Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

**«Южно-Уральский государственный технический колледж»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для всех специальностей.

Челябинск, 2018

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Составлена | Одобрена | Утверждаю |
| в соответствии с программой учебной дисциплины «Физическая культура» | Предметной (цикловой) комиссией  протокол №9  “16” май 2018г.  Председатель ПЦК  \_\_\_\_\_\_\_О.Ю.Потапов | Заместитель  директора по НМР  \_\_\_\_\_\_\_\_Т.Ю.Крашакова  “\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. |

Составитель: Л. В. Мартынова, преподаватель Южно-Уральского государственного технического колледжа.

**АКТ СОГЛАСОВАНИЯ**

**на методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» разработанные преподавателем Южно-Уральского государственного технического колледжа Мартыновой Л.В.**

Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» разработаны для всех специальностей

Автором разработаны задания для внеаудиторной самостоятельной работы в виде: подготовки докладов, рефератов, презентаций, выполнения упражнений, занятий в спортивных секциях.

Внеаудиторная самостоятельная работа проводится с целью закрепления и систематизация знаний, формирования умений и навыков. Этот вид самостоятельной работы способствует развитию самостоятельности, ответственности и организо­ванности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионально­го уровней. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Методические рекомендации по организации внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» могут быть рекомендованы для использования в учебном процессе.



**Пояснительная записка**

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа студентов  является одной из основных форм  внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ.   По дисциплине «Физическая культура»  практикуются  следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

-подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов;

-упражнения спортивно-оздоровительного характера;

 -занятия в секциях по видам спорта.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода  к  решению проблем учебного профессионального уровня.

При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

-готовность студентов к самостоятельному труду;

-наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;

- консультационная помощь.

 Формы самостоятельной работы студентов определяются  при разработке рабочих программ учебных дисциплин содержанием учебной дисциплины, учитывая степень подготовленности студентов.

**1.Подготовка докладов, рефератов, презентаций на темы:**

1. Спорт в физическом воспитании студентов.
2. Физическая культура, как часть физического и спортивного совершенствования.
3. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.
4. Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивидуальных самостоятельных занятий.
5. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.
6. Техника безопасности на уроках легкой атлетикой.
7. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.
8. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.
9. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).
10. Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом.
11. Волейбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.
12. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и судейство в футболе. Футбол в системе физического воспитания.
13. Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой.
14. Техника безопасности на уроках плавания. Правила безопасности в воде: в открытых водоемах и в бассейнах. Влияние плавания на состояние здоровья. Лечебные свойства воды и плавания.
15. Характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда на различных рабочих местах. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

**2. Формы и содержание самостоятельных занятий**

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

*Утренняя гигиеническая гимнастика* включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку, на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин.

Между сериями из 2- 3 упражнений (а при силовых- после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20- 30 секунд).

Дозировка физических упражнений, т.е увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается: изменением исходных положений; изменением амплитуды движений; ускорением или замедление темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5- 7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

*Упражнения в течение дня* выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течении длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10- 15 минут через каждые 1- 1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

*Самостоятельные тренировочные занятия* можно проводить индивидуально или в группе из 3- 5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 3- 7 раз в неделю по 1- 1,5 часа. Заниматься менее 3 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок - вторая половина дня, через 2- 3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

**2.1 *Ходьба и бег.***

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

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

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

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

Для самостоятельных занятий рекомендуется использовать:

1. Легкий равномерный бег от 20 до 30 минут при пульсе 120- 130 ударов в минуту. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.
2. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60- 120 минут при пульсе 132- 144 ударов в минуту, раз в неделю. Применяется для развития общей выносливости.
3. Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144- 156 ударов в минуту, 1- 2 раза в неделю.

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

**2.2 *Плавание.***

Плаванием возможно занимаются в открытых водоемах и в бассейнах. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплывания дистанции для возраста 17- 30 лет должна быть в пределах 120- 150 ударов в минуту.

**2.3 *Ходьба и бег на лыжах.***

Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить на стадионах или в парках. Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1- 1,5 часа и более при умеренной интенсивности, при пульсе 130- 150 ударов в минуту. ЧСС подсчитывается в течение 10 секунд сразу после окончания занятия или после прохождения отрезка дистанции с определенной интенсивностью и переводится на число ударов в 1 минуту.

**2.4 *Велосипед.***

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.

Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

**2.5 *Ритмическая гимнастика.***

Ритмическая гимнастика- это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух или одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10- 15 до 45- 60 минут ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно- двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно- сосудистую и дыхательную системы. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс.

Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2- 3 раз в неделю неэффективны.

**2.6 *Атлетическая гимнастика***

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, формируют гармоничное телосложение, воспитывают волю, настойчивость, целеустремленность.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений:

* упражнения с гантелями (масса 5 – 12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание и т.д.
* упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, один рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей;
* упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;
* упражнения с металлической палкой (5 – 12 кг): рывок различным хватом, жим стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах;
* упражнение со штангой (масса подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседов и без подседа и т.д.
* различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

\* смотри классификацию базовых и изолирующих упражнений атлетической гимнастикой. Таблица 1; Таблица 2;

примерный начальный комплекс тренировок для новичков. Таблица 3;

**2.7 *Занятия на тренажерах.***

Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечнососудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

**3. Комплексы физических упражнений для самостоятельной работы студентов.**

3.1 *Комплексы физических упражнений без предметов.*

**3.1.1 Комплекс № 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Исходное положение**  **(и.п.)** | **Содержание упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| I | II | III | IV | V |
| 1. | Основная стойка (о.с.) | 1-3 - Руки через стороны вверх, подняться на носки,  4- 6– Вернуться в исходное положение(и.п.) | 4-6 раз | Выполнять в медленном темпе. |
| 2. | Стоя, руки на пояс, ноги на ширине плеч. | 1 – Поворот головы вправо,  2- и. п.,  3 – поворот головы влево,  4- и. п. | 3-4 раза в каждую сторону | Спина прямая. |
| 3. | Стоя, руки на пояс, ноги на ширине плеч | 1 – наклон головы вперед,  2 – вернуться в и.п.,  3 – наклон головы назад,  4 – и.п. | 4-5 раз | Выполнять в медленном темпе. |
| 4. | Стоя, руки к плечам, ноги на ширине плеч | 1-4 – круговые движения руками вперед,  5-8 – круговые движения руками назад. | 2-3 раза | 1-2 раза выполнить в медленном темпе,  3 раза в быстром темпе. |
| 5. | Стоя, руки в стороны, ноги на ширине плеч | 1-4 – круговые движения в локтевых суставах вперед,  5-8 – круговые движения в локтевых суставах назад. | 2-3 раза | Руки прямые. |
| 6. | Стоя, правая рука вверх, пальцы в кулак, левая вниз, ноги на ширине плеч | 1-2 – рывки руками,  3-4 – поменять положение рук. | 5-7 раз | Руки прямые. |
| 7. | Стоя, руки на пояс, ноги на ширине плеч | 1-3 – наклоны туловища влево, правая рука- вверх,  4 – и.п.  5-7 – наклоны вправо, левая рука вверх,  8 – и.п. | 3-4 раза в каждую сторону | Наклон ниже, рука вверх. |
| 8. | Стоя, руки на пояс, ноги на ширине плеч | 1 – поворот туловища вправо, руку вверх- в сторону,  2 – и.п.,  3 – поворот влево, с отведением руки вверх – в сторону. | 4-6 раз | 1 – посмотреть на руку. |
| 9. | И.п. – о.с. | 1 – прогнуться назад, руки вверх,  2-3 – наклон вперед, коснуться пола,  4 – и.п. | 10-12 раз | 1 – сделать вдох,  2-3 – выдох. |
| 10. | И.п. – о.с. | 1 – приседание, руки вперед,  2 – и. п. | 10-12 раз | Присед., поднять пятки от пола. |
| 11. | И.п. – стоя на коленях | 1 – сед на пятки, руки вперед,  2 – встать на колени, руки вниз. | 10-12 раз | Спина прямая. |
| 12. | Стоя на четвереньках, голова опущена | 1 – поочередное поднимание ног, поднять голову, посмотреть вперед,  2 – и.п. | 5-6 раз каждую ногу | 1 – сделать вдох,  2 – выдох. |
| 13. | Сидя на полу, ноги врозь | Наклоны вперед:  1 – к левой ноге, руки вперед,  2 – между ног,  3 – к правой ноге,  4 – и.п. | 4-5 раз | Выполнять в медленном темпе, руками тянуться вперед. |
| 14. | Лежа на спине | 1-8 – Приподнять ноги над полом, выполнять круговые движения.  9- и. п. | 3-4 раза | «велосипед». |
| 15. | Сидя на полу, руки в упоре сзади | 1 – приподнять правую ногу от пола,  2-3 – удержать ногу  4- и. п. | 5-7 раз каждую ногу | Нога прямая. |
| 16. | Стоя, руки на пояс, стопы вместе | Прыжки на месте  1 – ноги врозь,  2 – ноги вместе | 15-20 раз | Выполнять в среднем темпе. |
| 17. | Стоя, ноги на ширине плеч | 1-2 – руки вперед – вверх,  3-4 – вернуться в и.п. | 4-6 раз | 1-2 – сделать вдох,  3-4 – сделать выдох. |

**3.1.2 Комплекс № 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Исходное положение**  **(и.п.)** | **Содержание упражнения** | | **Дозировка** | **Методические указания** |
| I | II | | III | IV | V |
| 1. | О.С. | 1 – руки вперед,  2 – руки вверх, встать на носки,  3 – удерживать равновесие,  4 – вернуться в и. п. | | 4 – 7 раз | 1 - 3 руки вверх- потянуться, сделать вдох,  4- выдох. |
| 2. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс | 1– 4 – круговые движения головой вправо,  5– 8 – круговые движения головой влево. | | 2 – 3 раза в каждую сторону | Выполнять в медленном темпе. |
| 3. | Стоя, руки перед грудью, ноги на ширине плеч | 1– 2- рывки согнутыми руками,  3– 4- рывки прямыми руками. | | 3 – 4 раз | Спина прямая. |
| 4. | Стоя, руки согнуты перед грудью | 1– 2- рывки согнутыми руками,  3- 4- рывки прямыми руками с поворотом вправо,  5- 6- рывки перед собой,  7- 8- рывки с поворотом влево. | | 3 – 4 раза в каждую сторону | Посмотреть в сторону поворота. |
| 5. | Стоя, руки в «замок» перед грудью, ноги на ширине плеч | 1 – «замок» вывернуть, руки вперед,  2- и. п.,  3- «замок» вывернуть, руки вверх,  4- и. п. | | 8 – 10 раз | Руки выпрямить, потянуться. |
| 6. | Стоя, руки на пояс, ноги на ширине плеч | 1 – 4 круговые движения туловищем влево,  5- 8 круговые движения туловищем вправо. | | 2 – 3 раза в каждую сторону | Чередовать движения, вправо, влево. |
| 7. | Стоя, ноги на ширине плеч, полунаклон вперед, руки в стороны | «Мельница» | | 4 – 5 раз в каждую сторону | Коснуться правой рукой стопы левой ноги и наоборот. |
| 8. | Стоя, руки за спину | Приседания с выносом рук вперед. | | 10- 16 раз | Пятки от пола не отрывать. |
| 9. | Стоя на четвереньках | Поочередное поднимание ног с одновременным выпрямлением руки. | | 8 – 10 раз | Поднять правую ногу, левую руку вперед и наоборот. |
| 10. | Лежа на животе, руки вперед, голову на лоб | «Лодочка»  1 – приподнять от пола руки, плечи, грудь, ноги  2- 3 удерживать положение,  4- и. п. | | 8 – 10 раз | Руки прямые. |
| 11. | Лежа на спине | 1 – приподнять руки и ноги от пола,  2 – и. п. | | 6 – 12 раз | Руками коснуться ног. |
| 12. | Лежа на спине, руки в «замок» за голову | 1 – принять положение седа,  2 – и. п. | | 10 – 30 раз | Седо до угла 90`. |
| 13. | Упор лежа | Сгибание рук в упоре лежа. | | 6 – 30 раз | Выполнять отжимания. |
| 14. | Лежа на животе, руки вперед | Сгибание, разгибание ног в коленных суставах | | 10 – 12 раз | Выполнять попеременно. |
| 15. | Стоя, руки на пояс | 1 – подъем на носки,  2 – и. п. | | 20 – 30 раз | Спина прямая. |
| 16. | Стоя | Прыжки на месте. | | 20 – 30 раз | Выполнять на двух ногах. |
| 17. | О.С. | 1 – 2- руки через стороны- вверх,  3 – 4- вернуться в и. п. | | 4-5раз | 1 – 2- сделать вдох,  3 – 4- выдох. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Стоя на четвереньках | 1 – поднять правую руку вверх,  2- и. п.,  3- поднять левую руку  вверх,  4- и. п. | 10- 12 раз | 1, 3- посмотреть вперед, на руку, сделать  вдох,  2, 4- выдох. |
| 11. | Лежа на животе, руки в «рамку», голову на лоб | 1 – приподнять плечи, руки в «рамке» от пола  2- 3- удерживать «рамку»,  4- и. п. | 10- 14 раз | 1 – 2 сделать вдох,  3- 4 выдох. |
| 12. | Лежа на животе, руки вверх | «Лодочка»  1 – приподнять руки и ноги от пола,  2- 5- покачиваться, вверх, вниз,  6- и. п. | 6- 12 раз | Руки, ноги прямые. |
| 13. | Лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые | 1 – 2- поднять обе ноги, коснуться пола за головой,  3- 4- и. п. | 6- 12 раз | Ноги прямые, выполнять в медленном темпе. |
| 14. | Лежа на спине, руки вдоль туловища | 1 – 2 руки вперед- вверх  3- 4 руки вперед- вниз. |  | 1 – 2- сделать вдох,  3- 4- выдох. |
| 15. | Стоя | Прыжки на месте. | 12- 20 раз | Ноги скрестно. |
| 16. | Стоя | 1 – руки в стороны- вверх, ногу назад на носок,  2- и. п.,  3- тоже, но другой ногой,  4- и. п. | 3- 4 раза | 1 – сделать вдох,  2- выдох. |

* 1. *Комплексы физических упражнений с предметами.*

**3.2.1 Комплекс № 1**

с малым (теннисным) мячом

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Исходное положение**  **(и. п.)** | **Содержание упражнения** | | | **Дозировка** | **Методические указания** |
| I | II | | III | | IV | V |
| 1. | Стоя, руки с мячом опущены, ноги врозь | 1 – руки с мячом вперед, вверх,  2- согнуть руки назад,  3- руки вверх,  4- и. п. | | | 6- 8 раз | 1-выполнять в медленном темпе,  2- коснуться мячом шеи. |
| 2. | Стоя, руки вперед, мяч в правой руке | 1 – 2- перекладывать мяч из правой руки в левую и обратно. | | | 12- 14 раз | Руки прямые. |
| 3. | Стоя, руки к шее, мяч в правой руке, ноги на ширине плеч | Круговые движения мячом вокруг шеи:  1 – завести правую руку за шею, взять мяч левой рукой,  2- левой рукой спереди передать мяч в правую руку. | | | 3- 4 раза  3- 4 раза | Выполнять по движению «часовой стрелки».  Выполнять против «часовой стрелки». |
| 4. | Стоя, мяч в правой руке | 1 – 4- круговые движения мячом вокруг талии. | | | 2- 4 раза | Выполнять вправо, влево. |
| 5. | Стоя, мяч в левой руке внизу, ноги на ширине плеч | 1 – наклон вправо, рука вверх,  2- рука вниз- передать мяч в правую руку,  3- наклон влево, рука вверх,  4- рука вниз- передать мяч в другую сторону. | | | 4- 5 раз в каждую сторону | Наклоны в сторону, мяч передавать перед собой. |
| 6. | Стоя, руки с мячом вниз, ноги на ширине плеч | 1 – полунаклон вперед, руки с мячом вперед,  2- и. п. | | | 10- 12 раз | Потянуться вперед, посмотреть на мяч. |
| 7. | Стоя, мяч в правой руке, ноги на ширине плеч | 1 – бросить мяч об пол правой рукой - присесть  2- поймать мяч левой рукой- встать,  3- бросить мяч об пол левой рукой- присесть,  4- встать- поймать мяч правой рукой. | | | 8- 10 раз | Мяч бросить так, чтобы удобно было ловить другой рукой. |
| 8. | Стоя, полунаклон вперед, ноги вместе | Круговые движения мячом вокруг колен  1 – 4- в правую сторону,  5- 8- в левую сторону. | | | 3- 4 раза в каждую сторону | Выполнять  3- 4 раза подряд в одну сторону, затем в другую. |
| 9. | Присед, руки в стороны, мяч в правой руке | | | 1 – прокатить мяч по полу в левую руку,  2- прокатить мяч по полу в правую руку. | 10- 12 раз | Прокатывать мяч по полу с руки на руку. |
| 10. | Лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке, ноги вместе | | | 1 – поднять вверх левую ногу, руки вперед- передать мяч в левую руку,  2- опустить ногу и руки в и. п.,  3- поднять вверх правую ногу- руки вперед, передать мяч из руки в руку,  4- ногу и руки в и. п. | 4- 6 раз каждой ногой | Руки прямые, передавать мяч перед грудью. |
| 11. | Лежа на животе, руки с мячом вверх | | | 1 – приподнять голову, плечи, руки с мячом, ноги от пола,  2- удерживать положение «лодочки»,  3- и. п. | 10- 12 раз | «Лодочка»  Выполнять в медленном темпе |
| 12. | Стоя, руки в стороны, мяч в правой руке | | | 1-поднять правую ногу вперед,  2- ударить мячом об пол под ногой,  3- опуская ногу, поймать мяч левой рукой,  4- 6- тоже под другой ногой. | 4- 5 раз каждой ногой | Нога прямая. |
| 13. | Стоя, удерживая мяч правой стопой | | | Прокатывать мяч стопой: - вперед  - назад,  1- 6- правой стопой,  7- 12- то же левой ногой. | 6- 8 раз каждой стопой | Выполнять без обуви, попеременно правой, левой ногой. |
| 14. | Стоя, зажать мяч между ступнями | | | 1 – прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх- вперед, и поймать обеими руками,  2- и. п. | 6- 8 раз | После прыжка- мяч на пол, зажать стопами. |
| 15. | Стоя, мяч в руках, внизу | | | 1 – руки вверх, подняться на носки, прогнуться назад,  2- руки вперед,  3- полунаклон вперед, руки вперед,  4- руки вниз. | 4- 6 раз | 1 – сделать вдох,  2- 3- выдох  4- и. п. |

**3.2.2 Комплекс № 2**

с гантелями

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Исходное положение**  **(и. п.)** | **Содержание упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** | |
| I | II | III | IV | V | |
| 1. | Стоя – о.с. | 1 – руки с гантелями вперед,  2- вверх,  3- в стороны,  4- вниз. | 5- 6 раз | Руки прямые. | |
| 2. | Стоя, ноги на ширине стопы, руки вперед | 1 – 2– попеременное сгибание кистей вверх- вниз. | 6- 12 раз | Руки прямые. | |
| 3. | Стоя, руки в стороны | 1 – 2- круговые движения кистями. | 6- 12 раз | Выполнять одновременно. | |
| 4. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз | Попеременное сгибание рук к плечам. | 8- 12 раз | Руки вперед – плечам. | |
| 5. | Стоя, руки в стороны | 1 – 4- круговые движения рук- вперед,  5- 8- тоже назад. | 3- 4 раза в каждую сторону | Руки прямые. | |
| 6. | Стоя, ноги на ширине плеч | 1 – руки через стороны- вверх, завести за голову,  2- руки через стороны вниз. | 8- 15 раз | 1 - соединить гантели на шее,  2- гантели опустить. | |
| 7. | Стоя, ноги на ширине плеч | 1 – наклон в сторону- руку правую вверх, левую- сгибать перед грудью,  2- тоже в другую сторону. | 8- 12 раз | Руки согнуты. | |
| 8. | Стоя, ноги врозь, руки вниз | 1 – наклон вперед,  2- и. п. | 8- 12 раз | 1 - Коснуться гантелями пола. | |
| 9. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз | 1 – присед, руки вперед,  2- и. п.,  3- присед, руки в стороны,  4- и. п. | 8- 12 раз | 1, 3- приподнять пятки от пола. | |
| 10. | Сидя, ноги вместе, руки вниз | 1 – приподнять ногу, соединить гантели под ногой,  2- и. п.,  3- тоже другой ногой,  4- и. п. | 4- 6 раз каждой ногой | | 1 – нога прямая, выполнять попеременно:  - правой,  - левой ногой. |
| 11. | Лежа на спине, руки в стороны | 1 – руки вперед,  2- руки в стороны. | 10- 12 раз | | Руки прямые. |
| 12. | Лежа на спине, одна рука вверх, другая вниз | 1 – поменять руки местами,  2 –и. п. | 8- 10 раз | | Выполнять в медленном темпе. |
| 13. | Лежа на спине, ноги вместе, ступни закреплены, руки вдоль туловища | 1 – сед- руки вперед, наклон,  2- вернуться в и. п. | 10- 12 раз | | 1 – наклон вперед, тянуться к носкам. |
| 14. | Стоя, ноги шире плеч, руки вверх | 1 – наклон вперед, руки вниз- между ног,  2- и. п. | 8- 12 раз | | 1 – выдох,  2 – вдох. |
| 15. | Стоя, ноги вместе, руки вниз | 1 – выпад вперед, руки вперед,  2- и. п.,  3- тоже другой ногой,  4- и. п. | 4- 6 раз в каждую сторону | | 1 – выпад правой ногой,  3 – выпад левой ногой. |
| 16. | Стоя, ноги вместе, руки вниз | 1 – выпад в сторону, руки к плечам,  2- и. п. | 6- 8 раз в каждую сторону | | 1 – руки через стороны к плечам. |
| 17. | Стоя | Подскоки на месте, на одной ноге. | 10- 15 раз на каждой ноге | | С гантелями в руках. |

**3.2.3 Комплекс № 3**

со скакалкой

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Исходное положение**  **(и. п.)** | **Содержание упражнения** | | | **Дозировка** | **Методические указания** |
| I | II | | | III | IV | V |
| 1. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу | 1 – руки вперед,  2- руки вверх, подняться на носки,  3- руки вперед, опуститься на пятки,  4- и. п. | | | 4- 6 раз | Скакалка свернута в 4, спина прямая. |
| 2. | Стоя ноги на ширине плеч, руки вперед | 1 – 2- поворот влево,  3- и. п.,  4- 5- поворот вправо,  6- и. п. | | | 4- 5 раз в каждую сторону | Скакалку натянуть, руки прямые. |
| 3. | Стоя, руки прямые вверх, ноги на ширине плеч | 1 – 2- наклон туловища вправо, руки согнуть вправо,  3- и. п.,  4- 5- наклон туловища влево, руки согнуть влево,  6- и. п. | | | 4- 5 раз в каждую сторону | 1 – 2- руки в сторону, согнуть,  3- руки вверх, выпрямить,  4-5- руки влево, согнуть. |
| 4. | Стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч | 1 – полунаклон вперед, руки вперед,  2- и. п.,  3- наклон вперед, коснуться скакалкой пола,  4- и. п. | | | 6- 8 раз | 1 – смотреть вперед,  2- смотреть вниз. |
| 5. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз | | 1 – приседания, руки вперед,  2- и. п. | | 10- 12 раз | Приподнять пятки от пола. |
| 6. | Стоя, скакалка свернута вдвое, руки вниз | | 1 – руки вверх, скакалку завести за спину,  2- руки вверх, вперед. | | 8- 10 раз | Руки прямые, скакалку натянуть. |
| 7. | Стоя, скакалка в правой руке, ноги вместе | | 1 – 4- вращать скакалку правой рукой справа,  5- 8- вращать скакалку правой рукой слева,  9-10- вращать скакалку правой рукой- справа, слева, «восьмёркой»,  11-12- «восьмёркой» справа, слева. | | 1 – 2 раза | Скакалка касается пола  Вращать скакалку попеременно справа, слева,  9-12- вращать скакалку «восьмёркой». |
| 8. | Стоя, скакалка в левой руке, ноги вместе | | 1 – 4- вращать скакалку левой рукой слева,  5- 8- вращать скакалку левой рукой справа,  9-12- вращать скакалку левой рукой- справа, слева, «восьмёркой». | | 1 – 2 раза каждой рукой | Скакалка касается пола. |
| 9. | Стоя, на коленях, руки вниз | | 1 – левую ногу в сторону, на носок, руки вверх, скакалку натянуть,  2- вернуться в и. п.,  3- правую ногу в сторону на носок, руки вверх, скакалку натянуть,  4- и. п. | | 4- 5 раз в каждую сторону | Скакалка сложена вдвое, держать внизу. |
| 10. | Сидя. ноги согнуты в коленях | | 1 – приподнять обе ноги, завести скакалку под колени,  2- вернуться обратно,  3- приподнять ноги, «перешагнуть» скакалку,  4- вернуться обратно,  5- «перешагнуть» скакалку,  6- опустить ноги на пол. | | 3- 4 раза | Туловище отклонить назад,  6- ноги отпустить на пол. |
| 11. | Лежа на спине, руки вверх, ноги врозь | | 1 – сед,  2- 3- пружинистый наклон вперед, руки вперед, коснуться пола,  4- и. п. | | 6- 12 раз | Выполнять в медленном темпе. |
| 12. | Лежа на спине. ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое на ступнях ног | | 1 – перекат назад, коснуться носками пола, скакалка натянута,  2- вернуться в и. п. | | 6- 10 раз | Скакалка натянута руками на ступнях ног, ноги не сгибать. |
| 13. | Лежа на животе, руки прямые за спиной | | 1 – приподнять прямые ноги, руки назад, растягивая скакалку- прогнуться,  2- 3- удерживать это положение,  4- и. п. | | 6- 8 раз | Держать руками скакалку сложенную вдвое. |
| 14. | Стоя, ноги на ширине стопы, руки вниз | | 1 – 2- натягивая скакалку- руки вверх, прогнуться, отставляя правую ногу назад на носок,  3- 4- вернуться в и. п.,  5- 6- поднять руки вверх, отставляя левую ногу назад на носок,  7- 8- и. п. | | 4- 5 раз каждой ногой | Скакалка сложена в четверо  1 – 2- сделать вдох,  3- 4 выдох. |
| 15. | Стоя, скакалка сзади в опущенных руках | | Прыжки на скакалке, на месте. | | 15- 30 раз | Прыгать на двух ногах. |
| 16. | Стоя | | 1 – руки вперед- вверх,  2- и. п. | | 4- 6 раз | 1 – сделать вдох,  2- выдох. |

**3.2.4 Комплекс № 4**

с гимнастической палкой

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Исходное положение**  **(и. п.)** | | **Содержание упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| I | II | III | | IV | V |
| 1. | Стоя, руки с палкой вниз (руки на ширине плеч, хват палки сверху) | | 1 – 2- руки вперед- вверх,  3- 4- руки в и. п. | 4- 6 раз | 1 – 2- сделать вдох,  3- 4- сделать выдох. |
| 2. | Стоя, ноги на ширине плеч, палка в правой руке- вперед, палка в левой руке | | 1 – 8- повороты палки влево- вправо,  9- 16- повороты палки влево- вправо. | 6- 8 раз каждой рукой | 1 – 8- выполнять правой рукой,  9- 16- выполнять левой рукой. |
| 3. | Стоя, палку завести за плечи | | 1 – наклон вправо- руки вверх, правую ногу на носок вправо,  2- вернуться в и. п.,  3- наклон влево, руки вверх, левую ногу на носок в сторону,  4- и. п. | 4- 6 раз в каждую сторону | 1 – руки прямые, ногу на носок,  2- завести палку за лопатки. |
| 4. | Стоя, палка в локтях за спиной | | 1 – 3- повороты в стороны,  4- и. п. | 4- 5 раз в каждую сторону | 1 – 3- поворот вправо,  4- и. п.,  5- 7- влево,  8- и. п. |
| 5. | Стоя, палка сзади в опущенных руках, хват сверху, ноги на ширине плеч | | 1 – согнуть локти, подтянуть палку к лопаткам, прогнуться назад, подняться на носки,  2- и. п. | 10- 12 раз | 1 – сделать вдох,  2- сделать выдох. |
| 6. | Стоя, ноги шире плеч, палка на прямых руках за спиной, хват снизу | | 1 – полунаклон вперед, руки назад- вверх,  2- и. п. | 10- 12 раз | 1 – посмотреть вперед,  2- и. п. |
| 7. | Стоя, ноги на ширине плеч. руки внизу | | 1 – присед, руки вперед- вниз, класть палку на пол,  2- встать,  3- присед- взять палку, 4- вернуться в и. п. | 10- 12 раз | 1 – оставить палку на полу,  2- встать без палки,  3- присед- взять палку,  4- встать с палкой. |
| 8. | Стоя, ноги вместе, руки с палкой вниз, хват сверху | | 1 – выпад вправо- палку в правую руку в сторону,  2- ноги вместе, руку за спину- передать палку в левую руку,  3- выпад влево- руку в сторону,  4- ноги вместе, палку передать в правую руку. | 4- 6 раз | 1 – рука прямая,  2- передача палки за спиной,  3- рука прямая,  4- передача палки перед собой. |
| 9. | Стоя на коленях, руки вниз, хват палки сверху | | 1 – сед на пол вправо, руки вперед- в сторону (влево),  2- и. п.,  3- сед на пол влево, руки вперед- в сторону (вправо),  4- и. п. | 4- 6 раз в каждую сторону | Выполнять в медленном темпе. |
| 10. | Лежа на спине, руки вверх, ноги вместе | | 1 – приподнять руки, плечи, голову от пола вперед, правой ногой коснуться палки,  2-и. п.,  3- приподнять от пола руки, плечи, голову, левую ногу,  4- и. п. | 5- 6 раз каждой ногой | 1 – коснуться палкой правой ноги,  2- лечь на спину,  3- коснуться палкой левой ноги,  4- и. п. |
| 11. | Лежа на животе, руки вверх, хват палки сверху, ноги разведены | | 1 – приподнять голову, плечи, руки от пола,  2- 4- круговые движения палкой, | 4- 6 раз | 2- 4- круговые движения сверху- вниз. |
| 12. | Лежа на животе, руки вверх, согнуты в рамку, голову на лоб, ноги вместе,прям. | | 1 – 2- попеременное сгибание, разгибание ног. | 10- 12 раз | 1 – согнуть ногу в колене,  2- вернуться в и. п. |
| 13. | Стоя, ноги вместе, руки вниз | | 1 – выпад вперед, руки вперед,  2- и. п.  3- выпад вперед, руки вперед,  4- и. п. | 5- 6 раз каждой ногой | 1 – выпад правой ногой,  2- и. п.,  3- выпад левой ногой. |
| 14. | Стоя, ноги вместе, палка на полу | | Прыжки через палку на 2-х ногах:  - вперед,  - назад;  - вправо,  - влево. | - 6-10 раз,  - 6-10 раз,  - 6-10 раз,  - 6-10 раз. | Выполнять на месте. |
| 15. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой вниз | | 1 – руки вперед,  2- руки вверх,  3- за голову,  4- вверх,  5- руки вперед. | 4- 6 раз | Восстанавливаем дыхание. |

**3.2.5 Комплекс № 5**

с использованием гимнастической стенки (с перекладиной)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Исходное положение**  **(и. п.)** | | **Содержание упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| I | II | III | | IV | V |
| 1. | Стоя, лицом к гимнастической стенке, руки вниз, ноги на ширине ступни | | 1 – руки через стороны- вверх, подняться на носки,  2- 3- удерживать равновесие,  4- вернуться в и. п. | 4- 8 раз | 1 – потянуться, сделать вдох,  2- 3- стоять на носках. |
| 2. | Стоя, на носках, в шаге от гимнастической стенки, руки вперед на уровни груди, упор на лесенку | | 1 – согнуть руки в локтях,  2- и. п. | 8- 10 раз девушки, 10- 18 раз юноши | Отжимания от лесенки. |
| 3. | Стоя правым боком к лесенке. ноги под нижнюю рейку, руки вверх, удерживаясь за рейку лесенки | | 1 – 3- пружинистые наклоны в сторону, прогнуться,  4- и. п. | 3- 4 раза | Хват обеими руками за одну рейку. |
| 4. | Стоя левым боком к гимнастической лесенке, ноги под нижнюю рейку, руки вверх, удерживаясь за рейку | | 1 – 3- пружинистые наклоны в сторону,  4- и. п. | 3- 4 раза | 4- касаться рейки лесенки ниже высоты поднятых вверх рук. |
| 5. | Стоя спиной к лесенке, держась рейки, руки вверх, ноги вместе, близко к стенке | | 1 – выпад вперед правой ногой, прогнуться,  2- вернуться в и. п.,  3- выпад вперед левой ногой,  4- и. п. | 4- 5 раз каждой ногой | 1 – шаг вперед от лесенки,  2- и. п.,  3- тоже другой ногой. |
| 6. | Стоя на левой ноге, правая в упоре на лесенке | | 1 – 3- пружинистые наклоны к ноге, стоящей на полу,  4- и. п.,  5- 7- наклоны к ноге, стоящей на лесенке,  8- повторить упражнение стоя на правой ноге. |  | - ноги прямые выполнять наклоны на счет  1 – 3, 5- 7, косаясь руками пола. |
| 7. | Стоя на правой ноге, спиной к лесенке, левая согнута назад, стопа на лесенке | | 1 – 5- пружинистые приседания на одной ноге,  6- и. п. | 2- 3 раза | 1 – 6- удерживать ноги в и. п. |
| 8. | Стоя на левой ноге, спиной к лесенке, правая согнута назад, стопа на рейке | | 1 – 5- пружинистые приседания на одной ноге,  6- и. п. | 2- 3 раза | 1 – 5- удерживать правую ногу на рейке. |
| 9. | Полувис, руки вверх, ноги касаются пола | | 1 – приподнять правую ногу от пола, носок натянуть,  2- и. п.,  3- приподнять левую ногу от пола, носок натянуть,  4- и. п. | 5- 6 раз каждой ногой | 1 – нога прямая, подъем от 45` до 90`. Выполнять в медленном темпе. |
| 10. | Вис на перекладине | | 1 – подтянуть, согнуть колени к груди под острым углом,  2- и. п. | 8- 20 раз | Ноги не касаются пола. |
| 11. | Вес на перекладине | | 1 – поднять прямые ноги до прямого угла,  2- и. п. | 6- 8 раз девушки,  6- 13 раз юноши | 1 – поднять обе ноги одновременно. |
| 12. | Вис на перекладине | | 1 – подъем ног, касание перекладины,  2- и. п. | 6- 13 раз юноши | 1 – ногами коснуться перекладины,  - вис. |
| 13. | Сед на пол, ноги прямые, стопы под нижнюю рейку | | 1 – наклон вперед, руки вперед,  2- и. п. | 10- 12 раз | 1 – наклон,  коснуться лесенки . |
| 14. | Сед,ноги вместе, стопы под нижнюю рейку, руки в замок за голову | | 1 – лечь на пол,  2- сед. | 10- 30 раз | 1 – коснуться лопатками пола,  2- сед под углом 90`. |
| 15. | Упор на руки, ноги на 1- 2 рейке от пола | | 1 – согнуть руки,  2- и. п. | 8- 30 раз | Отжимания от пола. |
| 16. | Лежа на спине, ноги подняты вверх, на 4- 5 рейку от пола, руки в замок под голову | | 1 – 6- встряхивать ноги,  7- и. п. | 2- 3 раза | Мышцы ног расслаблены. |
| 17. | Лежа на спине, рука удерживаясь за нижнюю рейку | | 1 – поднять ноги вверх- назад, коснуться ногами гимнастической лесенки,  2- и. п. | 8- 12 раз | 1 – ноги прямые, выполнять в медленном темпе. |
| 18. | Стоя, спиной к гимнастической лесенке | | 1 – руки вперед- вверх,  2- наклон вперед, руки вниз- назад, коснуться реек лесенки. | 4- 6 раз | 1 – сделать вдох,  2- сделать выдох. |

**3.2.6 Комплекс № 6**

с набивным мячом

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Исходное положение**  **(и. п.)** | **Содержание упражнения** | | **Дозировка** | **Методические указания** |
| I | II | | III | IV | V |
| 1. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом вниз | 1 – руки вперед,  2- вверх,  3- руки за голову,  4- руки вверх,  5- руки вперед,  6- и. п. | | 5- 6 раз | Удерживать мяч руками. |
| 2. | Стоя, мяч у груди, ноги на ширине плеч | 1 – руки вперед,  2- и. п. | | 10- 12 раз | Спина прямая. |
| 3. | Стоя, руки с мячом вперед. ноги шире плеч | Повороты в стороны:  1 – влево,  2- и. п.,  3- вправо,  4- и. п. | | 3- 4 раза в каждую сторону | Руки прямые, посмотреть на руки. |
| 4. | Стоя, мяч на уровне пояса | Круговые движения мячом вокруг туловища:  1 – 4- вправо,  5- 8- влево. | | 3- 4 раза в каждую сторону | Выполнять 4 раза подряд в одну сторону, затем в другую. |
| 5. | Стоя, мяч внизу, ноги на ширине стопы | Наклон вперед, руки вниз. | | 10- 12 раз | Коснуться мячом пола. |
| 6. | Стоя, мяч внизу | Приседания:  1 – руки вперед,  2- и. п. | | 10- 12 раз | Спина прямая. |
| 7. | Стоя, мяч внизу | Подбросить мяч вверх- хлопнуть в ладони- поймать мяч. | | 10- 12 раз | Выполнить 1- 2- 3 хлопка, поймать мяч. |
| 8. | Стоя, ноги вместе, туловище наклонено вперед, мяч на уровне колен | 1 – 4- круговые движения мячом вокруг колен,  5- 8- тоже в другую сторону. | | 2- 3 раза в каждую сторону | 1 – 4- выполнять по «часовой стрелке»,  5-8- против «часовой стрелке». |
| 9. | Стоя на коленях, упор руками на мяч, лежащий на полу | 1 – поднять руки с мячом вверх, встать на колени,  2- вернуться в и. п. | | 6- 12 раз | Выполнять в медленном темпе. |
| 10. | Сидя, упор руками сзади, ноги прямые, мяч зажат стопами | 1 – согнуть ноги в коленях, удерживая мяч,  2- вернуться в и. п. | | 8-10 раз | И. п.- мяч, лежит на полу. |
| 11. | Сидя, мяч на полу, под ногами, ноги подняты от пола. | 1 – 2- прокатывать мяч под ногами с руки на руку. | | 10- 14 раз | Ноги согнуты в коленях, подняты от пола. |
| 12. | Лежа на спине, мяч в ногах, руки в замок под голову | 1 – сед, наклон вперед, руки вперед, коснуться руками мяча,  2- лечь, коснуться руками пола. | | 8- 12 раз | Ноги прямые, мяч зажат стопами. |
| 13. | Лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью, ноги прямые, на полу | 1 – поднять ноги, подбросить мяч вверх, постараться поймать на стопы,  2- согнуть ноги в коленях, резко выпрямить, подбросить мяч вверх к рукам, поймать, ноги опустить. | | 6- 12 раз | 1 – ноги подняты от пола на 90`. |
| 14. | Лежа на спине, мяч в прямых руках | 1 – приподнять руки с мячом и ноги от пола,  2- и. п. | | 8- 12 раз | Выполнять в медленном темпе. |
| 15. | Сидя на полу, ноги врозь. Мяч в правой руке | 1 – приподнять левую ногу, мяч из правой руки передать в левую,  2- ногу класть на пол, мяч в левой руке,  3- приподнять правую ногу, левой рукой передать мяч под ногой в правую руку,  4- и. п. | | 5- 6 раз каждой ногой | 1 – передавать мяч под ногой. |
| 16. | Стоя, руки с мячом за спину | 1 – подбросить мяч вверх- вперед- через плечо, поймать спереди,  2- руки с мячом за спину. | | 2- 3 повтора | Мяч перебрасывать 3- 5 раз подряд через левое, затем, через правое плечо. |
| 17. | Стоя, руки с мячом внизу | 1 – подбросить мяч вверх,  2- подпрыгнуть,  3- поймать мяч в воздухе,  4- приземлиться. | | 10- 20 раз | Приземлиться на согнутые ноги. |
| 18. | Стоя | 1 – 2- руки вперед- вверх,  3- 4- вернуться в и. п. | | 4- 6 раз | 1 – вдох,  2- выдох. |

**3.2.7 Комплекс №7**

с гимнастической скамейкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Исходное положение**  **(и. п.)** | | **Содержание упражнения** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| I | | II | III | | IV | | V |
| 1. | | Сидя, на гимнастической скамейке, руки на колени | | 1 – прогнуться назад, поднять голову, руками взяться за задний край скамейки,  2- и. п. | 4-6 раз | | 1 –посмотреть вверх, сделать вдох,  2- сделать выдох. |
| 2. | | Сидя, на гимнастической скамейке, руки к плечам | | 1 – 4- круговые движения в плечевых суставах(вперед),  5- 8- круговые движения(назад). | 2-3 раза в каждую сторону | | Следить за осанкой |
| 3. | | Сидя, на гимнастической скамейке, руки на пояс | | 1 – 3- наклоны в стороны, руку в сторону,  4- и. п. | 4-6 раз в каждую сторону | | 1 – 3- наклон вправо,  4- 6- наклон влево. |
| 4. | | Сидя, верхом на скамейке, ноги прямые врозь | | 1 – 2- наклон к правой ноге,  3- и. п.,  4- 5- наклон в левой ноге,  6- и. п. | 6-8 раз в каждую сторону | | 1 – 2- наклон к ноге, руками коснуться носка стопы . |
| 5. | | Сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на колени | | 1 – наклон назад, вправо, правой рукой коснуться пола,  2- и. п.,  3- наклон назад, влево, левой рукой коснуться пола,  4- и. п. | 5-6 раз в каждую сторону | | 1 – коснуться пола, повернуть голову, посмотреть назад,  3- коснуться пола, повернуть голову, посмотреть на руку. |
| 6. | | Сидя верхом на скамейки, руки назад в упоре на скамейке, ноги согнуты | | 1 – выпрямить правую ногу,  2- и. п.,  3- выпрямить левую ногу,  4- и. п. | 5-6 раз каждую ногу | | 1 – поднять ногу от пола,  2- опустить на пол. |
| 7. | | Сидя, верхом на скамейке, ноги врозь, согнуты | | 1 – 12- ходьба на месте. | 1-2 раза | | Попеременно поднимать ноги, согнутые в коленях. |
| 8. | | Упор руками на скамейку, ноги на полу | | 1 – сгибание рук в упоре,  2- и. п. | Девушки- 6-12раз, юноши- 10-20 раз | | Отжимания от скамейки, ноги на полу. |
| 9. | | Сидя поперек скамьи- ноги зафиксированы неподвижно на полу, руки скрестно к плечам | | 1 – наклон туловища назад,  2- вернуться в и. п. | 10- 40 раз | | И. п.- ноги прямые.  Упражнение на пресс. |
| 10. | | Упор руками на скамейку, хват сзади, ноги на полу | | - отжимания,  - сгибание, разгибание рук в упоре. | 6- 20 раз | | Руки сзади, за спину, туловище прямо. |
| 11. | | Сидя на четвереньках, хват руками сбоку | | 1 – руки вперед- хват руками сбоку скамейки,  2- подтянуть колени к рукам- продвинуться вперед. | 4- 5 раз | | Выполнять до конца скамейки. |
| 12. | | Стоя, лицом к скамейке | | 1 – взойти правой ногой на скамейку,  2- левой ногой на скамейку,  3- сойти одной ногой со скамьи,  4- сойти другой ногой со скамейки, повернуться лицом к ней. | 10- 20 раз | | Выполнять восхождение на скамейку. |
| 13. | | Стоя, лицом к скамейке | | 1 – согнуть ноги, сделать мах руками,  2- запрыгнуть на скамейку,  3- спрыгнуть с нее,  4- повернуться лицом к скамье. | 6- 12 раз | | Приземлиться на согнутые ноги. |
| 14. | | Стоя правым боком к гимнастической скамейке | | Прыжки через скамейку боком. | 6- 12 раз  2- 3 подхода | | Многократные перепрыгивания скамейки без продвижения вперед. |
| 15. | | Стоя, боком к гимнастической скамейке | | Прыжки через скамейку боком с продвижение вперед. | 4- 6 раз  2- 3 подхода | | Многоскоки через скамейку, выполнять,  4- 6 прыжков подряд. |
| 16. | Стоя сбоку от скамейки | | | Прыжки через скамейку скрестно  - дальней от скамейки ногой, мах вперед, колено поднять перепрыгнуть правой ногой через скамейку. | 4- 5 прыжков 2- 3 повтора | Дальнюю ногу перенести через скамейку- выполнить прыжок, мах руками. | |
| 17. | Сидя на скамейке, прямые ноги вперед | | | 1 – 2- руки вперед, вверх,  3- 4- наклон вперед, коснуться руками стоп. | 4- 5 раз | 1 – 2- прогнуться назад, сделать вдох  3- 4- наклон, потянуться вперед, сделать выдох.  Выполнять в медленном темпе. | |

**3.2.8 Комплекс №8**

упражнений производственной гимнастики, для работающих сидя

с использованием стула

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Исходное положение**  **(и. п.)** | **Содержание упражнения** | | **Дозировка** | **Методические указания** |
| I | II | | III | IV | V |
| 1. | Сидя на стуле, руки в упоре сзади | 1 – встать со стула, подняться на носки, руки через стороны вверх.  2- вернуться в и. п. | | 4- 6 раз | 1 – сделать вдох,  2- сделать выдох. |
| 2. | Стоя, возле стула, удерживаясь руками за спинку | 1 – руки в стороны, ногу назад- вдох,  2- вернуться в и. п. | | 3- 4 раза каждой ногой | 1 – нога прямая. Выполнять попеременно правой, левой ногой. |
| 3. | Стоя, возле стула, руки на спинке стула | 1 – наклон влево, правую руку вверх, левую ногу в сторону, на носок,  2- и. п.,  3- наклон вправо, левую руку вверх, правую ногу в сторону, на носок,  4- и. п. | | 5- 6 раз в каждую сторону | 1 – сделать вдох,  2- сделать выдох. |
| 4. | Стоя спиной к стулу, руки вниз, ноги вместе | 1 – руки вперед- вверх,  2- наклон вперед, руки вниз- назад, коснуться руками стула,  3- вернуться в и. п. | | 4- 6 раз | 1 – сделать вдох,  2- сделать выдох. |
| 5. | Стоя перед стулом | 1 – присед, руки вперед- на спинку стула,  2- и. п. | | 4- 6 раз | 1 – сделать вдох,  2- выдох. |
| 6. | Стоя перед стулом, руки вниз | 1 – руки вперед,  2- поворот туловища вправо, руки на спинку стула,  3- и. п.,  4- руки вперед,  5- поворот влево, руки на спинку стула,  6- и. п. | | 5- 6 раз | При повороте сделать выдох, при возвращении в и. п.- вдох. |
| 7. | Сидя на стуле, руки в упоре сзади | 1 – 2- попеременно выпремлять ноги вперед. | | 6- 8 раз | Ноги прямые. |
| 8. | Сидя на стуле, руки в упоре | 1 – руки в стороны- вверх, ноги вытянуть вперед,  2- и. п. | | 5- 6 раз | Ноги выпрямить. |
| 9. | Стоя боком к стулу, левая рука на спинке стула | 1 - Правую ногу в сторону, правую руку вверх- вдох,  2- и. п.,- выдох. | | 5- 6 раз | Нога прямая. |
| 10. | Стоя боком к стулу, правая рука на спинке стула | 1 – левую ногу в сторону, левую руку вперед- вверх. | | 5- 6 раз | Рука прямая. |
| 11. | Стоя боком к стулу, левая рука на спинке стула | 1 – правую руку вверх, завести за затылок,  2- и. п. | | 4- 5 раз | 1 – сделать вдох,  2- выдох. |
| 12. | Стоя боком к стулу, правая рука на спинке стула | 1 – левую руку вверх, завести за затылок,  2- и. п. | | 4- 5 раз | 1 – сделать вдох,  2- выдох. |

Приложение

Таблица 1

**4.1 Атлетическая гимнастика для студентов.**

**Классификация базовых и изолирующих упражнений (по Д. Уайдеру)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мышцы (части тела)** | **Базовые упражнения** | **Изолирующие упражнения** |
| Бёдра (передняя поверхность- квадрицепс) | Приседания, жимы ногами. | Разгибание голеней в тренажёре. |
| Бёдра (задняя поверхность- бицепс бедра) | Становая тяга, на прямых ногах (румынская). | Сгибание голеней в тренажёре. |
| Низ спины (разгибатель) | Становая тяга на прямых и согнутых (в стиле «сумо») ногах. | Разгибания туловища лёжа поперёк скамьи лицом вниз. |
| Широчайшие мышцы спины | Тяга штанги к поясу стоя в наклоне, верхняя тяга рукоятки блока к груди и за голову, нижняя тяга рукоятки блока к животу сидя, подтягивания на перекладине. |  |
| Трапециевидная мышца | Тяга штанги к подбородку стоя, подъемы плеч со штангой в опущенных руках (шраги). | Подъёмы плеч с гантелями в опущенных руках, подъём плеч на тренажёре. |
| Дельтовидные мышцы | Жимы штанги и гантелей из- за головы, от груди, жимы на тренажёрах, отжимания на параллельных брусьях, тяга штанги к подбородку стоя. | Подъёмы прямых рук с гантелями, штангой и на блоке вперед (перед собой), подъёмы рук с гантелями и на блоке через стороны вверх, подъёмы рук с гантелями и на блоке в стороны стоя в наклоне. |
| Грудь (верхняя часть) | Жим штанги и гантелей лёжа на наклонной скамье. | Сведения- разведения рук с гантелями и на блоке в стороны лёжа на наклонной скамье. |
| Грудь (нижняя часть) | Отжимания на параллельных брусьях, жим штанги и гантелей лёжа на обратно наклонной скамье. | Сведения- разведения рук с гантелями и на блоке в стороны лёжа на на обратнонаклонной скамье, сведения рук на блоке стоя («кроссоверы»). |
| Грудь (в целом) | Жим штанги и гантелей лёжа на горизонтальной скамье. | Сведения- разведения рук с гантелями и на блоке в стороны лёжа на горизонтальной скамье. |
| Бицепсы | Сгибания рук со штангой и гантелями стоя, на скамье Скотта, подтягивания на перекладине, тяги (всех видов). | «Концентрированные» сгибания рук с гантелями, штангой, на блоке, сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье . |
| Трицепсы | Отжимания на параллельных брусьях, жимы всех видов, разгибания рук со штангой лёжа. | Разгибания рук на блоке стоя, разгибания одной руки из- за головы с гантелей и на блоке, разгибание руки с гантелей назад стоя в наклоне. |
| Предплечья | Подъёмы на бицепс хватом сверху, сгибания кистей в положении стоя со штангой за спиной. | Сгибания кистей со штангой и гантелями обратным хватом. |
| Голени | Подъёмы на стопе стоя и сидя. | Подъёмы на стопах с партнёром на спине («оселком»), подъёмы на стопе с гантелей в руке. |
| Мышцы живота (пресс) | Подъемы туловища, ног. |  |

Таблица 2

**4.2 Классификация базовых и изолирующих упражнений (в зависимости от количества задействованных в работе суставов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Базовые упражнения** | **Задействованные мышцы (части тела)** |
| Приседания | Нагружает не только мышцы нижней части тела, но и стимулирует общий рост силы и мышечной массы |
| Подтягивания | Задействуются мышцы спины, рук (бицепс и предплечья), расширяет плечи |
| Становая тяга | Как и приседания воздействует на всё тело: низ спины, ягодицы, бёдра (передняя и задняя поверхности), икры, трапеция, предплечья). Косвенно под напряжением находятся широчайшие мышцы спины, пресс и шея. |
| Жимы лёжа под углом | Воздействуют на грудь, руки и плечи. |
| Жимы стоя от груди, из- за головы | Движение происходит в двух суставах, локтевом и плечевом. Работают трицепс и дельтовидные мышцы. |
| Отжимания на брусьях | Нагрузку получают мышцы груди, рук (трицепсы, предплечья, кисти), дельтовидные мышцы. |
| Тяга штанги от бёдер к подбородку с последующим жимом над головой | Нагружается вся верхняя половина тела. |
| «Олимпийский» жим (с пола штанга берётся на грудь с уходом в присед, встать из приседа и выжать штангу над головой). В исходное положение штанга возвращается в обратной последовательности | Практически все мышцы тела. |

**4.3 Примерный начальный комплекс тренировок**

1. Жим ногами в тренажёре- (1х15) 2х10–15;
2. Сгибание голеней лёжа на животе в тренажёре- (1х12) 2х10–15;
3. Гиперэкстензии- 2х10–20;
4. Тяга верхнего блока к груди широким хватом- (1х12) 2х10–15;
5. Жим лёжа в станке Смита или жим лёжа гантелей- (1х12) 2х10–15;
6. Жим гантелей сидя на скамье с вертикальной спинкой- (1х12) 2х10–15;
7. Сгибания рук с гантелями в локтевых суставах сидя- (1х10) 1х10–15;
8. Разгибания рук на блоке (жим вниз) стоя- (1х10) 1х10–15;
9. Поднимания ног лёжа на спине- 2х12-20;
10. Поднимания туловища лёжа на спине- 2х10-20;

Данный комплекс равномерно нагружает все основные группы мышц и предполагает частоту знаний два раза в неделю.

Последовательность упражнений обусловлена принципом «от более крупных мышц- к мелким». Мышцы живота прорабатываются в конце занятия, поскольку они стабилизируют положение корпуса при большинстве упражнений и, если, их нагрузить в начале комплекса, то это может стать причиной нарушения техники других упражнений. В скобках указаны разминочные подходы, которые необходимо выполнять с меньшим весом отягощения.

Конечно данный комплекс не догма, а лишь примерное построение начальной программы. Набор упражнений может быть и иным, важно, чтобы они не были технически сложными и не вызывали боли или дискомфорта в суставах и связках. Начинать нужно с верхней границы повторений, постепенно опускаясь до нижней, а вес отягощений постепенно наращивать. А в упражнениях с массой собственного тела наоборот, начинать с нижней границы повторений и подходить постепенно к работе «до отказа».

Через 6- 10 недель необходимо увеличить количество подходов в каждом упражнении до 3.

Спустя 3- 4 месяца, вы либо продолжаете заниматься по рекомендованной методике (если она привела к успеху), либо корректируете её, либо выбираете новую, которая продолжала бы успех предыдущей. **Успехи, достигнутые за первые недели тренировок, у подавляющего большинства бывают значительными по сравнению с исходными данными, но их нельзя принимать за показатель возможности достижения высоких результатов за короткий срок.** К успеху приведёт только постепенность в наращивании тренировочных нагрузок. Скелетные мышцы человека быстро приспосабливаются к предъявляемым требованием. И, если вы тренируетесь с одним и тем же отягощением, при одном и том же количестве повторений, ваши мышцы, достигнув уровня производительности, соответствующего нагрузке, перестанут развиваться. **Отсюда вывод: со временем нагрузка должна возрастать.**

Однако вес отягощения надо повышать только тогда, когда вы выполняете во всех намеченных подходах запланированное количество повторений.

Каждая очередная задача, которую вы ставите перед собой, должна быть подготовлена выполнением предыдущей и ограниченно увязана с ней. Поэтому нельзя слепо копировать фрагменты систем «суперзвёзд» бодибилдинга, искренне считая, что, занимаясь именно по этой системе, вы добьётесь высоких результатов достаточно быстро. Новичкам не рекомендуется тренироваться с использованием максимального тренировочного веса отягощений, но необходимо знать свой максимальный результат в том или ином упражнении. это необходимо для своевременного прогрессивного повышения тренировочных нагрузок. Максимальный результат определяют для каждой мышечной группы один раз в месяц- полтора. От вновь полученного результата рассчитывают рабочий вес отягощения. И опять в многоповторном режиме (8- 12 раз) выполняют упражнения при предельном напряжении мышц.

Таблица 3

**4.4 Примерные программы «базовых» упражнений**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Упражнения** | **Разминка** | **Подходы** | **Повторения** | **Паузы отдыха** |
| **Примерная программа 1** | | | | | |
| 1 | Приседания со штангой на плечах | 2-3 х 6-8 | 3-6 | 6-8 | 2-3 мин. |
| 2 | Подтягивания за голову широким хватом | 2 х 3-4 | 3-6 | 6-8 | 2-3 мин. |
| 3 | Жим гантелей лёжа на наклонной скамье | 2 х 6-8 | 3-6 | 5-6 | 2-3 мин. |
| 4 | Тяга + жим | 2 х 6-8 | 3-6 | 5-6 | 2-3 мин. |
| 5 | Сгибания рук со штангой стоя | 2 х 6-8 | 3-6 | 10-15 | 2-3 мин. |
| **Примерная программа 2** | | | | | |
| 1 | «Олимпийский» жим | 2-3 х 6-8 | 3-6 | 5-6 | 2-3 мин. |
| 2 | Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением | 2-3 х 6-8 | 3-6 | 6-8 | 2-3 мин. |
| 3 | Подтягивания узким обратным хватом | 2-3 х 6-8 | 3-6 | 6-8 | 2-3 мин. |
| 4 | Поднимания на стопах сидя/ стоя | - | 3-6 | 15-20 | 2 мин. |

Помимо «базовых» упражнений можно включить 1-2 упражнения для потенциально получающих меньшую нагрузку мышечных групп. Эти упражнения можно вставлять между основными (выполняются они с незначительным отягощением) так вы сможете обеспечить себе дополнительный отдых.

Для того чтобы получить ожидаемый эффект от тренировок, необходимо знать основополагающие правила атлетизма:

1 . Форсированные повторы (2-3 повтора) выполняйте только в последнем сете. Наукой доказано, что форсированные повторы, выполняемые с помощью партнёра, могут повысить секрецию гормона роста в несколько раз, но при этом возникает чрезмерное нервное напряжение, которое может привести к состоянию перетренированности.

2 . До «отказа» выполняйте упражнение только в последнем сете. Выполнение упражнений до «отказа» в каждом сете приводит к падению силы и перетренировке.

3 . Во время выполнения упражнений концентрируйте внимание на рабочей мышце. Такая концентрация внимания позволяет включить в работу больше мышечных волокон, что означает прибавку силы.

4 . Меняйте темп выполнения повторений. Быстрый темп (одна секунда на подъем веса и одна- на опускание) позволяет развивать силу мышцы, т. к «скоростные» повторы заставляют работать преимущественно «быстрые» волокна, имеющие большой силовой потенциал. Медленный темп (четыре секунды на подъем веса и четыре- на опускание) лучше подходит для развития мышечной массы. Если выполнять упражнения только в медленном темпе, то не будет большого прироста силы и со временем остановится рост мышечной массы. Чтобы избежать этого, практикуйте циклический тренинг: 3-4 недели силовой цикл, 5-6 недель работа на массу.

5 . Тренируйтесь в компании. Тренировка в одиночку (без подстраховки) не позволяет проявить вам максимальные усилия, что снижает её эффект.

6 . Не рекомендуется использовать в атлетизме малоповторный (силовой тренинг) длительное время. Малоповторный (5-6) тренинг стимулирует выработку организмом особого белка (миостатина), который блокирует рост мышечной массы. Практиковать силовые тренировки необходимо циклами 4-6 недель.

7 . Аэробную нагрузку (кардиотренировка) выполняйте после силовой. Кардио- сессия перед силовым тренингом сокращает секрецию организмом гормона роста, так необходимого для увеличения мышечной массы.

8 . Растяжку (стретчинг) лучше выполняйте после тренировки. Это позволит ускорить рост мышц.

9 . Тренировкам лучше посвятить вторую половину дня. Самую значительную прибавку массы дают тренировки после 18 часов. Однако не рекомендуется тренироваться слишком поздно. Чтобы тренировка «сработала» эффективно, после неё необходимо дважды поесть, причём в меню должны преобладать натуральные продукты.

1. **Правила дыхания.**

При выполнении физических упражнений особое внимание необходимо уделять правильному дыханию. Задержка дыхания более чем на 2- 3 секунды приводит к неправильной работе всего организма.

Выполняя физические упражнения необходимо соблюдать следующие правила:

1. Не задерживать дыхание более 2- 3 секунд

2. Особое внимание обращать на полный выдох

3. Последовательность движений приспосабливать к ритму дыхания

4. Во время выполнения движений, дыхание должно соответствовать положениям туловища, например: вдох, делать через нос при расширении грудной клетки, во время выпрямления туловища. Выдох делать через нос и рот при сокращении грудной клетки и брюшных мышц, во время наклона вперед.

При соблюдении правил дыхания отпадает необходимость в специальных упражнениях на дыхание.

Список литературы

Основные источники:

1. Бараненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [ Электронный ресурс].-М.: Альфа - М: НИЦ ИНФРА-М ,2014.- 336с.- доступ из ЭБС "Знаниум"

Дополнительные источники:

1. Переверзев В.А. Физическая культура[ Электронный ресурс].-Минск: Вышэйшая школа, 2014.-350с.: ил.- доступ из ЭБС "Знаниум"
2. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. для сред. проф. образования / И. М.Бутин. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. - 191 с. : ил.
3. Викулов А. Д. Плавание: Учеб. пособ. для вузов / А. Д.Викулов. - .: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. - 367 с. : ил. - (Учеб. пособ. для вузов).

**Содержание**

1. Пояснительная записка…………………………………………………………..4
2. Формы и содержания самостоятельных занятий………………………………5
   1. Ходьба и бег…………………………………………………………………7
   2. Плавание…………………………………………………………………….8
   3. Ходьба и бег на лыжах……………………………………………………...8
   4. Велосипед……………………………………………………………………8
   5. Ритмическая гимнастика…………………………………………………...9
   6. Атлетическая гимнастика…………………………………………………..10
   7. Занятия на тренажерах……………………………………………………...10
3. Комплексы физических упражнений для самостоятельной работы студентов………………………………………………………………………...10
   1. Комплексы физических упражнений без предметов……………………..10
      1. Комплекс №1………………………………………………………….12
      2. Комплекс №2………………………………………………………….12
      3. Комплекс №3………………………………………………………….14
   2. Комплексы физических упражнений с предметами……………………...14
      1. Комплекс №1 с малым (теннисным) мячом………………………...16
      2. Комплекс №2 с гантелями………………………………………........18
      3. Комплекс №3 со скакалкой…………………………………………..20
      4. Комплекс №4 с гимнастической палкой…………………………….20
      5. Комплекс №5 с использованием гимнастической стенки…….........21
      6. Комплекс №6 с набивным мячом………………………………........24
      7. Комплекс №7 с гимнастической скамейкой………………………...26
      8. Комплекс №8 упражнений производственной гимнастики, для работающих сидя с использованием стула……………………………28
4. Приложение……………………………………………………………………..30
   1. Атлетическая гимнастика для студентов. Классификация базовых и изолирующих упражнений (по Д. Уайдеру)………………………………31
   2. Классификация базовых и изолирующих упражнений (в зависимости от количества задействованных в работе студентов)………………………..32
   3. Примерный начальный комплекс тренировок………………………........35
   4. Примерные программы базовых упражнений……………………….........33
5. Правила дыхания………………………………………………………………..35
6. Литература………………………………………………………………………36