пауз с преобладанием упражнений на расслабление мышц. В других комплексах преобладают упражнения динамического характера, выполняемые с большой амплитудой, без напряжения и задержки дыхания. Кроме того, для работников квалифицированного умственного труда могут быть рекомендованы упражнения статического характера, выполняемые с постепенным нарастанием мышечного напряжения и растягиванием мышц до максимума с последующим их расслаблением (максимальный уровень напряжения и растягивания мышц дозируется самим занимающимся). Упражнения выполняются на фоне углубленного и замедленного дыхания. Подобные упражнения положительно сказываются на деятельности основных психофизиологических функций и состоянии центральной нервной системы, увеличивая ее физиологическую подвижность и тонус, Это, в свою очередь,

способствует активизации восстановительных процессов в головном мозгу, а в целом – повышению умственной работоспособности и улучшению общего состояния организма человека.



1 – исходное положение стоя, ноги вместе, подтягивание, руки подтянуты над головой, кисти сцеплены «в замок» (вдох), руки опускают (выдох).
2 – из того же положения ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову (вдох), опуская руки и приставляя ногу (выдох).
3 – из того же положения руки вытянуты вперёд, кисти расслаблены и опущены вниз, приседая, руки вниз (выдох), выпрямляясь руки на поясе (вдох).
4 – прыжки на месте на носках, руки на поясе.
5 – из исходного положения стоя, ноги вместе, руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.
6 – из того же положения поднимая руки вверх, прогибаются назад (вдох), затем наклоняются вперед, держа руки на поясе (выдох).
7 – исходное положение – стоя, ноги расставлены на ширине плеч, руки перед грудью, попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, приводя руки выдох.
Каждое упражнение повторяют 6–12 раз.

Тема практической работы № 6. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки, колво час.4

ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ

Цель практической работы:
Выполнить строевые упражнения, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнить общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на

снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.

Задания:

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КОМПЛЕКС №1

1. Построение в одну шеренгу
2. Задание на внимание:
   1-3 – три шага вперед
   4 – приставить правую
   5-7 – перестроение из одной шеренги в две
   8 – пауза
   1-2 – поворот налево
   3-4 – поворот направо
   5-7 – перестроение в одну шеренгу
   8 – пауза
3. Ходьба:
   а) обычная;
   б) на каждый шаг – руки на пояс, руки к плечам, руки вверх с хлопком над головой, руки вниз;
   в) два шага, приставляя левую, наклон касаясь, и.п.;
   г) три шага, приставить правую, упор присев, упор лежа, упор присев, и.п.
4. Бег:
   а) обычный;
   б) чередование бега с продвижением вперед с бегом на месте;
   в) задание на внимание:
      1 хлопок – бег с высоким подниманием бедра,
      2 хлопка – бег с захлестыванием голени;
   г) бег спиной вперед с изменением направления:
      по диагонали, противоходом, «змейкой»;
5. Прыжки:
   а) на двух, руки в стороны;
   б) на правой, руки вверх;
   в) на левой, руки к плечам
6. Упражнения для восстановления дыхания
7. Перестроение в колонну по 3 (4) захождением отделений плечом
8. Размыкание приставными шагами
9. Смыкание по уставу ВС (с поворотами)
10. Перестроение в 1 шеренгу захождением отделений плечом

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КОМПЛЕКС №2

1. Построение в колонну по одному
2. Перестроения на месте:
   а) в колонну по два и обратное в колонну по одному;
   б) в три шеренги и обратное в одну шеренгу
3. Ходьба:
   а) обычная;
   б) строевым шагом;
   в) 4 скрестных шага, руки в стороны; 4 шага в полуприседе, руки за спину;

г) повороты туловища на каждый шаг, руки на пояс;
д) выпады на каждый шаг, руки на голову
4. Бег:
а) обычный;
б) в полуприседе;
в) приставными шагами правым, руки вверх и левым боком, руки перед грудью;
г) с поворотами в углах
5. Прыжки:
а) в стойку ноги врозь, ноги вместе, руки в стороны;
б) то же назад;
в) 4 прыжка на левой, руки на пояс; 4 прыжка на правой, руки к плечам
6. Упражнение для восстановления дыхания
7. Перестроение в колонну по 3 (4) поворотом в движении
8. Размыкание по уставу ВС (с поворотами)
9. Смыкание приставными шагами
10. Перестроение в колонну по одному

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КОМПЛЕКС №3

1. Построение в одну шеренгу
2. Перестроение в колонну по 3 (4) захождением отделений плечом
3. Переход с ходьбы на месте к передвижению вперед
4. Два поворота кругом в движении и остановка группы
5. Перестроение в одну шеренгу захождением отделений плечом
6. Ходьба:
а) обычная;
б) острым шагом, руки перед собой;
в) на каждый шаг – руки вперед, перед грудью, в стороны, вниз;
г) наклоны касаясь на каждый шаг;
д) два шага в полуприседе, руки за спину, два шага в приседе, руки вверх
7. Бег:
а) обычный;
б) скрестным бегом правым боком, руки в стороны и левым боком, руки к плечам;
в) в полуприседе спиной вперед;
г) по хлопку – прыжком поворот кругом и бег в обратном направлении
8. Прыжки:
а) на двух, с хлопками над головой на каждый счет;
б) в стойку ноги врозь, стойку скрестно левой (правой), руки на пояс
в) в полуприседе, руки к плечам
9. Упражнение для восстановления дыхания
10. Перестроение по расчету уступом
11. Перестроение в одну шеренгу

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КОМПЛЕКС №4

1. Построение в колонну по одному
2. Перестроения на месте:
а) в колонну по три и обратное в колонну по одному;
б) в две шеренги
3. Переход с ходьбы на месте к передвижению вперед
4. Два поворота налево в движении, поворот кругом, два поворота направо

и остановка группы
5. Перестроение в одну шеренгу
6. Ходьба:
а) обычная;
б) перекатным шагом, руки за голову;
в) на каждый шаг – поочередно руки вперед, вверх, к плечам, вниз
г) на каждый шаг – выпады с одноименным поворотом туловища, руки в стороны
д) шаг левой, приставить правую, упор присев, встать
7. Бег:
а) обычный;
б) задание на внимание:
1 хлопок – прыжком поворот на 180° и бег в противоположном направлении
2 хлопка – прыжком поворот на 360° и бег в том же направлении;
в) со сменой прямых ног вперед, руки перед грудью;
г) со сменой прямых ног назад, руки на голову
8. Прыжки:
а) на двух, руки на пояс – на каждый 4 счет – поворот кругом и прыжки спиной вперед;
б) 4 прыжка на левой, 4 на правой, руки к плечам – назад
в) со сменой прямых ног в сторону, руки в стороны
9. Упражнение для восстановления дыхания
10. Перестроение в колонну по 3 (4) поворотом в движении с указанием интервала и дистанции
11. Перестроение в колонну по одному

ХОДЬБА И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ
1. Ходьба на носках, на пятках, носками наружу, носками внутрь.
2. Ходьба, сгибая ноги вперед.
3. Ходьба, высоко поднимая колени.
4. Ходьба в полуприседе.
5. Строевой шаг.
6. Пружинный шаг.
7. Гимнастический шаг.
9. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.
10. Ходьба перекатом с пятки на носок.
11. Ходьба скрестным шагом.
12. Ходьба приставными шагами.
13. Бесшумная ходьба.
14. Имитация спортивной ходьбы.
15. Ходьба спиной вперед.
16. Ходьба в колонне по одному вплотную друг к другу.
17. Ходьба с закрытыми глазами.
18. Ходьба в сторону (влево, вправо), скрестным шагом, ставя ногу скрестно перед другой.
19.Ходьба с изменением темпа.
20. Ходьба с хлопками на какой-либо счет.
21. Ходьба с перешагиванием через препятствие.
22. Ходьба согнувшись (руки на бедрах, на голеностопных суставах).
23. Ходьба с наклонами на каждый счет.
24. Ходьба в сочетании с поворотами туловища.
25. Ходьба с перестроением их колонны по одному в колонну по 2 и наоборот.
26. Ходьба в колонне по два, три, четыре.

ХОДЬБА С ДВИЖЕНИЯМИ РУКАМИ

1. И.п. - руки в стороны, ходьба с поворотом кистей ладонями вверх и вниз (на каждый шаг).
2. На каждый шаг руки за голову, руки в стороны, хлопок над головой, руки вниз.
3. Движения руками на каждые два шага: к плечам, вверх, в стороны, вниз.
4. На каждые два шага - руки вперед, перед грудью, в стороны, вниз.
5. На каждый шаг - правую руку вперед, левую руку вперед, руки в стороны, руки вниз.
6. На каждые два шага - правую руку в сторону, левую руку в сторону, руки вверх, дугами наружу руки вниз.
7. На каждый шаг - руки на пояс, к плечам, вверх и вниз.
8. На каждый шаг - правую руку вперед, левую руку вперед, руки перед гру¬дью, руки в стороны, правую руку вверх, левую руку вверх; на два шага -
дугами наружу руки вниз.
9. На каждый шаг - руки вперед, руки вниз, руки в стороны, руки вниз, руки на пояс, руки к плечам, хлопок руками над головой, руки вниз.
10. На каждый шаг правую руку на пояс; левую руку на пояс, правую руку к плечу; левую руку к плечу, правую руку вверх; левую руку вверх; на четыре
шага - дугами наружу руки вниз.
10. На каждый шаг - правую руку вперед; левую руку вперед, правую руку к плечу; левую руку к плечу, правую руку вверх; левую руку вверх; на четыре шага - дугами наружу руки вниз.

КОМБИНИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ

1. Ходьба руки на пояс; на каждый шаг поворот туловища и одноименную ру¬ку в сторону.
2. Ходьба; два шага вперед, приставляя ногу, присед руки в стороны, встать руки вниз.
3. Ходьба; четыре шага вперед, упор присев, упор стоя согнувшись, упор присев, встать.
4. Ходьба; с поворотом направо стойка ноги врозь и три пружинящих наклона вперед, выпрямляясь, поворот налево кругом в стойку ноги врозь и т.д.
5. Четыре шага вперед; левую в сторону с хлопком руками над головой, при¬ставляя левую, руки вниз; правую в сторону с хлопком руками над головой;
приставляя правую, руки вниз.
6. Четыре шага вперед руки за голову; правую вперед, правую руку вперед; приставляя правую, руки за голову; левую вперед, левую руку вперед; приставляя левую, руки за голову.
7. Два шага вперед, приставляя ногу, наклон вперед и выпрямиться.
8. Два шага вперед, приставляя ногу, упор присев и встать.

БЕГ И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ

1. Обычный бег.
2. Бег на носках.
3. Бег на месте.
4. Бег с высоким подниманием бедра.
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Бег правым (левым) боком вперед.
7. Бег спиной вперед.
8. Бег со сменой прямых ног вперед или назад.
9. Чередование бега с бегом на месте.
10. Скрестный бег.
12. Бег по точкам зала.
13. Чередование бега с ходьбой и прыжками.
14. Бесшумный бег.
15. Бег с изменением темпа.
16. Бег в полуприседе.

17. Бег с преодолением препятствий.
18. Бег с поворотами на углах.
19. Бег с одновременными поворотами (на 180, 360°) по сигналу.
20. Бег с перестроениями в колонну по два и наоборот.
21. Бег в колонне по два, три, четыре.
22. Бег с изменением направлений (противоходом, «змейкой», по диагонали, по кругу).
23. Бег со сменой направляющего.
24. Семенящий бег.
25. Бег шеренгами.
26. Бег по гимнастическим скамейкам.

ПРЫЖКИ И ИХ РАЗНОВИДНОСТИ

1. Прыжки с продвижением во всех направлениях.
2. Чередование прыжков на месте с передвижениями вперед прыжком, шагом или бегом.
3. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.
4. Прыжки ноги врозь и ноги вместе.
5. Прыжки на правой, левой.
6. Прыжки скрестно правой или левой.
7. Прыжки с одной на другую.
9. Прыжки ноги врозь и скрестно левой и правой.
10. Прыжки с хлопками.
11. Прыжки на месте и с продвижением и поворотами.
12. Прыжки, сгибая ноги назад.
13. Прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов.
14. Прыжки через препятствия.
15. Прыжки в полуприседе и приседе.
16. Прыжки с захватом группировки.
17. Прыжки по отметкам.

Тема практической работы № 7. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики, кол-во час.4

ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ

Цель практической работы:

Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики

Задания:

Построение. Техника безопасности на занятиях. Сообщение задач занятия*
Ходьба*
Бег*
О.Р.У.*

Освоение/совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)

Девушки:

Техника выполнения упражнений на брусьях разной высоты:

- из размахивания изгибами в висе на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижней (см. приложение №2.7(2) 1)
- из виса присев на нижней жерди толчком двух ног подъем в упор на верхнюю жердь (см. приложение №2.7(2) 2)
- подъем переворотом в упор на верхнюю жердь (см. приложение №2.7(2) 3)
- подъем в упор на верхнюю жердь из виса присев на нижней жердь (см. приложение №2.7(2) 4)
- соскок углом назад из седа на бедре на нижней жерди (см. приложение №2.7(2) 5)

Юноши:

Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях:

- подъем махом вперед и назад (см. приложение № 2.7(2) 6)
- подъем разгибом из упора на руках согнувшись (см. приложение № 2.7(2) 7)
- кувырок вперед из седа ноги врозь (см. приложение № 2.7(2) 8)
- стойка на плечах махом (см. приложение № 2.7(2) 9)
- соскок махом вперед вправо с поворотом кругом (см. приложение № 2.7(2) 10)

Освоение/совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)

Девушки:

Техника выполнения упражнений на бревне:

вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна (см. приложение № 2.7(2) 11)

Юноши:

Техника выполнения упражнений на перекладине

висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) (см. приложение № 2.7(2) 12)

Освоение/совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)*

Основы техники обучения опорному прыжку (см. приложение № 2.7(2) 13)

Девушки:

Техника выполнения упражнений опорного прыжка через коня:

углом с косого разбега толчком одной ногой (см. приложение № 2.7(2) 14)

Юноши:

Техника выполнения упражнений опорного прыжка через коня: ноги врозь (см. приложение № 2.7(2) 15)

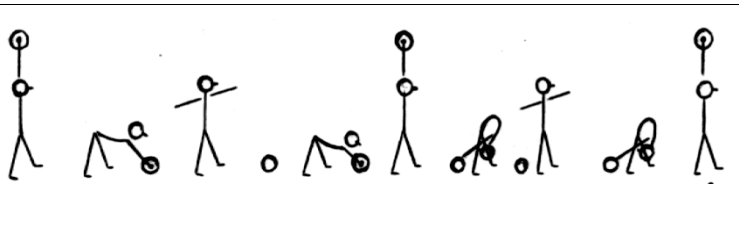
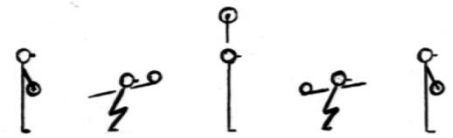
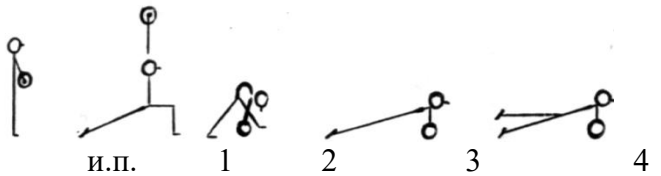
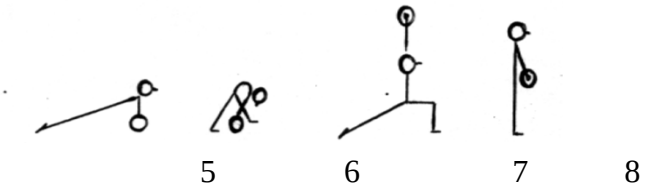
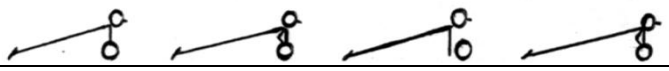
Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики

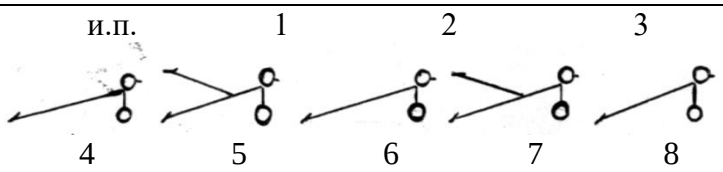
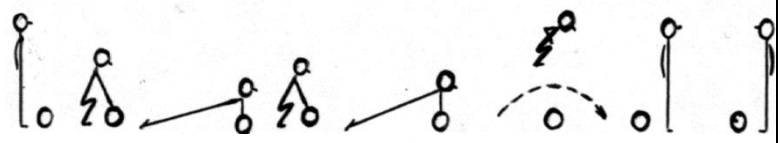
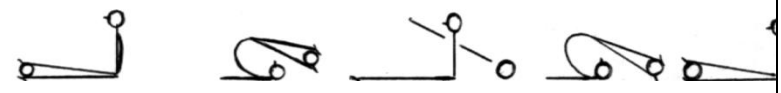
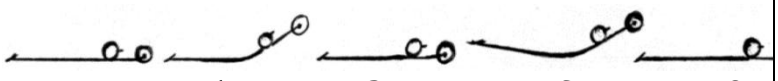
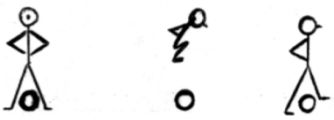
Комплексы ОФП и СФП*

Приложение №2.7 (1) 2

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

№ п/п	Содержание упражнений	Дози-ровка	Графическая запись	ОМУ
I.	И.п. – мяч внизу			
	1 - левую на шаг в сторону в стойку	4-6 р.		Посмотреть на мяч, стараться держать равновесие, движения плавные
	ноги врозь, мяч на грудь		и.п. 1 2 3 4	
II.	2 – стойка на носках, мяч вверх	4-6 р.		
	3 – стойка ноги врозь, мяч на грудь			Руки не сгибать, потянуться вверх, провожать движе-ние мяча взглядом
	4 – приставляя левую и.п.			
III.	5-8 – тоже с правой	4-6 р.	и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8	
	И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу			
	1-4 – круг мячом влево			
IV.	5-6 – с поворот туловища налево, стойка			Движения плавные, руки не сгибать, следить за положе-нием свободной руки
	на левой, правую назад на носок,	2-4 р.		
V.	мяч вверх			
	7-8 – с поворотом туловища направо и.п.		и.п. 1-2 3 4	Посмотреть на мяч, колени не сгибать, пятки не отрывать от пола, прогнуться
	2 × «8» - тоже вправо	4-6 р.		

VI.	И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу 1-2 – мяч вперед 3-4 – стойка ноги врозь на носках, руки в стороны, мяч на левой руке 5-6 – стойка ноги врозь, мяч вперед 7-8 – и.п. 2 × «8» - тоже мяч на правой руке	2-4 р.	 и.п. 1 2 3 4 5 6 7 8	в спине, поворот туловища амплитуд-нее Стараться держать осанку, равновесие, наклоны ниже, упираться носком в пол, тяжесть тела на опорной ноге
VII.			 и.п. 1-4 5-7 8	
VIII.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч за голову 1 – поворот туловища налево, мяч вверх 2 – и.п. 3 – тоже направо 4 – и.п.	4-6 р.	 и.п. 1 2 3 4	Прогнуться в спине и положить мяч как можно дальше перед собой, наклон глубже, положить мяч как можно дальше между ног, колени не сгибать
IX.			 и.п. 1 2 3 4	
X.	5 – наклон прогнувшись 6 – мяч вверх 7 – наклон прогнувшись, мяч за голову 8 – и.п.	6-8 р.	 и.п. 1 2 3 4  5 6 7 8	
XI.	И.п. – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, мяч вверх	2-4 р.		Круг тазом ампли-тудное, стараться держать мяч, не

	1-2 – 2 пружинистых наклона вправо, мяч за голову			уронив его, руки точно в стороны
XII.	3 – стойка на коленях, мяч вверх 4 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок, мяч вверх 5-8 – тоже влево	4-6 р.		Вперед не наклоняться, дер-жать осанку, руки не сгибать, колени вместе
XIII.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх 1 – наклон вперед-книзу, положить мяч на пол	2-4 р.		Спину и руки не сгибать, ноги выпрямить, угол как можно выше
XIV.	2 – стойка ноги врозь, руки в стороны	4-6 р.		Выпад глубже, при упоре стоя выпря-мить колени, в упо-ре лежа не проги-баться в пояснице, стараться держать равновесие, смот-реть вперед
XV.	3 – наклон вперед-книзу, взять мяч 4 – и.п. 5 – наклон вперед-книзу, положить мяч между ногами	4-6 р.		
	6 – стойка ноги врозь, руки в стороны	4-6 р.		
	7 – наклон вперед-книзу, взять			Держать осанку, равновесие,

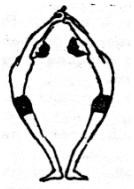
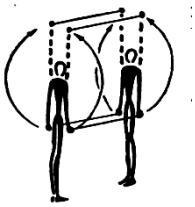
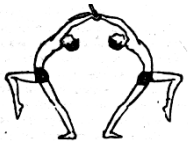
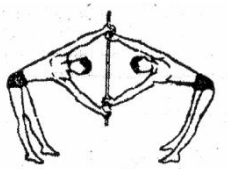
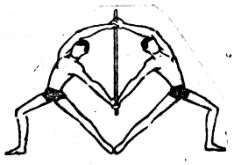
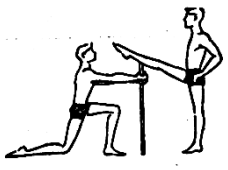
	мяч 8 – и.п. И.п. - стойка ноги врозь, с наклоном прогнувшись, мяч за голову 1-4 – круговое движение тазом влево 5-7 – наклон прогнувшись, мяч за голо- ву, руки в стороны 8 – и.п. 2 × «8» - тоже вправо И.п. – мяч внизу 1 – присед, мяч на левой руке 2 – стойка, мяч вверх 3 – присед, мяч на правой руке 4 – и.п. 5-8 – тоже на правой И.п. – упор сидя, мяч зажат стопами 1 – упор сидя, согнув ноги 2 – упор, сидя углом 3 – упор сидя, согнув			не прогибаться, смотреть вперед, махи выше Смотреть вперед, перед прыжком пле-чи подать вперед, слегка прогнуться и оттолкнуться одно-временно руками и ногами Ноги не сгибать, стараться не уро-нить мяч, движения плавные Руки не сгибать, мяч поднять как можно выше, прог-нуться сильнее Перевести на ходь-бу: 2 × «8» считать до 5; на 6 счет –

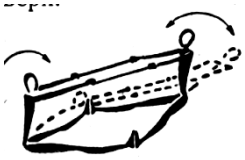
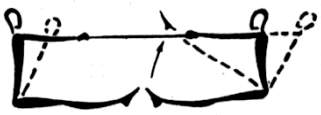
	ног 4 – и.п. И.п. – мяч внизу 1 – выпад левой, мяч вверх 2 – с поворотом туловища налево, упор стоя согнувшись ноги врозь с опорой руками о мяч 3 – упор лежа с опорой руками о мяч 4 – прыжком, упор лежа ноги врозь с опорой руками о мяч 5 – тоже, что 3 6 – прыжком, упор стоя согнувшись ноги врозь, с опорой руками о мяч 7 – тоже, что 1 (выпад левой, мяч вверх) 8 – и.п. 2 × «8» - тоже с правой И.п. – упор лежа с			«На месте», на 7-й – «Шагом», на 8-й – «МАРШ!» 3 × «8» - маршировка на месте. На 4 × «8» на 1 счет– «Группа», на 5-й – «СТОЙ!»

	опорой руками о мяч 1 – правую руку на пол 2 – левую руку на пол 3 – правую руку на мяч 4 – и.п. 5 – мах правой назад 6 – и.п. 7 – мах левой назад 8 – и.п. И.п. – о.с., мяч перед ногами 1 – упор присев с опорой руками о мяч 2 – упор лежа с опорой руками о мяч 3 – тоже, что 1 4 – тоже, что 2 5-6 – сгибая ноги перепрыгнуть через мяч 7-8 – встать и повернуться кругом И.п. – сед, мяч зажат стопами 1-2 – перекатом назад, положить			

	мяч за голову 3-4 – перекатом вперед, сед, руки в сто-роны 5-6 – перекатом назад, захватить мяч стопами 7-8 – перекатом вперед, и.п. И.п. – лежа на животе, мяч вверх 1-2 – прогибаясь назад, мяч назад 3-4 – и.п. 5-6 – «лодочка» 7-8 – и.п. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, мяч между стоп на полу 1 – прыжок вверх, согнуть ноги над мя-чом, и.п. Тоже с прямыми ногами.			

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ В ПАРАХ С ОДНОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Графическая запись	ОМУ
I.	И.п. – стоя спиной друг к другу, палку вверх 1-2 – «1» - стойка на носках с прогибанием и потягиванием «2» - несколько сгибаясь в грудной части,	6-8 р.		«2-ой» - помогает партнеру хорошо прогнуться и потя-нуться
II.	тянет за палку 3-4 – и.п. 5-8 – тоже выполняет «2»-ой партнер И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, палку хватом	6-8 р.		Руки прямые, дви-жения четкие, согла-сованные, провожать движения руками головой
III.	за свободный конец «1»-ый правой рукой, «2»-ой – левой рукой 1 – руки с палкой в стороны 2 – палку вверх, хватом другой рукой за палку 3 – руки в стороны (палка в другой руке)	4-6 р.		Посмотреть на руки, локти не сгибать, стараться сохранить равновесие, с места не сходить
IV.	4 – и.п. И.п. – стойка ноги врозь спиной друг к другу палку вверх, хватом на ширине плеч 1-2 – наклон назад 3-4 – и.п.	6-8 р. 6-8 р.		Партнеры помогают друг другу, пово-роты выполнять ин-тенсивно, колени не сгибать, смотреть на палку
V.	*Вариант:* а) тоже из и.п. – стойка ноги врозь, палку за голову б) наклон назад со сгибанием левой (правой) вперед			Выпад глубже, оттянуться дальше, руки выпрямить, посмотреть на палку
VI.	И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, палку вперед обычным хватом 1 – поворот туловища налево (направо), палку вертикально вверх	8-10 р. 10-12 р.		Мах выше, колени не

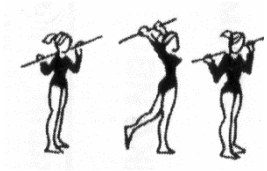
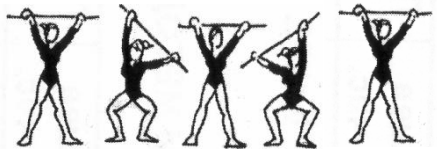
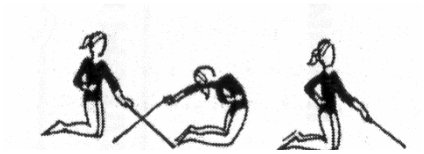
VII.	2 – и.п. <u>*Вариант:*</u> тоже в наклоне прогнувшись			сгибать, вперед не наклоняться, сох-ранять осанку
VIII.	И.п. – стоя боком друг к другу, палку вертикально вверх 1 – выпад влево (вправо) 2 – и.п. <u>*Вариант:*</u> тоже спиной	6-8 р.		Движения выполнять одновременно, на пол не садиться, максимально оття-нуться назад, руки не сгибать
IX.	друг к другу, палку вверх – выпад левой (правой) И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов, палка у «1»-го партнера вертикально на полу	6-8 р.		«2-ой» - должен рас-слабиться и вытяги-вается, движение плавное, без рывков
X.	1 – «1»-ый – стойка на левом колене «2»-ой – мах правой, стопу поставить на конец палки 2 – и.п. 3 -4 – тоже левой	10-12 р.		Прогнуться назад как можно сильнее, посмотреть на палку, таз от пола не от-рывать, руки прямые
XI.	И.п. – стоя лицом друг к другу, носки партнеров касаются, палку перед грудью хватом на ширине плеч	8-10 р.		Наклоны энергич-ные, колени не сги-бать, можно исполь-зовать одну палку
XII.	1-2 – присед (выпрямляя руки с оттяжкой) 3-4 – и.п.	4-6 р.		Стараться удержать партнера, угол вы-ше, колени не сги-бать, на спину не ложиться
XIII.	И.п. – стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, палку вверх хватом на ширине плеч 1-4 – «1»-ый – наклон вперед-книзу «2»-ой – прогибаясь, ложится на спину партнеру 5-8 – и.п. И.п. – «1»-ый – лежа на	4-6 р.		Таз поднимать как можно выше, прог-нуться в

	животе, палку вверх хватом на ши-рине плеч «2»-ой – в стойке ноги врозь над партнером, в наклоне вперед-книзу, хватом за концы 1-4 – «1»-ый – поднимая руки и туловище, прогибается на-зад «2»-ой – помогает партнеру 5-8 – и.п.			спине, ста-раться удержать рав-новесие, упираться стопами в пол, ко-лени не сгибать
XIV.	<u>*Вариант:*</u> тоже с рывками	8-10 р.		Стараться не касать-ся телом, руками и ногами палки, коле-ни не сгибать,
XV.	И.п. – сед ноги врозь, ступни партнеров упираются друг в друга, палки хватом двумя руками за противоположные концы Одновременные наклоны «1»-ый – вперед, «2» - назад	6-8 р.		упираться стопами в пол
XVI.	И.п. – сед ноги врозь, палку хватом двумя руками за противоположные концы 1-2 – «1»-ый – наклоняясь назад, сед углом ноги врозь «2»-ой наклоняясь вперед, удерживает партнера 3-4 – и.п. И.п. – «1» - в седе ноги врозь, держит палку за головой, и слегка наклоняясь назад, опирается на руки лежащего сзади на спине партнера «2» - лежа на спине, головой к партнеру, руки вперед-вверх, хватом на ширине плеч 1-2 – «1»-ый – поднимая таз, прогибается 3-4 – и.п. <u>*Вариант:*</u> тоже, на счет 2-3	16 р. 16 р. 16 р. 8 р. 6-8 р.		Упражнение выпол-няется с сопротив-лением, одновре-менно Махи выше, выпол-нять одновременно и последовательно, друг друга не ка-саться, носки оття-нуть Прыжки выполнять выше, палку не задевать

	– «2»-ой – сгибает и разгибает руки И.п. – «1»-ый – лежа на спине, руки вверх «2»-ой – стоя справа со стороны ног партнера, удерживая палку правой рукой за конец 1-4 – «2»-ой – опуская палку на пол, проносит ее под партнером «1»-ый – поднимая ноги, затем таз, прогибаясь в пояс- нице, поднимает туловище, голову и руки, пропускает палку, стараясь не касаться ее телом 5-8 – «2»-ой – обходит партнера и встает слева со стороны головы И.п. – партнеры лежат на спине, ноги врозь согнуты вперед, руки вдоль дела, палка на подъемах ног партнеров, «1»-ый – ноги снаружи, «2»-ой – внутри, ступни соприкасаются Зацепив палку носками, «1»-ый сгибает ноги к груди, «2»-ой – оказывает сопротивление И.п. – стоя лицом друг к другу палка слева на высоте пояса хватом за конец 1 – мах левой 2 – и.п. 3-4 – перемах левой через палку наружу до положения завеса 5-6 – перемахом внутрь и.п.			

	7-8 – палку через сторону вверх, опустить справа Прыжки И.п. – «1»-ый – держит палку горизонтально за один конец «2»-ой – выполняет прыжки: а) согнув ноги толчком двумя, стоя лицом к палке б) тоже, стоя боком к палке в) прыжки на левой, правой г) боком через палку с выносом прямых ног вперед д) с 2-3-х шагов разбега прыжок «шагом», толчком одной и махом другой			

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

№ п/п	Содержание упражнений	Дози-ровка	Графическая запись	ОМУ
I.	И.п. – палку за голову 1-2 – левую назад на носок, палку вверх 3-4 – и.п. 5-8 – тоже правой	4-6 р.	 и.п. 1-2 3-4	Потянуться вверх, посмотреть на палку, темп медленный, тяжесть тела на опор-ной ноге
II.		4-8 р.	 и.п. 1 2 3 4	Колени смотрят в стороны, тяжесть тела распределять на обе ноги, сохранять осанку
III.	И.п. – стойка ноги врозь, стопы развер-нуты наружу, палку вверх 1 – полуприсед, палку наклонно вправо 2 – и.п. 3 – полуприсед, палку наклонно влево 4 – и.п.	4-8 р.	 и.п. 1-3 4	
IV.		4-8 р.	 и.п. 1-2 3-4	Наклоны выполнять энергично, как можно ниже, колени не сгибать, голову на грудь
V.		4-8 р.	 и.п. 1 2 3 4	Прогнуться сильнее, таз подать вперед, на пятки не садиться, смотреть на палку
VI.	И.п. – стойка ноги врозь, палку вниз-сзади 1-3 – 3 пружинящих наклона вперед-книзу, палку назад 4 – и.п.	4 р.	 и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8	
VII.	И.п. – стойка на коленях, палку вперед-	4-8 р.	 и.п. 1 2	Палку положить как можно дальше от стоп, колени не сги-бать, голову не опус-кать

VIII.	книзу, правую руку на пояс 1-2 – наклон назад, палкой коснуться пола 3-4 – смена руки, и.п. 5-8 – тоже с правой руки И.п. – сед, палку вниз 1 – наклон вперед, положить палку 2 – сед, руки за спину 3 – наклон вперед, взять палку 4 – и.п. И.п. – лежа на спине, палку вверх 1-2 – сгибая ноги, палку вниз 3-4 – наклон согнувшись, палку вниз-сзади 5-6 – тоже, что 1-2 7-8 – и.п. И.п. – стойка ноги врозь, палку верти-кально на пол, хватом правой рукой за свободный конец, левую руку на пояс	6-8 р.		Стопы переносить через палку, беря носки на себя, стараться не касаться палки Мах выше, колени не сгибать, вперед не наклоняться, смотреть вперед, палку не ронять Руки не сгибать, сохранять осанку, голову не опускать, колени выше

	1 – мах правой внутрь в стойку скрестно правой с перехватом правой рукой 2 – и.п. 3 – мах правой обратно с перехватом левой рукой 4 – и.п. 5-8 – тоже левой И.п. – палку вниз 1-4 – ходьба на месте с высоким подни-мание бедра с выкрутом палки на-зад 5-8 – тоже с выкрутом вперед в и.п.			

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ В КРУГУ, ВЗЯВШИСЬ ЗА РУКИ

№ п/п	Содержание упражнений	Дози-ровка	ОМУ
I.	И.п. – стоя в кругу, взявшись за руки 1 – левую назад на носок, руки вверх 2 – и.п. 3 – правую назад на носок, руки вверх 4 – и.п. 5 – стойка на носках, руки вперед	4-6 р.	Потянуться вверх, посмотреть на руки, движения плавные, удерживать стойку на носках, руки не сгибать
II.	6 – руки вверх 7 – руки вперед 8 – и.п.	6-8 р.	Предварительно рассчитать на 1 и 2-ой, повороты интенсив-ные, посмотреть на руку, при наклоне прогнуться в спине, голову не опускать
III.	И.п. – тоже, но стойка на носках 1 – «1-ый» - поворот туловища налево, руки в сто-роны, поворот головы налево, «2-ой» - тоже направо 2 – и.п. 3 – тоже в другую сторону 4 – и.п. 5-6 – 2 пружинных полуприседа, руки вперед 7 – наклон прогнувшись, руки назад 8 – и.п.	6-8 р.	При наклонах ноги не сгибать, наклон точно в сторону, носок оттянуть
IV.	И.п. – стоя в колонне по кругу, руки на плечи впе-реди стоящему 1 – левую в сторону на носок, наклон влево 2 – и.п. 3 – правую в сторону на носок, наклон вправо 4 – и.п. 5 – сгибая правую, левую	4-6 р.	Выпад глубже, руки не сгибать, наклон интенсивный, руки как можно дальше назад
V.	в сторону на носок 6 – и.п. 7 – сгибая левую, правую в сторону на носок 8 – и.п.	6-8 р.	Тоже упражнение можно выполнить с положением рук на плечах у партнеров. Мах выше, колено не сгибать, вперед не наклоняться

VI.	И.п. – стоя в кругу, взявшись за руки 1 – выпад левой, руки вверх 2 – и.п. 3 – выпад правой, руки вверх 4 – и.п. 5 – присед, руки вперед 6 – встать, наклон вперед-книзу, мах руками назад 7 – присед, руки вперед 8 – и.п. И.п. – стоя в кругу, взявшись за руки 1-2 – приставной шаг влево, руки вперед 3-4 – приставной шаг влево, руки вверх 5 – мах левой, руки назад 6 – стойка на левом колене, руки вверх 7 – мах левой, руки назад 8 – и.п. *2 × «8»* - тоже вправо И.п. – стоя в колонне по кругу, руки на пояс впереди стоящему 1-4 – 4 прыжка на двух с продвижением вперед 5 – прыжком стойка ноги врозь 6 – прыжком стойка скрестно левой 7 – прыжком стойка ноги врозь 8 – прыжком с поворотом кругом налево – и.п. *2 × «8»* - тоже правой	8 р.	Подскоки мелкие, в быстром темпе, на 8 счет успеть повер-нуться кругом и принять и.п. Перевести на ходьбу: 2 × «8» считать до 5; на 6-й – «На месте» на 7-й счет – «Шагом» на 8-й счет–«МАРШ!» 3 × «8» - маршировка на месте. На 4 × «8» на 1-й счет – «Группа» на 5-й счет – «СТОЙ!»

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКОЙ

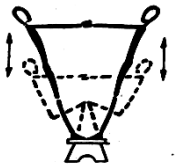
№ п/п	Содержание упражнений	Дози-ровка	ОМУ
I.	И.п. – стоя правым боком к скамейке 1 × «8» 1-4 – 4 шага на месте 5 – стойка на правой, левую согнуть вперед, руки на пояс 6 – перешагивая через скамейку в стойку ноги врозь, руки в стороны 7 –хлопок над головой 8 – наклон вперед, хватом за скамейку 2 × «8» 1-4 – 2 сгибания и разгибания рук со скамейкой 5 – выпрямляясь, стойка ноги врозь 6 – стойка на левой, правую согнуть вперед, руки на пояс 7 – приставляя правую, стойка с хлопком над головой 8 – и.п. Тоже с правой	4-6 р.	Следить за четким выполнением движений, постепенно увеличивая темп, смотреть вперед, голову не опускать
II.	И.п. – стоя правым боком к скамейке 1 – наклон вправо, хватом за края скамейке 2-3 – сгибание и разгибание рук 4 – и.п. 5 – полуприсед с наклоном вправо, хватом за края скамейки 6 – выпрямляясь в стойку, согнуть руки со скамейкой 7 – тоже, что 5 8 – и.п. Тоже, стоя левым боком к скамейке	6-8 р.	Скамейку стараться поднять как можно выше, смотреть вперед
III.	И.п. – упор стоя ноги врозь поперек скамейки, хватом за края 1 × «8» 1-2 – сгибание и разгибание рук 3 – мах левой в сторону 4 – и.п. 5-7 – отрывая скамейку от пола, кач ею вперед – назад – вперед 8 – и.п. 2 × «8» - тоже с правой	6-8 р.	Голову не опускать, мах прямой ногой как можно выше, не сходить с места
IV.	И.п. – стойка ноги врозь справа от скамейки, хватом за края 1 - встать, скамейку на правое плечо 2 – скамейку вверх 3 – скамейку на левое плечо 4 – опустить скамейку слева 5-8 – тоже в другую сторону	4-6 р.	Колени не сгибать, стараться выполнять одновременно
V.	И.п. – стойка ноги врозь левым боком к скамейке 1-2 – круг руками влево с наклоном влево, обратным хватом за скамейку		Движения четкие, стараться не

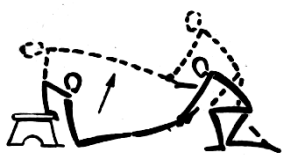
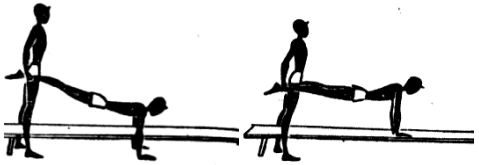
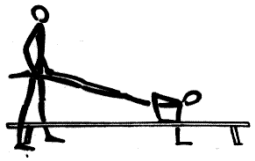
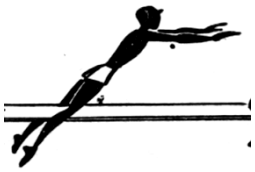
	3-4 – стойка, скамейку вверх 5-6 – наклон вправо опустить скамейку на пол 7-8 – вставая, круг руками влево – и.п.	6-8 р.	сгибать руки
VI.	И.п. – стойка, скамейка на правом плече 1 – выпад влево 2 – и.п. 3 – присед, скамейку вверх 4 – стойка, скамейку на левое плечо 5-8 – тоже вправо	4-6 р.	Выпад глубже, вперед не наклоняться, смотреть вперед
VII.	И.п. – стойка, скамейку вверх 1-4 – 4 подскока на двух 5 – прыжком стойка ноги врозь 6 – прыжком и.п. 7-8 – тоже, что 5-6	4-6 р.	Подскоки мелкие, невысокие, точно под счет, руки не сгибать
VIII.	И.п. – тоже 1 × «8» - 8 подскоков на двух с поворотом кругом налево 2 × «8» - тоже с поворотом направо	2-4 р.	

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

№ п/п	Содержание упражнений	Дози-ровка	Графическая запись	ОМУ
I.	И.п. – сед согнув ноги поперек скамейки, руки на пояс 1-2 – стойка ноги врозь, руки вверх-наружу 3-4 – и.п.	6-8 р.	 и.п. 1-2 3-4	Потянуться вверх, посмотреть на руки, темп медленный
II.	И.п. – стоя правым боком на левой, правую на скамейку, руки за голову 1-3 – 3 пружинящих наклона вправо 4 – и.п. То же – стоя левым боком	4-6 р.	 и.п. 1-3 4	Наклоны интенсивнее, точно в сторону, локти развести
III.	И.п. – сед ноги врозь поперек, руки за голову 1 – наклон к левой 2 – и.п. 3 – наклон к правой 4 – и.п. 5-7 – 3 пружинящих наклона, руки на плечи впереди сидящего 8 – и.п.	4-6 р.		Колени не сгибать, носки оттянуть, помогать друг другу наклоняться ниже
IV.	И.п. – стоя правым боком на левой, правую на скамейку, руки за голову 1-2 – полуприсед на левой, руки в стороны 3-4 – и.п. То же – стоя левым боком И.п. – стоя перед скамейкой на шаг от нее	6—8 р.	 и.п. 1-2 3-4	Держать осанку, вперед не наклоняться, колено в сторону

V.	1 – выпад левой на скамейку, руки вверх 2 – с поворотом туловища направо кругом, наклон касаясь правой 3 – то же, что 1 4 – и.п. 5-8 – то же с правой	6-8 р.		Выпад глубже, при наклоне колени выпрямить, коснуться ноги, четче движения руками
VI.	И.п. – сед на краю скамейки продольно 1-2 – сед углом 3-4 – и.п. 5-6 – лежа на спине 7-8 – и.п.	6-8 р.	 и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8	Выполнять силой, плавно, спина и колени прямые, голову не прижимать к груди
VII.	И.п. – стоя перед скамейкой 1 - упор присев с опорой руками о скамейку 2 – упор лежа с опорой руками о мяч 3 - сгибая руки, левую назад 4 – тоже, что 2 5 – сгибая руки, правую назад 6 – тоже, что 2 7 – упор присев с опорой руками о скамейку 8 – и.п.	4-6 р.	 1 2 3 4 5 6 7	В упоре – плечи над кистями, мах прямой ногой, локти вдоль туловища, смотреть вперед
VIII.	И.п. – сед на краю скамейки, кисти пальцами назад 1 – упор лежа сзади, мах левой 2 – и.п. 3 – упор лежа сзади, мах правой 4 – и.п. 5 – сед согнув ноги 6 – сед углом			Мах интенсивный, резкий, ноги не сгибать, таз вывести вперед, локти прямые, угол выше, носки оттянуть

	7 – сед согнув ноги 8 – и.п.	4-6 р.		
IX.	И.п. – упор лежа перед скамейкой 1 – левую руку на скамейку 2 – упор лежа с опорой руками о скамейку 3 – правую назад, левую руку вверх 4 – упор лежа с опорой руками о скамейку 5 – левую назад, правую руку вверх 6 - упор лежа с опорой руками о скамейку 7 – левую руку на пол 8 – и.п.	4-6 р.		В упоре плечи над кистями, колени и носки оттянуть, посмотреть вперед
X.	И.п. – упор присев на скамейке 1-2 – упор стоя согнувшись на скамейке 3-4 – и.п.	6-8 р.	 и.п. 1-2 3-4	Темп медленный, колени выпрямить, руки не отрывать
XI.	И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь поперек 1-2 – мах левой вправо через впереди сидящего 3-4 – мах левой в и.п. 5-8 – то же правой	8-10 р.		Мах выше и резче, сохранять осанку, ноги не сгибать
XII.	И.п. – стоя на скамейке продольно, носками вплотную, лицом друг к другу, взявшись за руки, отклонившись назад 1-2 – присед 3-4 – и.п.	8-10 р.		Выполнять одновременно, сохраняя равновесие, руки не сгибать
XIII.	И.п. – «1-ый» - упор сидя сзади спиной к скамейке,			Выпрямить руки,

	«2-ой» - стоя на левом колене, держит 1- го за ноги 1-2 – «1-ый» - прогибаясь и выпрямляя руки – упор лежа сзади «2-ой» - выпрямляясь, поднимает партнера за ноги 3-4 – и.п.	8-10 р.		таз поднять выше, прогнуться в спине, темп медленный
XIV.	И.п. – «1-ый» - упор лежа ноги врозь, поперек у конца скамейки «2-ой» - держит партнера за ноги Ходьба на руках по полу; по скамейке; поочередно по полу и по скамейке	по 1 дорожке		Стараться выполнить быстро, смотреть вперед, в спине не прогибаться
XV.	И.п. – стойка ноги врозь поперек у конца скамейки 1 - прыжком упор лежа 2 – толчком рук и.п.	2 дорожка	 	Толчок быстрее, руки ставить жесткие, ноги выше
XVI.	И.п. – стойка ноги врозь правой лицом друг к другу на скамейке, хватом «1-ый» - за пояс, «2-ой» - за плечи партнера Расхождение – поддерживая друг друга, поменяться местами, переставив одновременно левые ноги вперед и повернувшись кругом	6-8 р.		Сначала выполнить на гимн. скамейке, затем на маленьком и высоком бревне
XVII	И.п. – стоя правым боком к скамейке, руки согнуты 1 – прыжок через скамейку вправо			Прыжок выше, скамейку не задевать. Тоже с

	2 – подскок на двух 3-4 – тоже влево Тоже на каждый счет	8-10 р. 8-10 р.		поворотами при подскоке

Приложение №2.7 (1) 3

УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ

Упражнения в метании и ловле оказывают всестороннее воздействие на организм человека: способствуют развитию ловкости, быстроты действий, глазомера (меткости), совершенствованию координации движений, а также укреплению и развитию мышц ног, туловища и особенно рук и плечевого пояса.
В качестве предметов для метания и ловли используются малые мячи (теннисные, резиновые), большие мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные), набивные мячи разного веса, гимнастические палки и другие предметы.
Подбрасывание и ловля теннисных мячей

При выполнении упражнений в подбрасывании с малым мячом приняты следующие способы его ловли:
- двумя руками;
- одной рукой, обхватывая его пальцами сверху;
- одной рукой, подставляя кисть снизу «лодочкой», принимая мяч на ладонь.

Тема 1.

1. Бросок мяча вверх правой рукой и ловля двумя. Тоже левой.
2. Бросок мяча правой рукой и ловля правой. Тоже левой.
3. Бросок мяча правой рукой и ловля левой. Тоже наоборот.
4. Бросок мяча правой (левой) – 3 хлопка перед собой, за спиной, перед собой и ловля мяча двумя руками, правой, левой.
5. Бросок мяча правой (левой) рукой из-за спины и ловля двумя руками, правой, левой.
6. Бросок правой рукой под правой ногой и ловля правой. Тоже наоборот.
7. Бросок мяча правой (левой) рукой – упор присев – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
8. Бросок мяча правой (левой) рукой – поворот на 360° - ловля мяча двумя руками, правой, левой.

Тема 2.

1. Бросок мяча правой (левой) рукой – хлопок под правой и левой ногой – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
2. Бросок мяча – 3 хлопка – упор присев – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
3. Бросок мяча – упор присев – встать – поворот на 360° - ловля мяча двумя руками, правой, левой.
4. Бросок мяча – поворот на 360° - 3 хлопка – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
5. Бросок мяча – поворот на 360° - хлопки под правой и левой ногой – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
6. Бросок мяча – сед – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
7. Бросок мяча – поворот на 360° - сед – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.

Тема 3.

1. Бросок мяча правой (левой) рукой – сед – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
2. Бросок мяча – сед – встать – поворот на 360° - ловля мяча двумя руками, правой, левой.
3. Бросок – лечь на спину – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
4. Бросок мяча – упор присев – упор лежа – упор присев – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
5. Бросок мяча вперед-вверх – кувырок вперед – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Упражнения в равновесии направлены на выработку умения сохранять устойчивое положение тела, передвигаться различными способами, выполнять различные двигательные действия на полу, снарядах, предметах с небольшой площадью опорной поверхности. При выполнении упражнений в равновесии проявляется деятельность различных анализаторов (зрительного, двигательного, тактильного). Занятия данной группы упражнений формируют прикладные двигательные навыки в умении сохранять устойчивое положение тела в разнообразных условиях двигательной деятельности, ориентироваться в пространстве. Большое значение они имеют для развития мышц туловища и нижних конечностей, формирования правильной осанки. При разучивании упражнений в равновесии целесообразно использовать фронтальный способ организации занимающихся, а при закреплении и совершенствовании – поточный способ.
Студенты учатся выполнять различные положения и движения по линии на полу, на гимнастической скамейке, на маленьком бревне, на перевернутой скамейке, на среднем и высоком бревне, на наклонной скамейке и т.д.
Примерные задания:
а) выполняются на перевернутой скамейке или маленьком бревне;
б) по наклонной скамейке, поставленной одним концом на высокое бревно;
в) на высоком гимнастическом бревне.

ТЕМА 1.

Задание 1.
а) ходьба на носках с движением рук вперед – вверх – в стороны – вниз;
б) влезание в упоре стоя на коленях одноименным способом;
в) ходьба приставными шагами левым и правым боком, руки за голову - поворот – соскок прогнувшись с конца бревна.

Задание 2.
а) ходьба на носках с поворотами налево и направо на 360° переступаниями;
б) влезание в упоре стоя на коленях разноименным способом;
в) ходьба с махами на каждый шаг и хлопками под ногой – соскок ноги врозь.

Задание 3.
а) по 2 шага левым и правым боком, спиной вперед – поворот кругом;
б) влезание в упоре на предплечьях стоя на коленях одноименным и разноименным способами;
в) 2 шага – присед, руки в стороны – встать и т.д. Соскок с поворотом налево (направо).

Задание 4.
а) ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку, удерживаемую двумя руками перед собой, с переводом ее вперед после каждого перешагивания;
б) влезание в упоре стоя на коленях с поворотом на 360° на середине наклонной скамейки – встать;
в) ходьба спиной вперед, руки в стороны – поворот кругом – соскок прогнувшись махом одной, толчком другой.

ТЕМА 2.

Задание 1.
а) прыжки на двух со сменой положений ног, руки в стороны;
б) влезание в упоре стоя на коленях спиной вперед – поворот кругом – встать;
в) ходьба с пролезанием в обруч – равновесие на правой (левой) – соскок соскок прогнувшись с поворотом налево (направо).

Задание 2.

а) ходьба спиной вперед до середины – поворот кругом – 2 прыжка со сменой положений ног;
б) влезание в упоре стоя на коленях спиной вперед – поворот кругом – встать;
в) ходьба с подбрасывание мяча вверх (4 броска) – передача мяча вниз партнеру – соскок ноги врозь.

Задание 3.
а) продвижения шагами польки с одной и с другой ноги;
б) влезание подтягиванием на руках лежа на животе – упор присев – встать;
в) ходьба с высоким подбрасыванием мяча и хлопками перед собой и за спиной – передача мяча вниз партнеру – соскок группируясь и разгибаясь.

Задание 4.
а) ходьба с балансированием гимнастической палки на ладони;
б) влезание прыжками в приседе, руки согнуты;
в) 2 шага, руки в стороны – присед – поворот кругом – встать – 4 шага спиной вперед – поворот кругом – 2 прыжка со сменой положений ног – соскок с поворотом кругом.

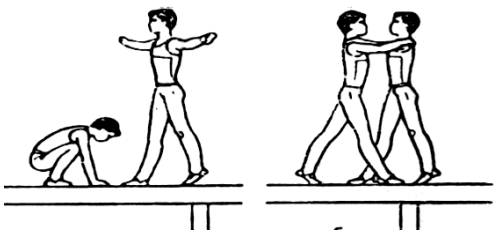
ТЕМА 3.

Задание 1.
а) ходьба с подбрасывание мяча и хлопками перед собой и за спиной;
б) влезание подтягиванием на руках лежа на животе – упор присев – встать;
в) ходьба с балансированием гимнастической палки на ладони – передача ее вниз партнеру – соскок группируясь и разгибаясь.

Задание 2.
а) 3 прыжка со сменой положений ног – поворот кругом – тоже (3 прыжка) спиной вперед;
б) влезание в упоре стоя на коленях с подлезанием под гимнастическую палку, удерживаемую над скамейкой на высоте 35-40 см;
в) шаг левой, приставить правую – упор присев – встать – тоже с правой - поворот на 360° на середине бревна – 2 прыжка со сменой положений ног – соскок прогнувшись с поворотом кругом.

Задание 3.
а) ходьба с закрытыми глазами;
б) вхождение по скамейке с перешагиванием через гимнастическую палку, удерживаемую на высоте 50-60 см над серединой скамейки;
в) ходьба с передачами мяча снизу вверх и сверху вниз (3 передачи) идущему по бревну – соскок ноги врозь с поворотом кругом налево (направо).

Задание 4.
На перевернутой скамейке (маленьком гимнастическом бревне), затем на высоком бревне обучение расхождениям вдвоем при встрече:
1) с перешагиванием через встречного партнера, принявшего упор присев продольно (поперек);
2) обхватом партнера за плечи.



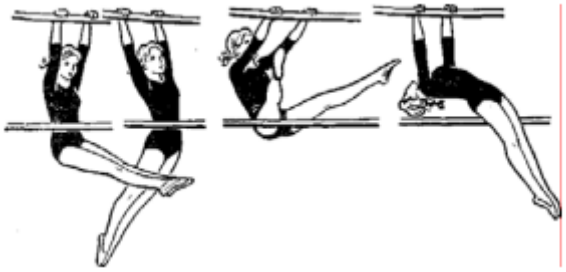
–

Приложения к опорному конспекту 2.7 (2) Спортивная гимнастика

Приложение № 2.7 (2) 1

1. **Из размахивания изгибами в висе на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижней.**

Из виса на верхней жерди, провисая в плечевых суставах, поднять прямые ноги вперед и, не задерживая их в конечном положении, бросковым движением отвести вниз и назад, полностью разогнуться в тазобедренных и плечевых суставах, подавая плечи вперед. Весь этот цикл повторить два-три раза, постепенно увеличивая амплитуду движения. Сгибание и разгибание выполняется слитно, так, чтобы ОЦТ тела при этом не перемещался в переднезаднем направлении, то есть не допускать размахивания тела вокруг точек хвата. Махом вперед, отводя плечи и спину назад, резко согнуться в тазобедренных суставах, стремясь поднять повыше широко разведенные врозь ноги, соединить их вверху, акцентировано надавливая руками на верхнюю жердь и, продолжая дугообразное разгибание ногами и тазом вперед и вверх, опустить ноги на нижнюю жердь. В конечном положении, в висе лежа, гимнастка должна опираться задней поверхностью бедер на нижнюю жердь, слегка прогнуться в тазобедренных суставах, выпрямить руки, голову немного наклонить назад.



Последовательность обучения:

• вис на верхней жерди лицом к нижней;
• вис лежа на нижней жерди;
• из виса стоя у гимнастической стенки вис присев и прыжком вис стоя согнувшись ноги врозь на гимнастической стенке;
• из виса стоя хватом за нижнюю жердь или перекладину с прыжка невысокий мах дугой в вис лежа на горку гимнастических матов;
• размахивание изгибами в висе на верхней жерди с акцентированным движением ногами вперед;
• из виса на верхней жерди вис присев и вис стоя согнувшись ноги врозь на нижней жерди;
• из виса на верхней жерди перемах согнув ноги в вис лежа на нижней;
• из виса на верхней жерди перемах одной в сторону в вис лежа правой (левой) на нижней жерди. То же другой ногой;
• из размахивания изгибами в висе на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижней с помощью, а затем самостоятельно.

Приложение № 2.7 (2) 2

2. **Из виса присев на нижней жерди толчком двух ног подъем в упор на верхнюю жердь** (рис. 1).

Из виса присев на н/ж, быстрым толчком двумя ногами, выпрямиться в коленных и тазобедренных суставах и, резко нажав на в/ж прямыми руками сверху вниз, подать бедра к в/ж, затем движением туловища вперед перейти в упор. Подъем выполняется только через прямые руки.



Рис. 1

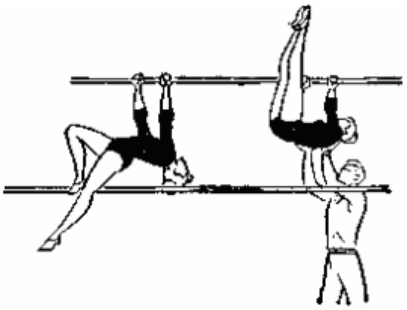
Последовательность обучения:

1. Из виса присев на нижней рейке гимнастической стенки принять положение виса стоя.
2. Из виса стоя согнувшись на гимнастической стенке, прямыми руками, выпрямляясь, подать туловище к стенке с помощью и самостоятельно.
3. Из виса присев хватом за н/ж или низкую перекладину, напрыгивание в упор через прямые руки с помощью и самостоятельно.
4. Из виса присев на н/ж хватом за в/ж, толчком двух ног, выпрямляясь и рывком надавливая прямыми руками на в/ж, коснуться бедрами в/ж и спрыгнуть с помощью и самостоятельно.
5. Из виса присев на н/ж подъем в упор на в/ж с помощью и самостоятельно.

Страховка. В момент отталкивания преподаватель оказывает помощь, стоя под в/ж слева от ученицы, поддерживая правой рукой под поясницу, левой за голень.

3. Подъем переворотом в упор на верхнюю жердь

Из виса, присев на правой, на нижней жерди, отвести левую ногу назад. Толчком правой, махом левой и одновременным активным сгибанием рук общий центр тяжести тела приблизить к верхней жерди; левая нога проходит через верхнюю жердь, после чего к ней присоединяется правая нога, направляя их вверх-назад. Сгибаясь в тазобедренных суставах, опустить ноги верхней частью бедер на жердь сверху. Вслед за этим энергично разогнуться в тазобедренных суставах и позвоночнике; тормозя опускание ног, выпрямить руки, поворачивая кисти в упор. Переворачивание в упор завершается активным движением головы и туловища назад и прогибанием.



Последовательность обучения:

• прыжком, переход в упор на нижнюю жердь;

• в упоре на нижней жерди или низкой перекладине опускание туловища вперед и затем, разгибаясь, поднимая туловище и
выпрямляя руки, придти в упор;

• из виса стоя, махом одной и толчком другой вис на согнутых руках;

• из виса стоя на низких кольцах махом одной и толчком
другой вис согнувшись;

• из виса стоя, хватом за нижнюю жердь, лицом к верхней, махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой стопами о верхнюю жердь;

• из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами о верхнюю, махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;

• из виса присев хватом за нижнюю жердь, ноги опираются на горку матов, подъем переворотом в упор на нижнюю жердь махом левой и толчком правой;

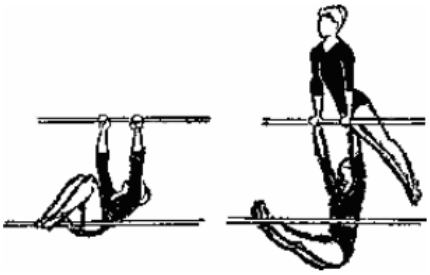
• из виса стоя хватом за нижнюю жердь махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь с помощью;

• из виса, присев на правой, на нижней жерди, хватом за верхнюю, махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь с помощью, а затем самостоятельно.

Приложение №2.7(2) 4

4. Подъем в упор на верхнюю жердь из виса присев на нижней

Из виса присев на нижней жерди энергично разогнуть ноги, оттягиваясь по направлению назад-вниз и сохраняя полное провисание в плечевых суставах. Заканчивая выпрямление ног, быстро разогнуться в тазобедренных суставах, приближая таз к верхней жерди; резко нажать прямыми руками на верхнюю жердь впередкнизу и, оттолкнувшись ногами, выйти в упор на верхнюю жердь.



Последовательность обучения:

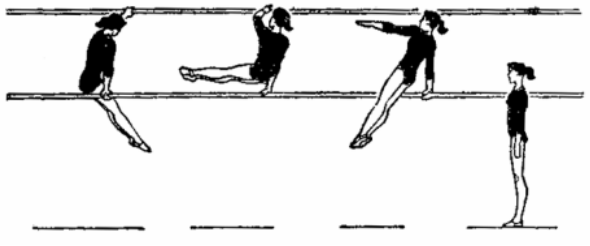
• в упоре лежа на полу сгибание и активное разгибание рук;
• из виса, стоя на перекладине нижней жерди, толчком ног,
и надавливая прямыми руками на опору, выйти в упор;
• из виса, стоя согнувшись на гимнастической стенке, притягивая себя прямыми руками, выпрямиться до упора стоя;
• из виса, присев на нижней жерди, выпрямляя ноги, вис стоя согнувшись;
• из виса, лежа на низких кольцах, толчком ног и рывком грудью выйти в упор стоя;
• из виса стоя согнувшись на нижней жерди, разгибаясь в тазобедренных суставах, не сгибая рук, коснуться животом верхней жерди;
• то же, но из виса, присев на нижней жерди;
• из виса, присев на нижней жерди, подъем в упор на верхнюю жердь толчком ног с помощью, а затем самостоятельно.

5. Соскоки

1. *Соскок углом назад из седа на бедре на нижней жерди*

Варианты:

Из седа на левом бедре на нижней жерди махом вперед, соединяя ноги, принять сед углом. Поворачиваясь налево, лицом к верхней жерди, опустить ноги, полностью разгибаясь в тазобедренных суставах, одновременно правой рукой взяться обратным хватом за нижнюю жердь под правым бедром, оттягиваясь на левой руке от жерди. Продолжая поворот, опираясь на правую руку и отпуская левую, сделать активный перемах двумя ногами через нижнюю жердь, разогнуться и приземлиться правым боком к снаряду.



Последовательность обучения:

• из седа поперек на гимнастической скамейке сед углом и, выполняя поворот налево, опустить ноги на пол;

• из седа на левом бедре на нижней жерди перемах внутрь в упор сидя сзади;

• из упора сидя сзади на коне, на бревне, поворачиваясь налево, выполнить соскок перемахом двумя влево-назад;

• в упоре на низких брусьях махом вперед соскок углом;

• из упора ноги врозь левой на нижней жерди перемахом левой назад соскок с поворотом налево;

• из упора ноги врозь левой на нижней жерди, хватом левой за верхнюю жердь перемахом левой назад с отталкиванием левой рукой от жерди выполнить соскок с поворотом налево;

• из упора сидя сзади на нижней жерди лицом к верхней, хватом левой за верхнюю жердь после предварительного маха ногами вправо активным перемахом двумя ногами через нижнюю жердь и отталкиванием левой рукой выполнить соскок углом влевоназад с помощью;

• из седа на левом бедре на нижней жерди соскок углом назад с помощью, а затем самостоятельно

2. Из упора сзади на нижней жерди лицом наружу, махом вперед соскок углом. Из упора сзади на н/ж, махом вперед поднять ноги до угла в 90°, оторвать таз от жерди и, оттолкнувшись руками, спрыгнуть на маты.

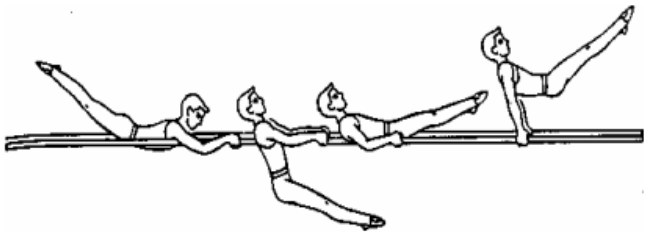
Последовательность обучения:

1. Соскок углом из седа на коне с ручками с помощью и самостоятельно.
2. То же из седа на коне без ручек и бревне.
3. Соскок углом из упора сзади на н/ж с помощью и самостоятельно.

Страховка. Поддерживать в момент маха ногами вперед одной рукой под бедра снизу, другой под спину стоя сбоку.

6. Подъем махом вперед

Чтобы выполнить подъем махом вперед из упора на руках, необходим предварительный мах, в крайней точке маха назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину, слегка согнуться, несколько опуская голову. По ходу маха вперед, не доходя до вертикали, хлестовым движением прогнуться и, упруго провисая в плечевых суставах, энергично направить ноги вперед и несколько вверх, сгибаясь в тазобедренных суставах (до 135°). Чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, резко разогнуться, притормозив движение ног, выполнить энергичный рывок грудью и оттолкнуться плечами от жердей. Нажимая кистями назад-вниз на жерди и выпрямляя руки, перейти в упор, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах и продолжая мах вперед.

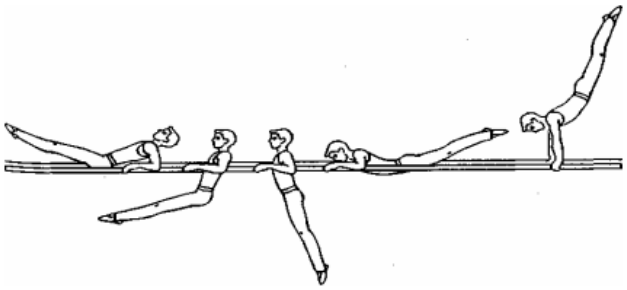


Последовательность обучения:

• размахивание в упоре на руках с бросковым движением ногами вперед к концу жердей;
• размахивание в упоре на руках, на махе назад согнуть руки, на махе вперед хлестовым движением ног вверх разогнуть руки;
• в упоре лежа сзади с опорой руками о край гимнастической скамейки, несколько согнувшись в тазобедренных суставах, резко прогнуться и медленно вернуться в исходное положение;
• из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах соскок махом ног вперед;
• из размахивания в упоре на брусьях соскок махом вперед;
• с помощью преподавателя, удерживающего обучающегося за голеностопные суставы на уровне жердей впереди, предлагается проимитировать разгибание и последующее новое сгибание в тазобедренных суставах;
• в упоре лежа сзади на предплечьях (на концах жердей) с опорой ногами на гимнастический конь быстро выпрямиться и по следующим резким сгибанием с активной работой руками выйти в упор;
• из упора лежа сзади на предплечьях на наклонных вперед жердях с опорой ногами на козла, поставленного внутри брусьев, подъем в сед ноги врозь;
• из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь;
• из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед с помощью и самостоятельно;
• из упора лежа на руках (спереди) ноги врозь после небольшого опускания тела в плечевых суставах активным отталкиванием от жердей, нажимая кистями на них, выйти в сед ноги врозь;
• подъем махом вперед в сед ноги врозь с помощью;
• подъем махом вперед в упор с помощью и самостоятельно

Подъем махом назад

На махе вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, принять упор на руках согнувшись и, не останавливаясь в этом положении, разогнуться вперед несколько выше жердей, направляя стопы вперед-вверх, подтянуть плечи к кистям, сгибая руки в локтевых суставах. Удерживая тело слегка согнутым в тазобедренных суставах, начать активный мах назад. До вертикального положения туловище несколько сгибается и опережает ноги. За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища), тело прогибается, и следует отталкивание руками от жердей (нажимая кистями снизу) с одновременной подачей плеч вперед-вверх до выхода в упор. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад.



Последовательность обучения:

• лежа на животе на гимнастическом коне, хватом за рейку гимнастической стенки активный мах ногами назад-вверх;

• в упоре на предплечьях, в упоре на руках, ноги впереди на высоте жердей поддерживаются партнером, пассивное сгибание тела в тазобедренных суставах (за счет опускания таза) с последующим махом назад;

• из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад;

• размахивание в упоре на руках. Чтобы освоить сгибание

туловища на махе назад по вертикали, под жерди в качестве ориентира кладут два-три гимнастических мата;

• размахивание в упоре на руках со сгибанием рук на махе вперед и разгибанием на махе назад за счет хлестового движения ногами назад-вверх;

• то же из упора на руках согнувшись. Не рекомендуется скользить по брусьям, следует сгибать руки, подбросив себя над ними;

• на матах стойка на лопатках и последовательное сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах;

• из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям;

• из размахивания в упоре на руках подъем махом назад в сед ноги врозь с помощью;

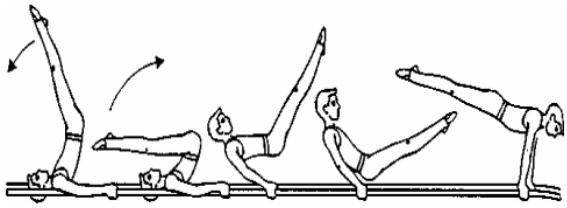
• на концах жердей лицом внутрь подъем махом назад с помощью;

• из размахивания в упоре на руках подъем махом назад с помощью, а затем самостоятельно.

Приложение №2.7(2) 7

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись

Из размахивания в упоре на руках, махом вперед ускоряя движение, слегка сгибаясь, а затем, выпрямляя тело, принять положение близкое к стойке на лопатках. Пружинисто согнуться в тазобедренных суставах, приближая ноги к груди и слегка опуская таз, и в темпе резко разогнуться, направляя таз и ноги вперед-кверху, отталкиваясь плечами. Разгибание должно быть быстрым и коротким с последующим торможением ног. Это обеспечит отрыв туловища и плеч от жердей. Далее, нажимая на жерди выпрямленными руками, поднять плечи вверх-вперед, выйти в упор и, продолжая разгибание, выпрямляясь вперед, начать мах назад.



Последовательность обучения:

• из седа на гимнастическом мате перекатом назад на спину поднять ноги в стойку на лопатках и, тотчас же, мягко сложиться, опуская таз до уровня мата;

• то же, но с последующим кратковременным энергичным движением ног вверх-вперед и отталкиванием руками от мата перекатиться вперед в положение седа ноги врозь;

• то же упражнение, но прийти в упор углом;

• из упора на руках согнувшись на брусьях разгибание и сгибание тела в тазобедренных суставах;

• размахивание в упоре на руках, махом вперед упор на руках согнувшись;

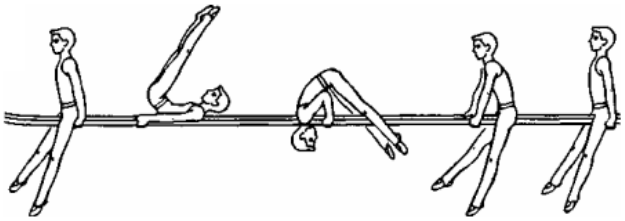
• из упора на руках согнувшись подъем разгибом в сед ноги врозь с помощью;

• подъем разгибом из упора на руках согнувшись с помощью, а затем самостоятельно.

Приложение №2.7(2) 8

Кувырок вперед из седа ноги врозь

Из седа ноги врозь на брусьях надо перехватить руки вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, округляя спину, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед. Не отпуская рук, начать кувырок вперед, уравновесив тело в положении упора на руках согнувшись и соединив ноги, подавая таз вперед, перехватить руки вперед и после этого активным движением ног вперед и разводя их закончить кувырок в сед ноги врозь.



Последовательность обучения:

• из упора стоя согнувшись ноги врозь на полу, сгибая руки, опуститься на лопатки, голову наклонить вперед и перекатиться вперед в положение лежа на спине;

• из упора лежа на полу, силой сгибая руки, кувырок вперед в упор сидя сзади ноги врозь;

• кувырок вперед из упора стоя на колене в упор сидя сзади ноги врозь;

• кувырок вперед на брусьях из упора стоя на голени с предварительной постановкой плеч на жерди и с остановкой перед перехватом рук с помощью;

• из упора стоя согнувшись на козле, установленным под жердями, поставить плечи на жерди и, толчком ног, кувырок вперед в сед ноги врозь;

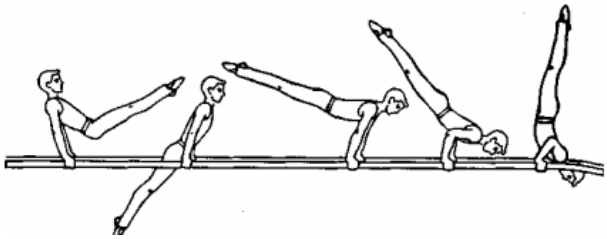
• кувырок вперед на мат, положенный на брусья;

• кувырок вперед из седа ноги врозь на брусьях с помощью, а затем самостоятельно.

Приложение № 2.7(2) 9

Стойка на плечах махом

Для выполнения стойки необходимо уметь выполнить мах назад выше уровня плеч. Выполнив мах такой высоты, начать плавное сгибание рук, локти разводятся в стороны, ноги приближаются к верхней вертикали, плечи ставятся на жерди впереди кистей, фиксируется постановка ног в стойке на плечах, с прямым, слегка прогнутым положением тела. Недопустимо преждевременное сгибание рук, когда стопы не достигли еще высокого положения на махе назад (тело должно быть выше горизонтали).

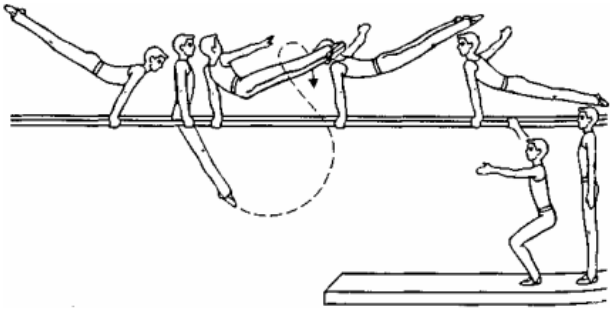


Последовательность обучения:

• размахивание в упоре на брусьях, постепенно увеличивая амплитуду маха;
• стойка на голове на мате толчком двух ног;
• стойка на голове на мате махом одной и толчком другой ноги;
• разновидности стоек на плечах на стоялках;
• из упора стоя согнувшись на коне, установленном под жердями, поставить плечи на жерди и, толкаясь носками, выйти в стойку на плечах;
• из седа ноги врозь на брусьях стойка на плечах;
• из упора углом стойка на плечах с помощью;
• из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах с помощью, а затем самостоятельно.

Соскок махом вперед вправо с поворотом кругом

Из размахивания в упоре на махе вперед туловище и ноги, сгибаясь в тазобедренных суставах, активно направляются вверх и в сторону соскока (вправо). К конечной точке маха ноги должны накопить возможно больший момент количества движения и за счет энергичного толчка рукой, одноименной стороне соскока, и, опираясь на левую руку с последующим отталкиванием ею, делается вращение тела налево кругом в продольной оси с одновременным разгибанием тела в тазобедренных суставах в прогнутое положение. Поворот начинается со стоп, а заканчивается плечами. Свободная от опоры рука дохватывается за жердь, через которую выполняется соскок, и удерживает гимнаста в устойчивом положении в момент приземления.



Последовательность обучения:

• соскок махом вперед с несколько ранним переносом ОЦТ тела на опорную руку и смещением его в сторону толчковой руки;

• из седа на правой жерди (ноги снаружи) перехватить правую руку вперед обратным хватом и, отталкиваясь бедрами и левой рукой, выполнить соскок с поворотом на 90° (лицом к снаряду), а затем и на 180°;

• из упора лежа сзади на полу поворот налево кругом в положение лежа на спине, руки вверх;

• на стоялках имитация соскока. Из упора лежа сзади на стоялках отвести ноги вправо, отпустить правую руку и одновременно поворачивать тело влево вокруг продольной оси, затем оттолкнуться левой рукой, перемещая плечи вправо, завершить поворот и прийти в упор лежа на полу, хватом правой за стоялку;

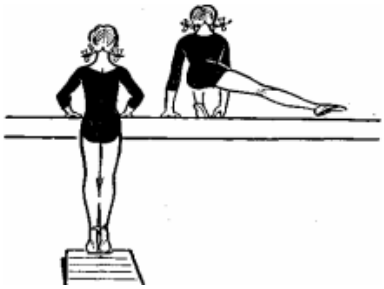
• соскок махом вперед с поворотом кругом из упора на концах жердей лицом наружу через натянутую веревочку, изображающую жердь;

• соскок махом вперед с поворотом на 90° (лицом к снаряду) с помощью;

• из размахивания в упоре соскок махом вперед с поворотом кругом с помощью и самостоятельно. Поворот выполняется в сторону, противоположную соскоку.

Вскок в упор присев на левой, правую в сторону

Вскоки являются обязательным началом упражнений. Прыгнув на мостик с 2—3 шагов прямого разбега, поставить руки на бревно. Отталкиваясь ногами и сильно подавая плечи вперед, поднять таз и согнуть левую ногу, подтягивая колено к груди. Поставив левую ногу на бревно между рук, а правую прямую отвести в сторону, продолжать удерживать тяжесть тела на руках, не уводя плечи назад.

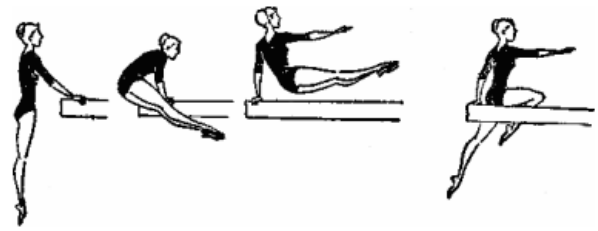


Последовательность обучения:

• из упора, лежа на полу, толчком ног упор присев;
• из упора, лежа на полу, толчком ног упор присев на левой, правую в сторону;
• из упора, лежа на гимнастической скамейке или низком бревне, толчком ног упор присев;
• то же упражнение, но упор присев на левой, правую в сторону;
• из упора, стоя на коне с ручками и без ручек, толчком ног упор присев на левой, правую в сторону;
• прыжок в упор, присев на левой, правую в сторону на коня в ширину с ручками и без ручек;
• вскок в упор, присев на бревно, с 2—3 шагов косого разбега с помощью;
• вскок в упор, присев на бревно, с 2—3 шагов прямого разбега с помощью;
• вскок в упор, присев на левой, правую в сторону на носок с помощью;
• вскок в упор, присев на левой, правую в сторону с помощью, а затем самостоятельно.

Вскок на конце бревна перемахом углом в сед на бедро

Стоя поперек у конца бревна, взяться за него руками. С прыжка в упор, поднимая таз и прямые ноги, делая перемах углом над бревном влево, снять правую руку, передавая тяжесть тела на левую и перейти в сед на правое бедро на бревне.



Последовательность обучения:

• из упора продольно на бревне, поворотом налево сед на правом бедре. Из седа ноги врозь поперек на гимнастической скамейке, перемахом правой сед на правом бедре. Из седа ноги врозь поперек на бревне, перемахом правой сед на правом бедре;
• из упора на низких брусьях, перемахом двумя сед на правом бедре на левой жерди, отпуская правую руку;
• то же из упора на концах на низких брусьях лицом внутрь;
• из седа на левом бедре на правой жерди низких брусьев,
выпрямляя ноги, перемахом двумя сед на правом бедре на левой жерди;
• то же упражнение, но с отпусканием правой руки;
• стоя поперек у конца низкого коня без ручек, опираясь о него руками, с прыжка перемахом углом влево в сед на правое бедро с помощью;
• стоя поперек у конца бревна с положенным на него матом, с прыжка перемахом углом влево в сед на правое бедро с помощью;

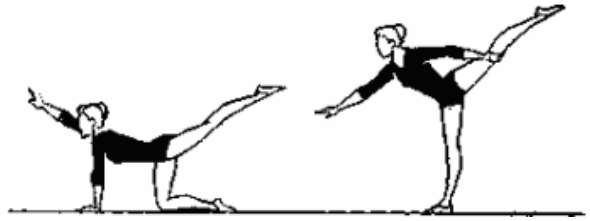
• стоя поперек у конца бревна, с прыжка перемах углом влево в сед на правое бедро с помощью, а затем самостоятельно.

Горизонтальное равновесие, стоя на одной ноге, другая назад

Равновесия — это группа статических элементов, трудность которых состоит в неподвижном удержании точного положения тела (позы) на уменьшенной площади опоры, где существенную роль играет балансирование.

Шагом вперед с носка на правую поднять левую ногу назад, руки в стороны. При этом ведущим является движение левой ноги назад, одновременно с которым туловище наклоняется вперед, голову отвести назад, спина и ноги напряжены. Левая нога вывернута,

ее носок удерживать против пятки опорной ноги. Возможность выполнения различных равновесий связана с развитием гибкости и подвижности в суставах, зависит от силы мышц туловища и нижних конечностей.



Последовательность обучения:

• стоя боком у гимнастической стенки, мах ногой назад;

• стоя на одной ноге, туловище вертикально, другая нога назад;

• равновесие, стоя на левой ноге на полу у станка или у гимнастической стенки. То же, стоя на правой;

• равновесие, стоя на левой ноге на полу без опоры с различным положением рук. То же, стоя на правой;

• горизонтальное равновесие, стоя на одной ноге на гимнастической скамейке поперек и продольно;

• горизонтальное равновесие, стоя на одной ноге на низком бревне поперек и продольно;

• горизонтальное равновесие, стоя на одной ноге на бревне обычной высоты.

Одноименный поворот кругом

Одноименный поворот кругом выполняется в сторону опорной ноги. Из стойки на левой поперек, правая сзади сделать мах правой ногой вперед и немного влево, поворачивая в конце стопу носком внутрь, а плечи влево. Одновременно с махом встать на левый носок и, выпрямляясь, повернуть ее пяткой внутрь. При повороте налево кругом голова сохраняет прямое положение с туловищем. Заканчивая поворот, встать на всю стопу и удержать правую ногу сзади на высоте маха. Во время поворота положение рук можно изменять, помня, что, приближаясь к вертикальной оси, они содействуют вращению.



Последовательность обучения:

• стоя у гимнастической стенки, равновесие (вертикальное) на одном носке, другая нога сзади (впереди) с опорой рукой о рейку;

• то же равновесие в течении 5—10 с., но без опоры о гимнастическую рейку;

• из стойки левым боком к гимнастической стенке, хватом левой за рейку, махом правой вперед, встать на левый носок с поворотом лицом к гимнастической стенке, ставя правый носок на 3—4 рейку;

• то же, но с поворотом налево кругом с перехватом рук;

• то же упражнение, но не ставя ногу на рейку;

• одноименный поворот на левой ноге кругом на полу без опоры рукой;
• то же на гимнастической скамейке и низком бревне;
• одноименный поворот на левой ноге кругом на бревне обычной высоты со страховкой

Перекидной прыжок

Из стойки поперек толчком левой и махом правой прыгнуть с поворотом налево кругом, сохраняя прямое положение спины и удерживая правую ногу повыше, руки вверху. После поворота сменить положение прямых ног (левая назад-вверх, правая впередвниз) и приземлиться на носок правой, слегка сгибая ногу в колене.



Последовательность обучения:

• прыжок с левой на правую на полу, на гимнастической скамейке, на низком и обычном бревне на месте и с продвижением вперед;
• прыжок со сменой положения прямых ног впереди на полу,
на гимнастической скамейке, на низком бревне и бревне обычной высоты;
• после шага левой, делая мах правой вперед, прыгнуть повыше, меняя в воздухе положение прямых ног, и приземлиться на правую, левую вперед;
• одноименный поворот на левой ноге кругом и шаг правой вперед на низком бревне. То же упражнение на бревне обычной высоты;
• перекидной прыжок, стоя левым боком у гимнастической стенки и перехватываясь руками;
• то же без опоры на полу и на гимнастической скамейке;
• перекидной прыжок на низком и среднем бревне;
• перекидной прыжок на бревне обычной высоты с помощью, а затем самостоятельно

Соскок прогнувшись с конца бревна махом одной и толчком другой

Техника выполнения.

Из стойки поперек шагом одной, махом другой вперед, сделать активный взмах руками кверху и соединяя ноги выполнить соскок вперед с полным разгибанием в плечевых и тазобедренных суставах, приземлившись спиной к снаряду в полуприсед, туловище наклонить вперед, мышцы ног напряжены, выпрямиться в основную стойку.

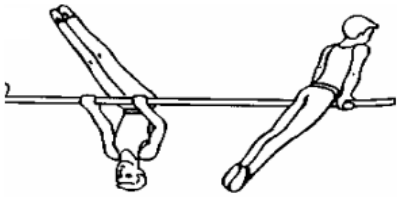
Последовательность обучения.

1. Из основной стойки выполнить прыжок вверх активным взмахом рук кверху и приземлиться на носки с последующим переходом на ступни в полуприсед, руки вперед (держать 2 сек.).
2. Из стойки продольно или поперек на скамейке, бревне соскок в глубину в полуприсед, руки вперед (держать 2 сек.), основная стойка.
3. Из стойки поперек на скамейке, на бревне соскок, прогнувшись махом одной, толчком другой.

Страховать стоя у места приземления, держать одной рукой под спину, другой под живот.

Подъем переворотом силой в упор из виса

Подтягиваясь на руках и сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, отвести голову назад, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.



Последовательность обучения:

• из виса на кольцах силой вис согнувшись и выпрямляясь, вис прогнувшись;
• подтягивание в висе углом;
• из виса прогнувшись на нижней жерди брусьев разной высоты, опираясь двумя ногами о верхнюю жердь и отталкиваясь ими, сделать подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;
• из упора на перекладине сгибание вперед, наклоняя туловище, и возвращение в исходное положение;
• из виса, стоя на низкой перекладине (руки согнуть), толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор;
• то же, но толчком двумя ногами;
• из виса, стоя на низкой перекладине, силой, сгибая руки, подъем переворотом в упор;
• выполнение подъема переворотом из виса.

В каждом случае сначала оказывается помощь, а затем упражнение выполняется самостоятельно.

Подъем правой (левой)

По ходу маха вперед, немного не доходя до крайнего переднего положения, быстро согнуться в тазобедренных и плечевых суставах, поднося обе ноги к перекладине на уровне голеностопных суставов, слегка развести их, а затем пронести правую ногу под гриф. Эти действия должны закончиться прежде чем начнется мах назад, в висе согнувшись. Вместе с началом маха назад продолжается дальнейшее сгибание в плечевых суставах, а в тазобедренных начинается разгибание. Прямыми руками, нажимая на гриф, приблизить ОЦТ тела к опоре, которая заканчивается в упоре ноги врозь правой. Важно отметить, что в процессе всего разгибания в тазобедренных суставах передняя поверхность левой ноги не отводится от перекладины, а почти касается ее.



Последовательность обучения:

• вис согнувшись ноги врозь правой (гриф на уровне носков);
• из виса согнувшись ноги врозь правой разогнуться до положения виса прогнувшись ноги врозь (выполняется с постепенным увеличением скорости разгибания);
• размахивание в висе согнувшись с помощью и самостоятельно;
• из виса согнувшись на махе назад вис прогнувшись ноги врозь;

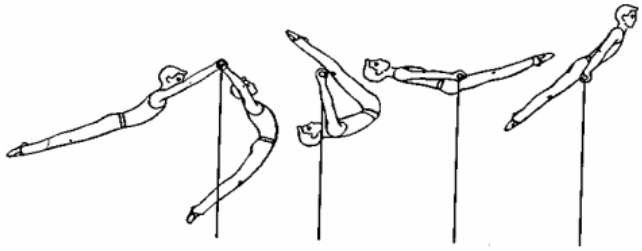
после 2—3 размахиваний в висе согнувшись подъем в упор ноги врозь правой с помощью и самостоятельно;

• из упора ноги врозь правой спад назад в вис согнувшись и мах вперед;

• из упора ноги врозь правой спад назад вис согнувшись и подъем правой с помощью и самостоятельно;
• из виса стоя согнувшись с 2—3 шагов махом одной толчком другой подъем правой;
• с прыжка вис углом и подъем правой с помощью;
• из размахивания в висе подъем правой с помощью, а затем самостоятельно.

Подъем разгибом

На махе назад слегка согнуться в тазобедренных суставах, проходя вертикальное положение после маха назад, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки назад за голову. Не задерживаясь в положении прогнувшись за счет торможения ног, быстро согнуться в тазобедренных и плечевых суставах и поднести середину голени к перекладине (все действия должны закончиться прежде, чем начнется мах назад в висе согнувшись). С началом маха назад продолжить сгибание в плечевых и начать разгибания в тазобедренных суставах, не отводя ног от грифа, прямыми руками нажать на гриф. В результате этих действий таз приближается к перекладине и увеличивается угловая скорость вращения тела вокруг оси, за счет чего оно повернется до положения упора.



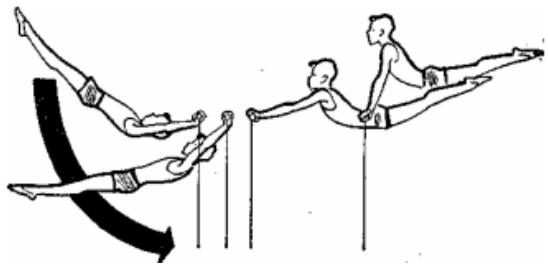
Последовательность обучения:

• из виса на перекладине или верхней жерди разновысоких брусьев вис согнувшись;
• размахивания в висе согнувшись;
• из виса, опираясь стопами о мат, сгибая и разгибая ноги и проталкивая этим движением все тело вперед, прогнуться и отвести руки за голову;
• то же, но прогибание с полным провисанием выполнить быстро, чтобы стопы в конце движения оторвались от мата;
• то же упражнение, но после прогибания возможно быстрее поднести прямые ноги к перекладине (серединой голеней);
• из виса стоя согнувшись с 3-х шагов разбега махом одной и толчком другой вис согнувшись;
• из виса стоя согнувшись с разбега махом одной и толчком другой подъем разгибом в упор с помощью;
• то же с прыжка, из виса углом подъем разгибом с помощью;
• из размахивания изгибами махом вперед вис согнувшись (середина голеней у грифа);
• последовательная фиксация с помощью партнера согнутого
положения тела на махе сзади и прогнутого положения тела на махе спереди после прохождения вертикали;
• преподаватель, стоящий впереди и слева от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя руками в области подвздошных костей, отводит гимнаста назад от положения равновесия и удерживает его в этом положении. Гимнаст сгибается в тазобедренных суставах, направляя стопы на линию проекции грифа на маты. Далее преподаватель, устраняя опору руками, предоставляет гимнасту возможность свободного движения вперед к положению равновесия. Проходя это вертикальное положение, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и, притормаживая движения ног, отвести руки назад за голову;
• то же упражнение, но на махе вперед принять вис согнувшись (середина голеней у перекладины);
• то же упражнение, но после виса согнувшись, удерживая гриф у ног, сделать разгибания в тазобедренных суставах и одновременно сгибания в плечевых суставах и выйти в упор с помощью;
• с трамплина, отстоящего от перекладины на расстоянии 1—1,5 м, прыжком в вис углом и разгибание под перекладиной;

• то же, но после разгибания принять вис согнувшись;
• из виса лежа на нижней жерди брусьев разной высоты подъем разгибом в упор на верхнюю жердь с помощью и самостоятельно;
• с небольшого размахивания (не более 90˚ по амплитуде) на махе назад сгибание в тазобедренных суставах, разгибание под перекладиной и выполнение подъема разгибом с помощью преподавателя, а затем самостоятельно.

Подъем махом назад

Подъем махом назад исполняется махом значительной амплитуды, полученным после размахивания изгибами, маха дугой из виса или маха дугой из упора. Выполняя достаточно активные действия, проходя нижнюю вертикаль, гимнаст должен, возможно, более мощным хлыстовым движением послать ноги назад и вверх и прогнуться. При этом руки и туловище по-прежнему располагаются на одной прямой линии, голова втянута в плечи и несколько опущена на грудь. В высшей точке движения гимнаст слегка приподнимает голову и, энергично нажимая прямыми руками на перекладину, подает плечи вперед и вверх, стремясь перейти в упор. При этом ноги должны по возможности удерживаться вверху.

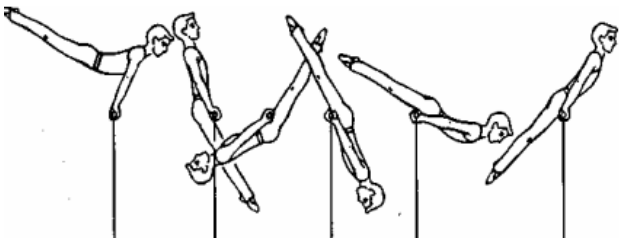


Последовательность обучения:

• из виса лежа спереди на нижней жерди брусьев разной высоты активный мах ногами назад-вверх;
• размахивание на перекладине, увеличивая амплитуду маха (руки в петлях);
• соскок махом назад с высоким вылетом со страховкой;
• размахивание изгибами и мах дугой (в петлях);
• мах дугой и соскок махам назад со страховкой;
• подъем махом назад на брусьях из разных положений;
• из виса на средней перекладине, поднимая тело гимнаста, помочь выйти в упор;
• после двух-трех махов (в петлях) подъем махом назад. Оказать помощь, стоя на возвышении;
• из упора (в петлях) мах дугой и подъем махом назад. Оказать помощь, стоя на возвышении;
• подъем махом назад (в петлях) после маха дугой из виса и из упора самостоятельно;
• то же упражнение, но исполняется без петель со страховкой.

Оборот назад в упоре

Выполняется после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела гимнаста к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, незначительно сгибаясь в тазобедренных суставах. Сохраняя такое положение, гимнаст начинает вращение назад, выполняя активные движения головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до прихода в положение упора.



Последовательность обучения:

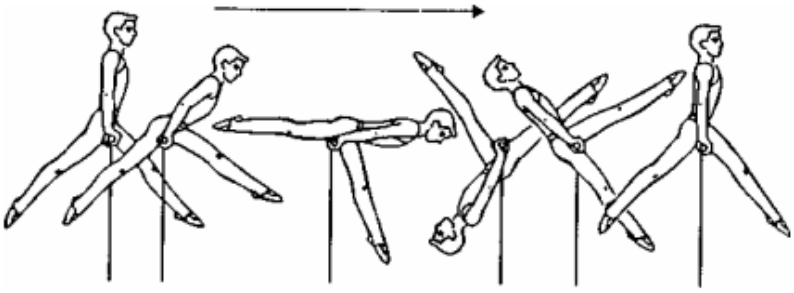
• из виса стоя толчком двух вис прогнувшись;

• в упоре, сгибаясь, опустить туловище, разгибаясь — поднять туловище, возвращаясь в исходное положение;
• из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами о верхнюю жердь брусьев разной высоты толчком ног переворот в упор на нижнюю жердь;
• подъем переворотом в упор в быстром темпе и разгибанием тела;
• из упора отмах в соскок, держась руками за гриф низкой перекладины;
• отмах назад и опускание в упор, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах;
• оборот назад в упоре с помощью, а затем самостоятельно.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

В упоре ноги врозь правой хватом снизу надо приподнять таз
и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦТ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, создать, возможно, больший момент инерции и начать оборот, не сгибая рук. После прохождения вертикали ноги свести немного поуже и для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед и выдвигается над опорой, за ним следуют живот, плечи и голова.

При завершении оборота повернуть кисти по ходу вращения. Для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой.

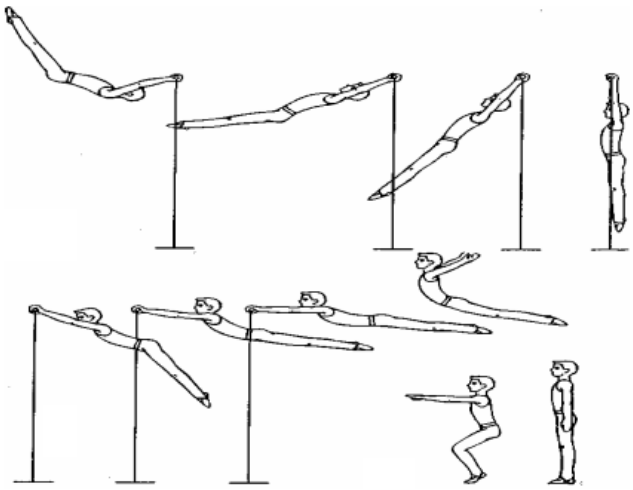


Последовательность обучения:

• шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой;
• в упоре ноги врозь правой хватом снизу, приподнимаясь на руках, «упасть» на руки преподавателя;
• из виса согнувшись правой, хватом снизу измененить положение таза разгибанием и сгибанием тела в тазобедренных суставах;
• из виса согнувшись правой, хватом снизу, разгибаясь, выход в упор с помощью;
• удерживая учащегося вдвоем, медленно перевернуть его вокруг перекладины (проводка по всему упражнению) ;
• оборот вперед в упоре ноги врозь правой с помощью и самостоятельно;
• выполнение оборота вперед из упора ноги врозь правой на высокой перекладине со страховкой.

Соскок махом назад

Из крайней точки на махе вперед, проходя вертикальное положение, быстро послать ноги по ходу маха назад, вверх, до прогибания, затем, затормозив движение ногами, сделать энергичный рывок туловищем и головой назад (от точек хвата), нажав руками на перекладину. Завершить движение туловищем, отпустить перекладину, руки вверх — наружу и приземлиться.

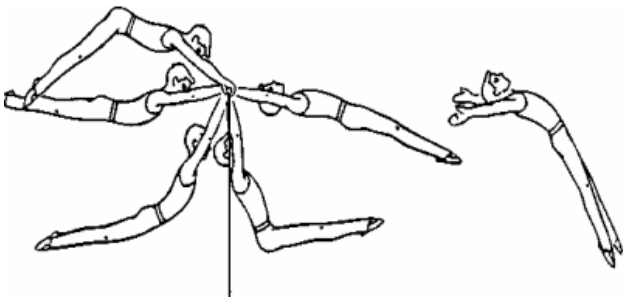


Последовательность обучения:

• из виса на гимнастической стенке, лицом к ней, соскок махом назад;
• из упора на низкой перекладине, жерди брусьев, соскок махам назад;
• из упора на низких брусьях махом соскок назад;
• из виса углом на перекладине махом соскок ног назад;
• соскок махом назад из размахивания изгибами;
• из размахивания в висе на кольцах соскок махом назад со страховкой;
• соскок махом назад из размахивания в висе с помощью
страховки, а затем самостоятельно.

Соскок махом вперед

Из крайнего положения на махе назад, проходя на махе вперед вертикальное положение, активно послать ноги по ходу маха, сгибаясь в тазобедренных суставах, затем, затормозив движение ногами, нужно быстро разогнуться в тазобедренных суставах до полного прогибания, сделать рывок туловищем вперед-кверху и одновременно с этим отвести прямые руки назад за голову. Тотчас по окончании этих действий отпустить гриф и приземлиться, удерживая в полете прогнутое положение тела.



Последовательность обучения:

• из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, соскок махом вперед;
• из упора сзади на коне с ручками, бревне, перекладине, жерди брусьев соскок махом вперед;
• из упора на низких брусьях соскок махом вперед;
• из размахивания изгибами соскок махом вперед;
• из размахивания в висе на кольцах соскок махом вперед;
• с трамплина или мостика, отстоящего от перекладины на расстоянии полтора — два метра, прыжком вис и соскок махом вперед;
• соскок махом вперед из размахивания в висе на перекладине с помощью, а затем самостоятельно.

Приложение № 2.7(2) 13

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ: ОСНОВА ТЕХНИКИ И ОБУЧЕНИЕ

Несмотря на большое разнообразие прыжков, в каждом из них есть много общих элементов техники. Сходные элементы составляют основу техники. Прыжки, выполняемые гимнастами и гимнастками, имеют одну и ту же техническую основу. Для облегчения изучения основ техники и анализа прыжков каждый из них делится на следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка ногами, толчок руками, полет после толчка руками, приземление. Неправильное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на качестве исполнения прыжка в целом.

Разбег. Начинать разбег необходимо с одного и того же расстояния от снаряда и исходного положения гимнаста на старте, наращивать скорость постепенно. В момент постановки ноги на опору она не должна сильно сгибаться в коленном и голеностопном суставах. Отталкивание завершается полным разгибанием опорной ноги в коленном и предельным сгибанием в голеностопном суставе.

Техника беговых шагов ничем не отличается от техники легкоатлетического бега на короткие дистанции (бег на передней части стопы, параллельная постановка стоп, перекрестные энергичные движения рук, наклон туловища от 5 до 15 градусов). Для точности разбега надо знать длину и количество беговых шагов. Длина их постепенно увеличивается, последний, перед наскоком на мостик беговой шаг несколько короче предыдущего. Длина бегового шага равняется длине двух обычных шагов.

Длина разбега, для начинающих бег с толчковой ноги:
3 беговых шага + наскок на мостик = 6 обычных шагов;
5 беговых шага + наскок на мостик = 10 обычных шагов;
7 беговых шага + наскок на мостик = 14 обычных шагов;
9 беговых шага + наскок на мостик = 18 обычных шагов;
11 беговых шага + наскок на мостик = 22 обычных шагов.

Длина разбега, для начинающих бег не с толчковой ноги:
4 беговых шага + наскок на мостик = 8 обычных шагов;
6 беговых шага + наскок на мостик = 12 обычных шагов;
8 беговых шага + наскок на мостик = 16 обычных шагов;
10 беговых шага + наскок на мостик = 20 обычных шагов;
12 беговых шага + наскок на мостик = 24 обычных шагов.

Наскок на мостик. Наскок выполняется в момент приобретения гимнастом наибольшей горизонтальной скорости толчком сильнейшей (толчковой) ноги. Толчковая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах, подтягивается к маховой ноге, затем ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, обеспечивая «стопорящий» наскок на мостик. Длина последнего шага (наскока) равна 2,3—2,8 м, а траектория полета зависит от квалификации гимнаста и формы выполняемого прыжка. Высота подъема ОЦТ тела 15—25 см. При наскоке туловище наклонено вперед (5—25° от вертикали), ноги несколько обгоняют его, руки внизу для того, чтобы сделать ими активный взмах вверх во время отталкивания от мостика. Стопы на место отталкивания ставятся параллельно на ширину стопы, время наскока на мостик составляет 0,27—0,33 с.

Толчок ногами. Толчок ногами является энергетическим и техническим фундаментом всего прыжка. Гимнаст ставит ноги на место отталкивания акцентировано, на переднюю часть стопы. Ставя на место толчка напряженные, почти прямые ноги (угол сгибания в коленных суставах 160—165°), гимнаст незначительно сгибает их на 15—20° в амортизационной фазе толчка. Толчок ногами происходит при акцентированной постановке ног за 0,09—0,11с., а при неакцентированной — за 0,15—0,18с. и должен обязательно сопровождаться взмахом рук назад-вверх или вперед-вверх (одновременно с рывком плечами вверх). Это способствует увеличению высоты взлета гимнаста на 20—25 %. Движение рук тормозится на уровне головы. Окончание толчка ногами совпадает с окончанием взмаха руками. К моменту окончания толчка проекция ОЦТ тела находится впереди площади опоры, угол вылета по отношению к вертикали

равняется 75—85°, благодаря чему гимнасту в полете сообщается вращательное движение вперед. Опора должна равномерно распределяться на головки всех плюсневых костей стопы.

Полет до толчка руками. Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. Траектория полета от момента отталкивания ногами до толчка руками определяется расстоянием между мостиком и снарядом, длины и высоты снаряда, подготовленности гимнаста и измеряется расстоянием от одного до двух с половиной метров. Продолжительность полета составляет 0,27—0,45 с. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад за счет разгибания тела в тазобедренных суставах (до слегка прогнутого положения). Он завершается до опоры руками о снаряд и способствует увеличению скорости движения ногами по касательной вверх; создает условия для резкого сгибания тела в тазобедренных суставах в момент толчка руками. Замах в прыжках переворотом вперед выполняется в пределах 45—60°, в прямых прыжках — 20—35°. В прыжках толчком о дальнюю часть коня он на 10—15° больше, чем в прыжках толчком о ближнюю часть.

Толчок руками. Толчок руками в значительной мере определяет количество и качество последующих фаз прыжка. Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к нему равным 150—165° и под острым углом к снаряду. Кисти располагаются параллельно, пальцами вперед. В этом случае гимнаст опирается всей ладонью о снаряд и завершает толчок пальцами. Толчок руками выполняется навстречу движению тела, как бы от себя, за счет разгибания рук в плечевых и локтевых суставах и сгибания в лучезапястных. Он должен быть энергичным, коротким (0,13—0,45с.) и сочетаться с рывковым движением туловища, где при сгибании тела в тазобедренных суставах таз перемещается вверх. Толчок руками должен закончиться к моменту, когда плечи пересекут вертикаль площади опоры и одновременно руки оставят ее. Попеременный толчок — грубая ошибка.

Полет после толчка руками. Полет после точка руками определяет вид прыжка. От качества выполнения этой фазы в наибольшей степени зависит оценка прыжка в целом. Чем дольше сохраняется фиксированное положение тела в полете, тем выше качество исполнения прыжка. Высота и длина полета после толчка руками зависит от вертикальной и горизонтальной скорости, направления и силы толчка руками и ногами, а также от характера прыжка. У лучших гимнастов высота подъема ОЦТ тела в этой фазе достигает 2,5—2,8м от уровня пола, длина полета достигает 3 м и более. Время полета после толчка руками до приземления составляет 0,75—0,95 с. При выполнении прямых прыжков руки после толчка движутся не вперед, а назад-вверх.

Приземление. Приземление завершает опорный прыжок и определяет его качество в целом. В завершающей фазе действия гимнастов направлены на смягчение (амортизацию) удара, возникающего при соприкосновении с опорой, ликвидацию поступательного,

а в иных прыжках и вращательного движения и обеспечение устойчивого равновесия тела. Перед приземлением тело необходимо выпрямить. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, самортизировать действие внешних сил за счет небольшого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени слегка разведены, туловище немного наклонено вперед, руки подняты вперед-вверхнаружу, голова прямо. Не задерживаясь в этом положении, выпрямиться и опустить руки.

Техника выполнения. Для этого прыжка мостик ставится сбоку у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно). При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, опуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот.



Последовательность обучения

1. Прыжок способом «перешагивание» через гимнастическую скамейку.
2. Из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню.
3. Из седа ноги врозь поперек коня опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню.
4. Из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым боком к коню.
5. С небольшого разбега прыжок углом вправо (влево) махом одной, толчком другой.

При совершенствовании прыжка (XI класс) стремиться над снарядом туловище выпрямлять, для чего на коня класть набивной мяч.

Типичные ошибки

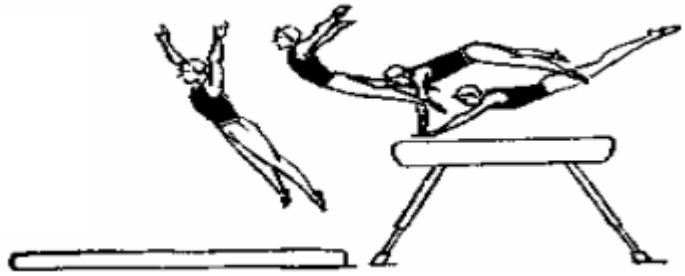
1. ноги над снарядом не соединяются.
2. слишком низкое положение таза над конем.
3. руки на опору ставятся не параллельно.

Страховка и помощь. Стоя у места приземления боком к снаряду, одной рукой за плечо, другой за пояс или спину.

Приложение № 2.7(2) 15

Прыжок ноги врозь через коня в длину

После толчка ногами гимнаст выполняет предварительный мах ногами назад (до слегка прогнутого положения). Замах, как правило, не превышает 30°. Постановка рук на снаряд значительно впереди туловища (плечетуловищный угол равен 150—168°). Сразу после стопора следует отталкивание руками. В момент толчка руками происходит рывковое движение туловищем. Ноги разводятся в стороны только с началом толчка руками, и одновременно тело сгибается в тазобедренных суставах под углом 160—145°, таз перемещается вверх. Закончив отталкивание руками, гимнаст поднимает плечи и руки вверх и, зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, соединяя ноги, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, готовится к приземлению.



Последовательность обучения:

• прыжки на месте ноги врозь, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах; то же, опираясь руками о гимнастическую стенку или коня;

• из упора лежа на полу толчком ног перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь. То же, но отталкиваясь руками и ногами, стойка ноги врозь;

• прыжок ноги врозь с высоты. То же, но сгибаясьразгибаясь;

• прыжок ноги врозь из приседа на коне через козла, стоящего впереди;

• из упора лежа на теле коня в длину, толчком рук и ног соскок ноги врозь;

• стоя в полуприсяди на ближней части коня, выполнить прыжок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть коня;

• прыжок на вертикальный канат, захватив его руками, как бы упереться в него и приземлиться перед ним, не касаясь его грудью;

• полет-кувырок прогнувшись на горку из трех-четырех гимнастических матов;

• прыжок ноги врозь через козла в длину. То же, но с использованием веревки, натянутой между мостиком и снарядом;

• прыжок ноги врозь через коня в ширину с положенным на него матом;

• прыжок ноги врозь через двух козлов, поставленных вплотную, толчком руками о дальний снаряд, с помощью;

• прыжок ноги врозь через коня, установленного под углом, по направлению движения с постепенным выравниванием его до положения в длину, с помощью;

• прыжок ноги врозь через коня в длину с приземлением на горку матов, уложенных вплотную к коню на одной с ним высоте;

• прыжок ноги врозь через коня в длину с положенным на него матом, с помощью;

• прыжок ноги врозь через коня в длину с приземлением в поролоновую яму;

• целостное выполнение прыжка ноги врозь через коня в длину со страховкой.

Тема практической работы № 8. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться), кол-во час.2

ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ

Цель практической работы:
Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации.
Задания:

Построение. Техника безопасности на занятиях. Сообщение задач занятия*
Ходьба*
Бег*
Строевые упражнения*
ОРУ*
Освоение/совершенствование акробатических элементов

Акробатические элементы:
Девушки:
- Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны.
- Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
- Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
- Кувырок назад.
- Перекатом назад стойка на лопатках.
- Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
- Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
- Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
- Приставляя правую (левую) – полуприсед., руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:
- Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны.
- Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
- Встать в стойку руки вверх – упор присев.
- Силой стойка на голове и руках – упор присев.
- Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
- Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
- Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок, согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
- Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.

- Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Освоение/совершенствование акробатической комбинации

Тема практической работы № 9. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах, кол-во час.2

ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ

Цель практической работы:
Изучение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами

Задания:

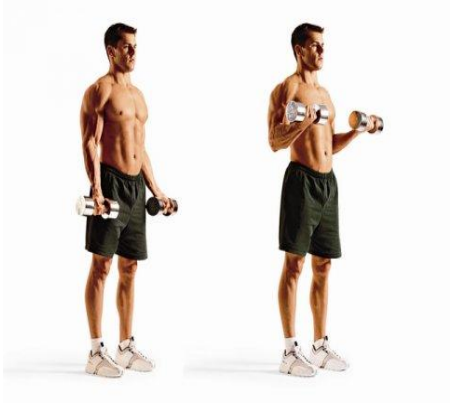
Построение. Техника безопасности на занятиях. Сообщение задач урока*
Ходьба*
Бег*
ОРУ*

Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса

Возможные варианты комбинаций блоков

1. Бицепс + спина
2. Приседы + бицепс
3. Приседы + спина
4. Приседы + плечи
5. Трицепс + Спина
6. Трицепс + приседы
7. Пресс + бицепс
8. Пресс + спина
9. Пресс + плечи
10. Пресс + приседы
11. Пресс + трицепс
12. Грудь + бицепс
13. Грудь + спина
13. Грудь + бицепс
14. Грудь + спина
14. Грудь + плечи
15. Грудь + Приседы
16. Грудь + трицепс
17. Грудь + Пресс
18. Выпады + бицепс
19. Выпады + спина
20. Выпады + плечи
21. Выпады + трицепс
22. Выпады + пресс
23. Выпады + грудь

Выполнение упражнений со свободными весами
(Приложение 2.7(5) 1)
Например: подъём гантелей на бицепс стоя



Целевые мышцы:
бицепс (акцент на длинную головку)
Вспомогательные мышцы:
плечевая мышца
все мышцы предплечья

разведение гантелей в стороны



Целевые мышцы:
дельтовидная мышца;
надостная мышца;

Вспомогательные:
трапециевидные мышцы,
передняя зубчатая мышца

Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнесс оборудования

Например: «Планка на полусфере»



Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах

Тяга Т-образного грифа

	Укрепляются дельтовидная, большая и малая круглая, трапециевидная, ромбовидная мышцы, широчайшие мышцы спины, подостная, плечевая и плечелучевая мышцы.

Тема практической работы № 10. Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты.
Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах, кол-во час.4.

ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ

Цель практической работы:
Изучение специально-подготовительных упражнений для техники самозащиты.
Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Изучение силовые упражнения и единоборства в парах.
Задания:
Построение. Техника безопасности на занятиях.

Разминка.

Общеподготовительные упражнения: (Строевые упражнения, разминка самбиста, ОРУ, упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств, стретчинг, упражнения с партнером, упражнения с гирями, упражнения в положении лежа на ковре, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с манекеном, упражнения с мячом, упражнения с самбистским поясом (скакалкой)).
Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения
Техника падения вперед с самостраховкой



Самостраховка на руки прыжком

Техника падения назад с самостраховкой



Падение назад с самостраховкой на спину

Техника выполнения кувырков с самостраховкой



Кувырок вперёд с самостраховкой на бок



Кувырок боком

Освоение/совершенствование навыков освобождения от захватов

Освобождение от захвата за одну руку двумя руками



Освобождение от захвата за руки



Освоение/совершенствование навыков ухода с линии атаки.

Игровые ситуации и подвижные игры.

Тема практической работы № 11. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра), кол-во час.4.

ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ

Цель практической работы:
Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Задания:

Построение. Техника безопасности на занятиях.

Разминка.

Комплекс упражнений для развития физических способностей:

(например, упражнения. на формирование подвижности в верхнем плечевом поясе; на формирование подвижности в тазобедренных суставах; прыжки на координацию)

Разбор правил игры и методика судейства

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча

Объяснение техники выполнения удара носком



Выполнение специальных упражнений:

– Коснись носком центра мяча.
– Удар с места по неподвижному мячу в стенку.
– Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку.
– Удар с места или с разбега в паре, в тройке.

Объяснение техники выполнения удара серединой подъема



Выполнение специальных упражнений:

– Серединой в середину (имитация удара по мячу).
– У стенки (нанесение несильного удара в стенку).
– По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку).
– Предмет перед стенкой (постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега).
– В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега).
– Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке).

Объяснение техники выполнения удара внутренней частью подъема



Выполнение специальных упражнений

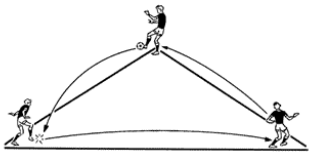
Забей за линию.



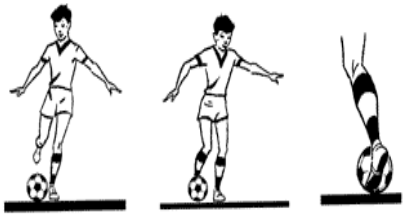
Из круга в круг.



В треугольнике



Объяснение техники выполнения удара внешней частью подъёма



Выполнение специальных упражнений

Учебная игра **«Получив мяч, попади в цель»**



Объяснение техники остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке



Объяснение техники остановки мяча подошвой



Обучение технике игры.

Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника

Техника защиты

Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Тактика игры в защите (индивидуальные, групповые, командные действия)

задачи:

- лишить противника возможности в развитии атаки

- предотвратить удар по воротам

Индивидуальные действия в защите: передвижения, финты, перехваты, отбивание, выбивание, отбор мяча.

Групповые действия в защите, например,

комбинированный метод обороны - сочетание персональной опеки противника с действиями защитника в конкретной зоне.

Командные действия в защите, например смешанная защита.

Тактика игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия)

Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Учебная игра

Тема практической работы № 12. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности, кол-во час.4

ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ

Цель практической работы: Освоить и совершенствовать технику выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоенить и совершенствовать приёмы тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.

Задания:

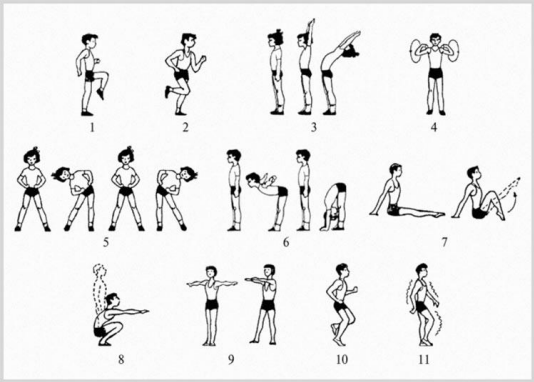
Построение. Техника безопасности на занятиях.

Подготовка организма к занятию - ОРУ на месте и в движении (шаг, бег со сменой темпа и направления, различные прыжки в движении, перестроения).

Комплекс упражнений для развития физических способностей:

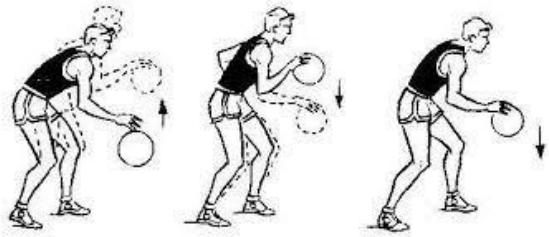
Объяснение техники выполнения

(например: упражнения, которые содействуют общему «разогреванию» и постепенному введению организма обучающихся в работу, активизируют функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, увеличивают эластичности мышц рук и плечевого пояса, подвижность в суставах рук, мышц туловища и ног, подвижность в суставах)



Объяснение техники выполнения

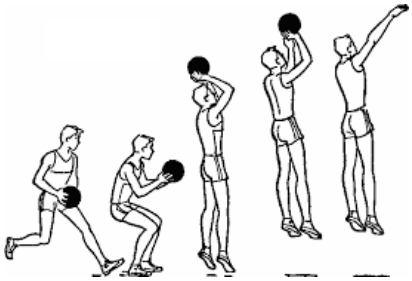
челночного бега с ведением мяча в чередовании со специально-подготовительными



упражнениями

Объяснение техники выполнения

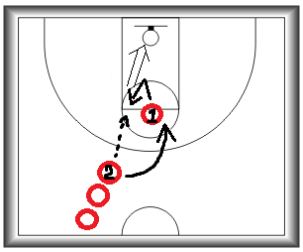
ведения и атаки кольца, подбор и передачу мяча ближайшему игроку -



Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой ловли и передачи мяча, броска мяча в корзину с места и после ведения. Выполнять броски правой и левой руками.

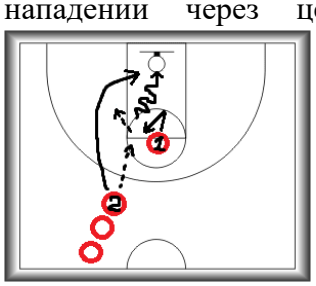
4*Объяснение техники выполнения упражнения на овладение тактическим действием – система нападения через центрового.

Акцентировать внимание обучающихся на особенностях тактического действия с помощью



видеодемонстрации, используя ИКТ.

Объяснение техники выполнения тактического взаимодействия игроков в позиционном нападении через центрового посредством выполнения атаки корзины центровым.



Объяснение техники выполнения игровой ситуации «взаимодействие в тройке»:

выполнение ранее изученных комбинаций с активным сопротивлением защитников.

5.* Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Учебная игра

Тема практической работы № 13. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности, кол-во час.4

ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ

Цель практической работы: Освоить и совершенствовать технику выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоить и совершенствовать приёмы тактики защиты и нападения, выполнить технико-тактическе приёмы в игровой деятельности

Задания:

Построение. Техника безопасности на занятиях.

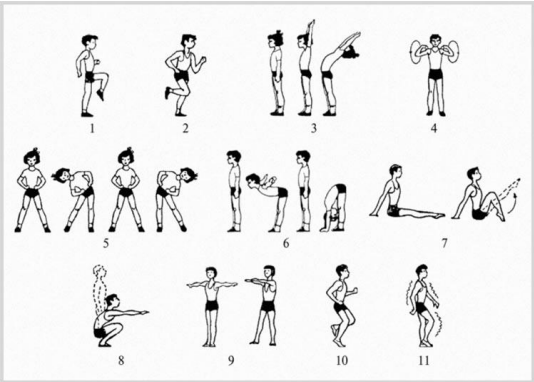
Подготовка организма к занятию - ОРУ на месте и в движении (шаг, бег со сменой темпа и направления, различные прыж ки в движении, перестроения).

Комплекс упражнений для развития физических способностей:

Объяснение техники выполнения

(например: упражнения, которые содействуют общему «разогреванию» и постепенному введению организма обучающихся в работу, активизируют функций сердечно-сосудистой и

дыхательной систем организма, увеличивают эластичности мышц рук и плечевого пояса, подвижность в суставах рук, мышц туловища и ног, подвижность в суставах)



4.* Овладение техникой верхней прямой подачи мяча

Объяснение техники выполнения

Специально-подготовительных упражнений.

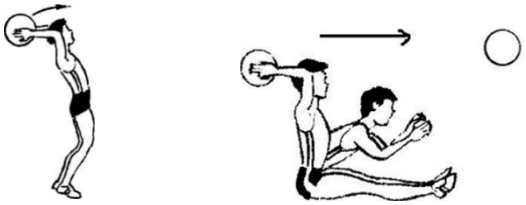
Содействовать развитию координационных способностей, силовых и скоростно-силовых качеств, применительно к приему в волейболе «верхняя прямая подача мяча».

Выполнение специальных упражнений:



– игра «Перекинь мяч».

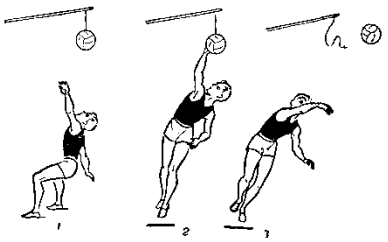
- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»



-поочередные хлестовые движения руками с отягощением (канат)

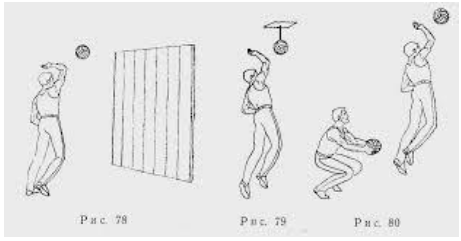
Объяснение техники выполнения (использовать ИКТ.) подводящих упражнений на овладение техникой верхней прямой подачи мяча:

- подбрасывание мяча перед собой



- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу

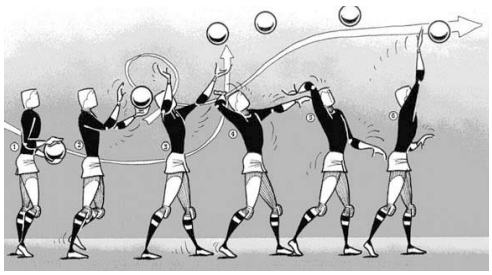
-ударное движение по волейбольному мячу в пол, стенку в чередовании с подачей мяча в стену



- Подача мяча на расстояние 8-10 метров

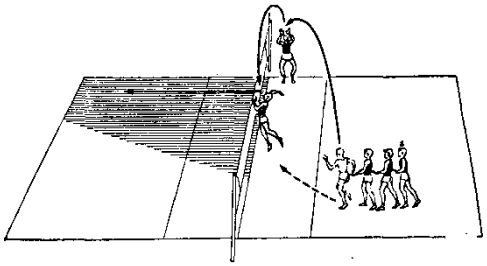
Объяснение техники выполнения

верхней прямой подачи мяча.



Объяснение техники выполнения

верхней прямой подачи мяча через сетку.



5.* Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Учебная игра

Тема практической работы № 14. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)). Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, кол-во час.16

ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ

Цель практической работы:

Изучить технику бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствовать технику спринтерского бега. Совершенствовать технику (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)). Совершенствовать технику эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. Совершенствовать технику метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Развивать физические способности по средствам лёгкой атлетики, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики

Задания:

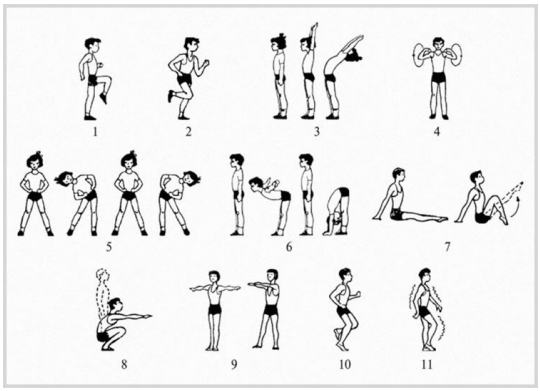
Построение. Техника безопасности на занятиях.

Подготовка организма к занятию - ОРУ на месте и в движении (шаг, бег со сменой темпа и направления, различные прыжки и выпады в движении, перестроения).

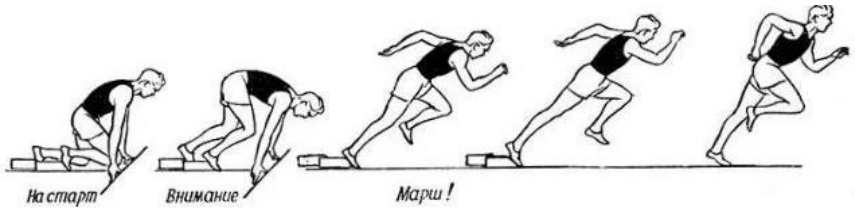
Комплекс упражнений для развития физических способностей:

Объяснение техники выполнения

(например: упражнения, которые содействуют общему «разогреванию» и постепенному введению организма обучающихся в работу, активизируют функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, увеличивают эластичности мышц рук и плечевого пояса, подвижность в суставах рук, мышц туловища и ног, подвижность в суставах)

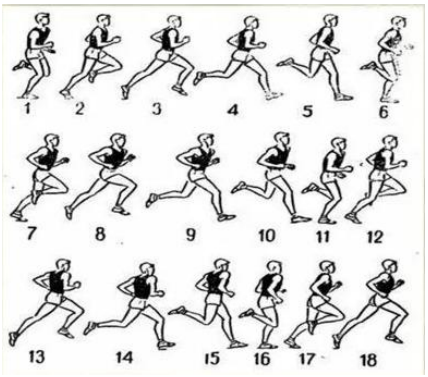


Совершенствование техники спринтерского бега

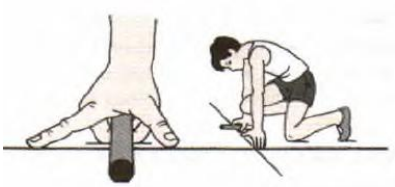


Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

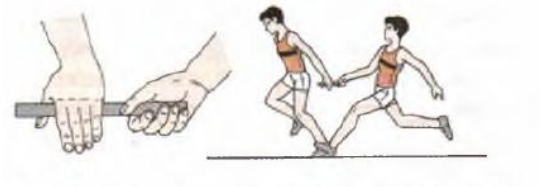
Основным в беге на длинные дистанции является правильная работа ног



Совершенствование техники эстафетного бега



Старт участника первого этапа

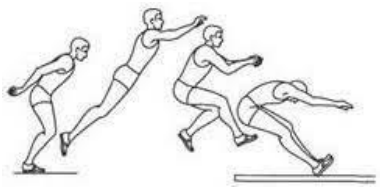


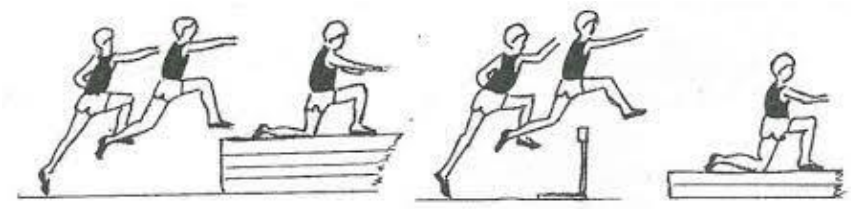
Прием эстафеты участником второго этапа

Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега, с места

Объяснение техники выполнения

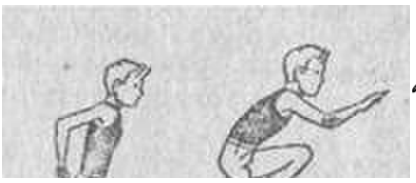
Упражнения на формирование умения в разучивании компонентов техники прыжка. Акцентировать внимание учащихся на основных компонентах техники прыжка с помощью ИКТ.

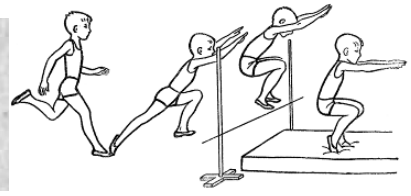




Объяснение техники выполнения

Восстановить навык в выполнении конечной стадии приземления с сохранением равновесия.



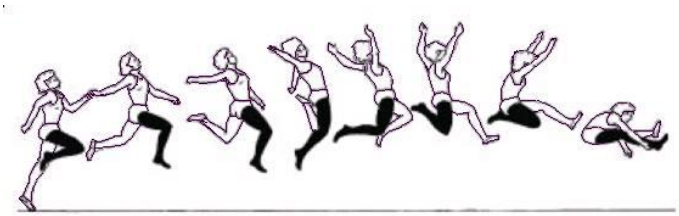


Акцентировать внимание при приземлении на постановку ног на опору на всю стопу.



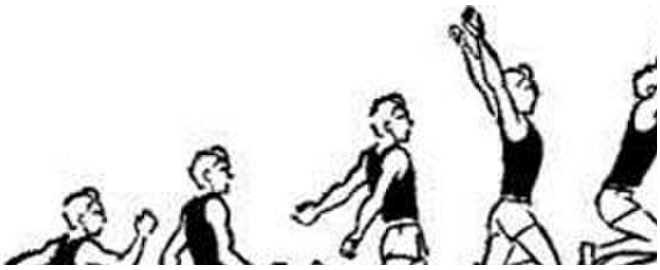
Объяснение техники выполнения

Научить движению в полетной фазе прыжка способом «прогнувшись». Добиваться максимального прогибания в поясничном отделе позвоночника. Обратить внимание обучающихся на согласованность движений рук, ног и туловища, на своевременное выведение ног вперед при приземлении.



Объяснение техники выполнения

Научить выполнению прыжка способом «прогнувшись» в целом.



Обратить внимание обучающихся на соблюдение положения шага в полете, на своевременное «выбрасывание» ног вперед при приземлении.

Тема практической работы № 15. Техника безопасности на занятиях тяжелой атлетики. Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами). Комплекс упражнений на силовых тренажерах, мышц пресса. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса, кол-во час. 6

ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО ПТВ, ЦО ЦНП, ЦО ГВ, ЦО ПВ, ЦО ФВ

Цель практической работы:

Изучить комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами), комплекс упражнений на силовых тренажерах, мышц пресса, комплекс упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины, комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса

Задания:

№	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1.	**Жим гантелей лёжа на полу**  Целевые мышцы: грудные мышцы; трицепсы (разгибатели руки); передние дельты (плечи)	3 подхода по 20-30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг., для юношей – 6-8 кг. Займите удобное положение лежа на спине, ноги немного согните в коленях, ступни при этом должны находиться на полу. Постарайтесь подобрать поверхность средней жесткости, чтобы она не была слишком мягкой или твердой: оптимальным будет постелить на пол коврик. Возьмите в руки гантели, руки разведите в стороны, согните в локтях, плечи должны опираться на пол, предплечья стоять вертикально. Выжимайте гантели до полного выпрямления рук, задержитесь на пару секунд и вернитесь в исходное положение. Опуская локти на пол не позволяйте мышцам расслабляться.
2.	**Разведение гантелей в стороны**  Целевые мышцы: дельтовидная мышца; надостная мышца; Вспомогательные: трапециевидные мышцы,	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг., для юношей – 3-5 кг. Поставьте ноги на ширине плеч и выпрямите спину. Руки немного согнуты и зафиксированы в локтях до конца упражнения, гантели почти касаются ног (ладони повернуты к бедру). Сделайте вдох и, задержав дыхание, поднимите руки в стороны (строго в плоскости туловища) над головой. При прохождении гантелями уровня плеч руки слегка разворачиваются в плечевом суставе и в верхней точке развернуты мизинцами вверх. Не расслабляйте поясницу и фиксируйте прямое положение туловища до конца сета.

	передняя зубчатая мышца		Опускайте руки вниз плавно, на выдохе, контролируя гантели в каждой точке движения. Не сгибайте руки в локтях.
3.	**Разведение гантелей в стороны в наклоне**  Целевые мышцы: задняя головка дельтовидной мышцы Вспомогательные мышцы: • подостная мышца • малая круглая мышца • ромбовидные мышцы • трапециевидная мышца	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг., для юношей – 3-5 кг. Возьмите гантели в обе руки, ладони смотрят друг на друга. Наклонитесь вперед так, чтобы торс был параллелен полу. Спина ровная, чуть прогнута в пояснице. В исходном положении гантели свисают на выпрямленных руках. Руки должны быть прочно зафиксированы в локтях, прямые до самого конца сета. Их можно немного согнуть, перед тем как приступить к выполнению упражнения. Напрягите задние дельты и трапеции и плавно разведите гантели в стороны, стараясь поднять их как можно выше. Руки должны двигаться исключительно в вертикальной плоскости, проходящей через плечи. Не отводите гантели ни назад, ни вперед. В верхней точке локти должны быть выше уровня спины. Плавно опустите гантели в исходное положение. Сделайте короткую паузу и выполните следующее повторение.
4.	**Подъём гантелей на бицепс стоя** 	3 похода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг., для юношей – 5-8 кг. Поднимите гантели и возьмите обе руки обычным хватом. Раздвиньте ноги по ширине плеч. Станьте максимально ровно, немного прогнитесь в пояснице и снизьте гантели к бедрам. Голову зафиксируйте прямо и смотрите вперед. Напрягите мышцы

	Целевые мышцы: бицепс (акцент на длинную головку) Вспомогательные мышцы: • плечевая мышца • все мышцы предплечья		поясницы и закрепите натуральный изгиб хребта до окончания подхода. Глубоко вдохните и остановите дыхание. Сконцентрируйте нагрузку на бицепсах и поднимите гантели к дельтам. Как только кисти дойдут до уровня локтей, принимайтесь разворачивать гантели наружу, это движение называется «супинация». Разворачивайте гантели до тех пор, пока мизинец каждой руки не будет ближе всего к дельтовидным мышцам плеча. Локти должны быть зафиксированы, не пытайтесь поднять их вперед во время выполнения упражнения. Как только гантели дойдут до уровня плеч, остановитесь на мгновение и еще больше напрягите бицепсы. Сделайте выдох, и медленно опустите гантели вниз при этом удерживая их в нижнем положении без расслабления мышц бицепса, что даст максимальную эффективность данного упражнения и в тоже время запястье разворачиваем внутрь к бедрам.
5.	**Тяга гантели одной рукой стоя в наклоне**  Целевые мышцы: • широчайшая мышца спины	3 похода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг., для юношей – 5-8 кг. Возьмите гантель в правую руку. Хват нейтральный: ладонь направлена на боковую часть бедра. Встаньте слева от скамьи и поставьте ноги вместе. Примите исходное положение, как показано на фото. Торс параллелен полу, а спина слегка прогнута в пояснице. Правая рука полностью выпрямлена, и гантель «висит» на ней, словно на веревке. Правое плечо немного опущено. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, напрягите мышцы спины и задние дельты и потяните гантель строго вверх. Старайтесь

	Вспомогательные мышцы: • большие грудные мышцы • длинные головки трицепсов • задние пучки дельт		поднять гантель как можно выше. Как только локоть окажется на уровне плеча, подключайте к движению плечо — тяните его вверх вместе с локтем. Это позволит максимально сократить мышцы середины спины и верхнюю часть широчайших. Постарайтесь удержать гантель в верхней точке несколько секунд. Выдохните и плавно опустите гантель. Отработав все повторения в сете для правой стороны, сделайте столько же повторений для левой стороны. Это и будет один сет. туловище при выпрямлении руки. Делайте вдох при движении вверх.
6.	**Разгибание рук в наклоне** Иллюстрация: целевые мышцы и техника выполнения 	3 похода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 - 2 кг., для юношей – 3 - 4 кг. Обопритесь одной рукой и коленом о скамью. Вторая рука с гантелей согнута в локте. Плечо параллельно полу. Спина прямая. Удерживая локоть в неподвижном состоянии, медленно распрямите руку с гантелей. Медленно верните руку с гантелью в исходное положение.
7.	**Наклоны с гантелями вперёд.** Целевые мышцы: бицепсы бедра; ягодичные мышцы; выпрямители спины	3 похода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3 - 5 кг., для юношей – 5 - 8 кг. Исходное положение: утяжеления возьмите в обе руки и расположите руки по бокам вдоль тела. Спина прямая, лопатки сведены. При выполнении наклоняем прямую спину вперед, при этом одновременно отводим

			назад таз. Руки скользят вдоль тела вниз. Ноги держите слегка согнутыми, но, если сможете – выпрямляйте полностью. Плавность и концентрация – основа правильного исполнения. Возвращаемся в начальное положение. Главное здесь – почувствовать растяжение бицепса бедра.
8.	**Приседания с гантелями** Целевые мышцы: квадрицепс бедра Вспомогательные мышцы: • ягодичные мышцы • седалищно-большеберцовые мышцы Стабилизаторы: • мышца, выпрямляющая позвоночник Динамические стабилизаторы: • бицепсы бедра 	3 подхода по 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3 - 5 кг., для юношей – 5 - 8 кг. Шаг 1. Станьте прямо, ноги врозь. Возьмите в каждую руку по гантеле. Выпрямите руки вдоль туловища. Шаг 2. Сделайте вдох. Немного выгнув спину, присядьте. Шаг 3. После того как бедра достигнут горизонтального положения, выпрямите ноги и на выдохе возвращайтесь в исходное положение.
9.	**Подъём на носки стоя с гантелями в руках**	3 подхода по 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем

	 Целевые мышцы: икроножные мышцы		физического развития – 3 - 5 кг., для юношей – 5 - 8 кг. Стоим прямо, гантели держим на прямых опущенных руках. Носки ног до середины ступни должны располагаться на возвышении, например, деревянном брусе высотой пять сантиметров (или другой устойчивой возвышенности). Пятки стоят на полу. Медленно поднимаемся на носках за счёт силы мышц голени. В максимальном положении задерживаемся в течение трёх секунд и медленно опускаемся.
10.	**Прямые скручивания на пресс** Иллюстрация: техника выполнения и целевые мышцы:  	3 подхода по 20-30 раз	Лягте спиной на ровную поверхность (пол, скамью или др.). В исходном положении ноги расположите выше уровня головы. Согнув в коленях положите их на диван, кресло или стул (также можете их скрестить между собой). При этом между голенью и бедром должен образоваться угол около 90°. Для чего это нужно? В таком положении зазор между поясницей и полом убирается совсем. Это позволяет еще в начале упражнения частично скрутить таз. Из такой позиции намного проще закручивать корпус. Именно из такого положения Ваш пресс будет выполнять ту функцию, для которой он и предназначен. Заняв исходное положение и расположив руки в удобной позиции на выдохе начните медленно скручивать корпус к своему тазу. Во время скручиваний круглите спину обязательно и отрывайте лопатки от пола или скамьи. Постарайтесь добиться максимального сокращения в верхней точке, дотягиваясь головой к области паха. На секунду задержитесь в этом положении (пиковое сокращение) а вдохе, даже медленнее фазы подъема начните опускаться в нижнюю точку. Ключевой момент! Не опускайтесь полностью. Ваша задача не терять

			напряжение мышц пресса ни на секунду при выполнении подхода. Поэтому не допускайте расслабления целевых мышц. Останавливайтесь до этого момента.

Общие рекомендации

По всем вопросам, связанным с изучением дисциплины (включая самостоятельную работу), консультироваться с преподавателем.

Контроль и оценка результатов

Оценка за выполнение практической работы выставляется по пятибалльной системе и учитывается как показатель текущей успеваемости студента.

Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений		**Критерии оценки результата**
балл (оценка)	**вербальный аналог**	
5	отлично	Представленные работы высокого качества, уровень выполнения отвечает всем требованиям, теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, выполнены все предусмотренные практической работой задания.
4	хорошо	Уровень выполнения работы отвечает всем требованиям, теоретическое содержание дисциплины освоено полностью без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные практической работой задания выполнены, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.
3	удовлетворительно	Уровень выполнения работы отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
2	не удовлетворительно	Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных практической работой заданий не выполнено.