

*На правах рукописи*

Минобрнауки России  
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

*«Общезначительная подготовка»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

(код и наименование направления подготовки)

Электроснабжение

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр


Форма обучения

Очная

Бузулук 2023

Составитель  А.П. Девяткина

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры биоэкологии и техносферной безопасности, протокол № 6 от 16.02.2023 г.

Заведующий кафедрой  А.Н. Егоров

Методические указания являются приложением к рабочей программе по дисциплине «Общезначительная подготовка».

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	4
2. Виды аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине.....	4
3. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины.....	5
3.1 Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям по легкой атлетике.....	6
3.2 Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям по общей физической подготовке (ОФП) .....	11
3.3 Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям по волейболу.....	25
3.4 Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям по изучению раздела Профессионально-прикладная физическая подготовки.....	30
3.5 Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям по изучению раздела Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне».....	35
3.6 Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы.....	40
3.5 Методические рекомендации студентам по подготовке и написанию реферата.....	41
3.6 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю....	43
4. Контроль и управление самостоятельной работой студентов.....	44
4.1 Методические рекомендации по подготовке к зачету.....	45

## **1. Пояснительная записка**

Самостоятельная работа студента - это планируемая работа, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний студентов;
- формированию интереса к познавательной деятельности; овладению приемами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Именно поэтому она становится главным резервом повышения эффективности подготовки современных специалистов.

Самостоятельная работа завершает задачи всех видов учебной работы.

Никакие знания, не подкрепленные самостоятельной деятельностью, не могут стать подлинным достоянием человека. Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высокого уровня.

В данных методических указаниях рассмотрены компоненты деятельности преподавателя, методы и формы организации самостоятельной работы со студентами, по дисциплине «Общефизическая подготовка» и представлены примеры по организации и сопровождению самостоятельной работы со студентами.

Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей к самоорганизации и самообразованию, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний основных средств, приемов и методов общефизической культуры;
- способствовать формированию умений использовать различные методы, приемы и средства общефизической культуры;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков использования средств и методик общефизической культуры;
- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий на занятиях общефизической культурой.

## **2 Виды аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов по дисциплине**

Организация работы по дисциплине «Общефизическая подготовка» осуществляется в следующих формах:

- аудиторные занятия (практические занятия);
- самостоятельная работа студента (подготовка к практическим занятиям, нормативным тестам, к рубежному контролю, к зачету, написание рефератов (для студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья), индивидуальная консультация с преподавателем).

Учебный материал курса структурирован по разделам. Изучение дисциплины производится в определенной последовательности. Каждому практическому занятию соответствует своя тематика. Студенты самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов.

Оценки за выполнение практических упражнений выставляются по зачетной системе. Зачетные оценки являются обязательными текущими показателями по учебной дисциплине «Общефизическая подготовка».

### **3. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины**

Учебный материал дисциплины направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формированию необходимых качеств и свойств студентов, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Программа дисциплины «Общефизическая подготовка» реализуется на практических занятиях.

Практические занятия предусматривают, как обучение обучающихся новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств.

Данная дисциплина предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на практических занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое практическое занятие согласуется с программной темой определенного раздела.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по общефизической культуре являются: отдельные виды легкой атлетики, общей физической подготовку, спортивные игры (волейбол), упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности.

Подбор физических упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств: выносливости, силы, быстроты движения, ловкости и гибкости.

Практический учебный материал для студентов специальной медицинской группы разрабатывается преподавателем физической культуры с учетом показаний и противопоказаний для каждого и включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме студента.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья: написание реферата по тематике каждого раздела дисциплины.

В каждом семестре система практических занятий строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы.

Каждый семестр завершается выполнением студентами на контрольных занятиях соответствующих контрольных заданий и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала и физического совершенства.

### **3.1 Методические рекомендации студентам к практическим занятиям по легкой атлетике**

#### **Учебный Элемент 1. Обучение основам техники беговых легкоатлетических дисциплин.**

Цель: обучение основам техники беговых легкоатлетических дисциплин.

Задачи:

- привить технические навыки бега на длинные и средние дистанции;
- научить методики поэтапной подготовки прыгунов и метателей в легкой атлетике;
- ознакомить с содержанием практического материала по становлению подготовки легкоатлетов.

Требования к освоению:

- уметь технически правильно выполнять беговые упражнения;
- знать поэтапную методику подготовки бегунов;

Основные понятия:

Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега. Низкий и высокий старт. Бег по дистанции и виражам. Ускорение. Беговые упражнения. Имитационные, подводящие, обучающие упражнения. Планирование программного материала.

## **Учебный Элемент 2. Входной контроль в раздел Легкая атлетика**

Цель: выявить уровень начальной подготовки студентов по вопросам дисциплины «Общефизическая подготовка».

Форма проведения: тестирование.

Место проведения: учебная аудитория, спортивный зал, стадион.

Вопросы для подготовки к самотестированию:

1. Определение понятия общая физическая подготовка.
2. Содержание общей физической подготовки.

## **Учебный Элемент 3. Особенности самостоятельных занятий легкой атлетикой**

Цель: ознакомление с содержанием самостоятельных занятий с элементами легкой атлетики.

Задачи:

- выявить особенности самостоятельных занятий легкой атлетикой;
- раскрыть содержание легкой атлетики как средства развития двигательных качеств;
- научить использовать средства легкой атлетики для функциональной подготовки.

## **Учебный Элемент 4. Обучение и совершенствование техника бега на короткие дистанции и эстафетного бега**

Цель: овладение основами техники бега в легкой атлетике.

Задачи:

- овладеть основами обучения технике бега;
- овладеть техникой бега.

## **Пример практического занятия: «Техника бега на короткие дистанции и эстафетного бега»**

Содержание:

1. Движения рук в беге на месте: движения руками, согнутыми в локтях (угол сгибания постоянный), то же у стенки.
2. Ходьба с высоким подниманием бедра.
3. Отведение голени, назад стоя у гимнастической стенки.
4. Ходьба с махом голени вперед, с чередованием на каждый шаг.
5. Бег по виражу: по окружностям разного радиуса; с увеличением скорости.
6. Бег на отрезке с отработкой элементов техники: бег на отрезках 30-60 м, разгон 30 м; на частоту шагов; на отталкивание.

Контрольные вопросы:

1. Опишите характерные особенности техники бега.
2. Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике бега.

Задания: демонстрация техники бега.

Формы отчетности: практическая демонстрация полученных умений.

## **Пример практического занятия: Эстафетный бег.**

Цель: создание специальной кондиционной базы для повышения результатов в избранном виде легкой атлетики.

Задачи:

- овладеть методикой развития специальных двигательных качеств;
- научиться работать в команде.
- научиться использовать разнообразные средства специальной физической подготовки в зависимости от специализации легкоатлетических видов.

Учебное задание:

1. Обучение передачи эстафетной палочки.
2. Обучение бега по виражу.
3. Развитие специальной выносливости.
4. Развитие специальной ловкости.
5. Изучение правил бега и выхода из коридора.

Рекомендации по изучению темы: перед началом изучения темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития специальных качеств, направленных на изучение эстафетного бега.

Вопросы для самоконтроля:

Составьте примерный комплекс упражнений направленных на развитие специальных качеств: Силы. Быстроты. Выносливости. Ловкости. Гибкости.

Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.

**Пример практического занятия: Обучение и совершенствование техника бега на средние и длинные дистанции.**

Содержание:

1. Бег по дистанции (бег с акцентом на относительно вертикальное положение туловища); бег с акцентом на постановку выпрямленной ноги вперед проекции ОЦМТ.

2. Бег с акцентом перемещения центра вращения опорной ноги в направлении от колена к пальцам стопы, бег с акцентом на увеличение амортизации в коленном и голеностопном суставах.

3. Бег с акцентом на сведение бедер до постановки маховой ноги;

4. Финиширование (за счет наклона туловища с отведением рук назад, с поворотом плеч).

5. Бег по прямой и на повороте.

6. Бег с прямым положением туловища и согнутыми руками; бег с постановкой ног на дорожку на одной линии с носками вперед до полного разгибания ноги сзади с последующим ее сгибанием после толчка при высоком положении туловища.

Контрольные вопросы:

1.Опишите характерные особенности бега на средние дистанции.

2.Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике бега на средние дистанции.

**Задания:**

1.Проведение фрагмента занятия по обучению бегу на средние дистанции.

Формы отчетности: демонстрация техники бега.

**Учебный Элемент 5. Бег на средние дистанции.**

Цель: формирование основ техники бега на средние дистанции.

Задачи:



- сформировать основные двигательные умения и навыки, характерные для бега на средние дистанции;

- ознакомиться с основами бучения технике бега на средние дистанции.

Учебное задание:

1.Начало бега (старт).

2.Бег по дистанции.

3.Финиширование.

Обучение технике бега на средние дистанции.

Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на средние дистанции.

Вопросы для самоконтроля:

1.Дайте характеристику понятия «техника бега на средние дистанции», назовите элементы ее составляющие.

2.Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на средние дистанции.

Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.

**Учебный Элемент 6. Бег на длинные дистанции.**

Цель: воспитание общей выносливости.

Задачи:

- сформировать двигательные умения, характерные для бега на длинные дистанции;

- ознакомиться с основами обучения технике бега на длинные дистанции.

Учебное задание:

1.Начало бега (старт).

2.Бег по дистанции.

3.Финиширование.

4.Обучение технике бега на длинные дистанции.

Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции.

Вопросы для самоконтроля:

1.Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие.

2.Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции.

Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений

**Учебный Элемент 7 Прыжки в длину с разбега.**

Цель: овладение основами техники прыжков в длину с разбега.

Задачи:

- овладеть техникой бега при прыжках в длину с разбега;

- овладеть техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».

## **Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.**

### Содержание:

#### Методика обучения обучению толчку:

- 1.Имитация постановки ноги при отталкивании.
- 2.Отталкивание с места в сочетании с движением маховой ноги и рук.
- 3.Отталкивание с 2-3 шагов разбега, приземляясь на маховую ногу.
4. Прыжок на гимнастические снаряды с приземлением на маховую ногу (на рейку гимнастической стенки, на гимнастический мостик и т.д.)

#### Специальные упражнения для совершенствования разбега:

- 1.Пробегание дорожки для разбега по отметкам и без отметок, добиваясь стандартной длины шагов.
- 2.Бег через низкие барьеры.
- 3.Бег с низкого старта на время, на расстояние равное разбегу.
- 4.Разбег с точным попаданием на место отталкивания.

#### Упражнения, направленные на выполнение сочетания разбега с толчком:

- 1.Прыжки в шаге сериями, отталкиваясь на каждый третий или пятый шаг.
- 2.Прыжки с короткого разбега через различные препятствия, обращая внимание на естественный переход от разбега к отталкиванию.
- 3.Прыжки со среднего разбега, обращая внимание на выполнение последних шагов и естественный незамедлительный переход к отталкиванию.

#### Контрольные вопросы:

- 1.Опишите характерные особенности прыжков в длину с разбега.
- 2.Расскажите о наиболее характерных ошибках в технике прыжков в длину с разбега.

Задания: демонстрация техники прыжка в длину с разбега.

Формы отчетности: демонстрация техники прыжка в длину с разбега.

### **Пример практического занятия: Прыжки в длину с разбега**

Цель: формирование основ техники прыжков в длину с разбега.

#### Задачи:

- сформировать двигательные умения, характерные для прыжков в длину с разбега;
- ознакомиться с основами обучения технике прыжков в длину с разбега.

#### Учебное задание:

- 1.Разбег и подготовка к отталкиванию.
- 2.Отталкивание.
- 3.Полетная фаза.
- 4.Приземление.
- 5.Особенности техники прыжков длину способом «согнув ноги».

Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми прыгунами в длину.

#### Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте характеристику основным способам прыжков в длину с разбега (согнув ноги, прогнувшись, ножницы).

2. Назовите средства обучения прыжкам в длину с разбега.

Форма контроля: демонстрация техники прыжка в длину с разбега.

**Учебный элемент 8. Обучение и совершенствование техники метания малого мяча.**

**Пример практического занятия: Техника метания малого мяча.**

Цель: создание кондиционного фундамента для профессиональной подготовки средствами легкой атлетики.

Задачи:

- овладеть методикой развития основных двигательных качеств;  
- научиться использовать разнообразные легкоатлетические средства физической подготовки.

Учебное задание:

1. ОФП - как фундамент подготовки техника метания малого мяча.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, используемые в легкой атлетике.

Рекомендации по изучению темы: перед изучением данной темы необходимо вспомнить основные средства и методы развития двигательных качеств.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений.

2. Назовите упражнения на гимнастических снарядах. Приведите примеры.

3. Какие двигательные качества необходимые для метания малого мяча, развиваются. Как лучше использовать различные легкоатлетические упражнения для метания малого мяча. Приведите примеры.

Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений.

### **3.2 Методические рекомендации студентам к практическим занятиям по общей физической подготовке (ОФП)**

Физическая подготовка студента способствует улучшению жизненно необходимых умений и навыков. В основе физической подготовки лежит процесс тренировки, который характеризуется выполнением какого-либо действия путём многократных повторений. Физическая подготовка состоит из общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

ОФП - учебный процесс, направленный на развитие функциональных возможностей организма, двигательных (физических) качеств, обеспечивающих всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, которые подготавливают человека к выполнению различной работы.

ОФП способствует повышению общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Перед ОФП стоят следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без лишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности.

Физические упражнения – это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания.

Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений чрезвычайно велико.

Они существенно отличаются друг от друга по форме, по содержанию и по целевой направленности.

Данные методические указания предлагают программу физических упражнений систематизированных в комплексы для практических занятий.

Комплексы различной направленности эффективно оказывают содействие выполнению контрольных тестов по общефизической культуре, показывающих уровень физической подготовленности. Программа состоит из наиболее доступных видов занятий: бег, разминка и упражнения для развития основных физических качеств.

Упражнения, включенные в комплексы, можно выполнять как на общих практических занятиях по общефизической культуре, так и самостоятельно.

Физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, необходимо выполнять после разминки.

## **Методика выполнения комплексов физических упражнений для разминки:**

### **Примерный комплекс упражнений без предметов**

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 – 6 – наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.
6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5 – 8 – то же назад.
7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.
16. И. п. – упор присев. 1– упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – и. п.
17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

### **Примерный комплекс упражнений с набивным мячом**

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4 – 5 раз.
2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.

6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1–  
4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

10. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

11. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

### **Примерный комплекс упражнений с малым (теннисным) мячом**

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих рукахверху. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом

вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

### **Примерный комплекс упражнений со скакалкой**

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1 – 4.

– Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.

10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

### **Примерный комплекс упражнений в парах**

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

3. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 – 6 раз.

7. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И. п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.

8. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

10. И. п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

А – один партнер, Б – другой.



## Примерный комплекс упражнений с использованием гимнастических скамеек

1. И. п. – основная стойка. Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны, вверху. Ходьба на пятках. Ходьба левым (правым) боком. Выполнять 1 – 2 мин.

2. И. п. – основная стойка на полу продольно лицом к скамейке. 1. – Поставить прямую левую ногу на скамейку, руки вперед ладонями вниз. 2. – Согнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела, руки поставить на пояс. 3. – Встать на скамейку с поворотом направо и опустить руки вниз. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, стоя на скамейке. 1. – Наклониться вперед, захватив руками края скамейки. 2 – 3. – Пружинящие наклоны с помощью рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу. 1. – Поставить левую ногу на скамейку, поднять руки. 2. – Наклониться влево, руки за голову. 3. – Выпрямиться. 4. – Приставить ногу в и. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

5. И. п. – сидя продольно на скамейке, взяться руками за передний край, ноги прямые. 1. – Поднять правую ногу вверх. 2. – И. п. 3. – Поднять левую ногу вверх. 4. – И. п. 5. – Поднять обе ноги вверх. 6 – 7. – Держать. 8. – и. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – то же. Партнер держит за голеностопные суставы сидящего, руки которого или на поясе, или за головой, или подняты вверх. 1 – 2. – Прогнуться назад, касаясь затылком пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке, ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2. – Упор лежа, согнув руки на скамейке, поднять левую ногу вверх. 3. – Выпрямить руки, опустив ноги. 4. – Сильно оттолкнувшись руками, и. п. То же другой ногой. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1 – 2. – Встать на правое колено на скамейке, поднять левую ногу и правую руку вверх. 3 – 4. – Опустить ногу и руку, встать на четвереньки, сильно согнув спину (сгруппироваться). То же поднимая правую ногу и левую руку. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – лежа на животе поперек скамейки, руки в упоре на полу. 1. – Оттолкнувшись руками от пола, руки в стороны ладонями вниз, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. И. п. – Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1. – Шаг левой на скамейку, руки в стороны (равновесие). 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами. 1. – Прыгнуть на скамейку, руки развести в стороны. 2. – Прыгнуть на пол, руки опустить вниз. Повторить 6 – 8 раз.

### Примерный комплекс упражнений сидя и лежа на полу

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх - в стороны, прогнуться; 2 – и. п.
2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.
3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.
4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.
5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.
6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, стараясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.
7. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.
8. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.
9. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.
10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.
11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.
12. И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.
13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).
14. И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).
15. И. п. - встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад - вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.
16. И. п. - упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.
17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.
18. И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.
19. И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.
20. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и.

п.

21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.

22. И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.

23. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.

24. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.

25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.

26. И. п. – лечь на левый бок, опираясь на левое предплечье, правую руку на пояс. 1 – опираясь на предплечье и ступни, прогнуться вправо; 2 – и. п.

27. И.п. – то же. 1 – 3 – 3 маховых движения правой ногой в стороны вверх. 4. – и. п.

28. И. п. – стойка, ноги врозь. 1 – 4 – не сгибая ног, перебирая по полу руками вперед, лечь, 5 – 8 – не сгибая ног, перебирая руками, встать в и. п.

### **Примерный комплекс для развития силы**

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
2. Из упора лежа на полу отжимания, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лазанье по канату (в три приема).
5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

### **Примерный комплекс для развития быстроты**

1. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И. п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40 см) с максимальной скоростью.
5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

### **Примерные упражнения для развития гибкости**

1. И. п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой, вернуться в и. п. с прямыми ногами.

2. И. п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.

3. И. п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться, не поднимая ног вперед.

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

5. И. п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на поясице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

### **Примерные упражнения на развитие выносливости**

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.

3. «Ступенька» – степ – тест.

4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.

5. Вис на перекладине, согнув руки.

### **Упражнения для укрепления мышц живота и спины**

1. И. п. – лежа на спине. Руки с книгами – над головой. Туловище медленно перемещают из положения лежа в положение, сидя и наклоняют вперед до тех пор, пока книги не коснутся пальцев ног. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.

2. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушка или книга, руки за головой. Ноги сгибают в коленях и подтягивают к животу, совершая круговые движения, как при езде на велосипеде. Дыхание свободное. Повторить 5 – 10 раз.

3. И. п. – равновесное положения сидя. Ноги слегка согнуты в коленях. Из этого положения тело перемещают вперед на седалищных мышцах, не отрывая пяток от пола. Дыхание свободное. Повторить несколько раз.

4. И. п. – лежа на спине. Руки за головой. Медленно переходят из положения лежа в положение сидя. Повторить 2 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами одновременно производят круговые движения снизу вверх до угла 90 градус. Затем ноги возвращаются в и. п. Повторить 4 – 12 раз.

6. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушечка или книга, руки разведены в стороны. Ноги поднимают и отводят в сторону до тех пор, пока подушечка (книга) не коснется пальцев сначала левой, потом правой руки. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.

7. И. п. – лежа на спине. Руки с книгой впереди. Резким движением изменяют положение – из положения лежа в положение сидя, подтягивая ноги, чтобы коленями коснуться книги. Повторить 4 – 12 раз.

8. И. п. – лежа на спине. Между ступнями зажата книга (подушечка, мешочек, наполненный песком). Ноги поднимают (быстро) 10 раз под углом 15градусов, не касаясь пятками пола. Повторить 3 – 12 раз.

9. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами в воздухе пишат числа 1, 4, 5, 8 – снизу вверх и наоборот. Дыхание свободное. Повторить 4 – 12 раз.

10. Лежа на спине, поставьте обе стопы на пол, зажмите между колен теннисный мячик и сложите руки в замок. Резко выдохните, оторвав плечи от пола. Одновременно втянув живот. Затем, на вдохе, вернитесь в и.п.

### **Упражнения для развития мышц груди и рук**

1. Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину вперед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к пояснице, согните колени и округлите спину.

2. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.

3. Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался неподвижным.

4. *Отжимания.* Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отожмитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голову при этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10) делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

5. *Отжимание с упором на колено.* Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов. Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12 – 15 повторов.

Цифра 4. Исходное положение - сидя на устойчивой скамейке, опираясь ладонями о ее край, поставив ноги на ширину бедер. Втяните живот, чуть приподнимитесь, переступите ногами вперед и согните колени под прямым углом. Положите левую щиколотку на правое колено: ноги должны образовать цифру 4. Грудная клетка расправлена, пресс напряжен. Опускайте бедра, пока угол в локтях не составит 90 градусов. Усилиями трицепсов вернитесь в исходную позицию и задержитесь на 2 секунды. Повторите 12 – 15 раз и поменяйте ноги. Выполните по 2 подхода с каждой ноги.

### **Упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц**

1. Качели. И. п. – стоя прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Согните левую ногу в колене, а правую вытяните как можно дальше вперед, касаясь пола внешней стороной стопы. Поднимите правую руку вертикально вверх. Не выпрямляя левую ногу, оторвите от пола носок правой и согните ее в колене. Наклоните корпус немного вперед и перенесите правую ногу назад, поставив ее на носок. Одновременно отведите правую руку в сторону. Это будет один повтор. Не возвращаясь в исходную позицию, сделайте 12 – 15 повторов, затем поменяйте ноги.

2. Выпад на месте. И. п. – о. с. Поставьте левую ногу вперед на расстоянии большого шага, правая пятка приподнята. Напрягите пресс, распределяя вес тела равномерно на обе ноги. Сгибая колени, опуститесь вниз: левое колено находится точно над лодыжкой, а правое бедро – строго перпендикулярно полу. Вернитесь в исходную позицию, выполните 2 – 3 подхода по 12 – 15 повторов сначала с одной, затем с другой ноги.

3. Выпад с подъемом ноги в сторону. И. п. – стоя прямо и напрягая пресс. Сделайте шаг правой ногой, заводя ее по диагонали за левую и отрывая пятку от пола. Опуститесь в выпад: левое колено не выходит за носок, а правое смотрит в пол. Оттолкнитесь правой ногой от пола и отведите ее в сторону, слегка приподняв. Одновременно выпрямите левую ногу. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение с другой ноги. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов.

4. Кресло. И. п. – ноги врозь, руки впереди, ладони смотрят вниз. Согните колени и присядьте так, чтобы бедра были почти параллельны полу. Затем приподнимитесь на носки, согните локти и разведите их в стороны. Не

касаясь пятками пола, выпрямите ноги и поднимите руки над головой. Вернуться в и. п. Выполните 2 – 3 подхода по 8 – 10 повторов.

5. Приседание и мах в сторону. И. п. – ноги врозь. Напрягите мышцы пресса и, перенеся вес тела на пятки, сделайте глубокое приседание, руки вперед, бедра почти параллельно полу. Колени не должны заходить на носки. Вернитесь в и. п. и сразу же отведите правую ногу в сторону, носок на себя, позвоночник в нейтральном положении. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

6. Приседание у стены. И. п.: опираясь спиной и ягодицами о стену, поставьте ноги на ширине плеч на расстоянии 60 сантиметров от стены. Не отрывая корпус от стены, присядьте, чтобы колени были согнуты под углом около 135 градусов. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Затем опуститесь еще ниже, чтобы бедра были параллельны полу. Задержитесь в этом положении на 20 секунд. Вернитесь в предыдущее положение, задержитесь на 20 секунд. Полностью выпрямите ноги и задержитесь на 20 секунд.

7. Отведение ноги вперед и в сторону. И. п.: ноги врозь, пресс напряжен, руки скрещены на груди. Слегка согнув правую ногу, поднимите левое колено так, чтобы левая щиколотка оказалась на уровне правой икры. Усилением мышц бедра выпрямите левую ногу перед собой пяткой вперед. Вернитесь в предыдущую позицию, после чего отведите рабочую ногу в сторону, держа корпус прямым. Снова займите предыдущую позицию. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

8. Приседание на одной ноге. И. п.: стоя прямо, перенесите вес тела на левую ногу и слегка наклонитесь вперед. Правую ногу согните в колене под углом. Руки свободно опущены, пресс напряжен. Опуститесь в полуприсед. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Выпрямитесь. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

9. Поза конькобежца. И. п.: стоя прямо, руки положите на ягодицы. Отведите правую ногу в сторону, касаясь носком пола. Поднимите правую ногу как можно выше и сбалансируйте на левой ноге. Согните левое колено. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

10. Мах ногой назад. И.п.: стоя на мягкой поверхности, например на гимнастическом коврике. Встаньте на колени, руками обопритесь о пол. Позвоночник параллелен полу, шея на одной линии с позвоночником, не опускайте голову вниз и не закидывайте ее назад. Не отрывая ступни от пола, вытяните правую ногу назад. Медленно поднимите ее, чтобы бедро было параллельно полу. Затем поднимите левую руку вверх чуть выше уровня плеча. Задержитесь на мгновение и медленно вернитесь в и. п.: сначала опустите руку,

затем ногу. Выполняя упражнение, напрягайте мышцы пресса, чтобы не прогибать спину. Таз и грудная клетка должны быть параллельны полу. Для увеличения нагрузки на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

11. Отведение ноги в положении лежа. И. п.: лежа на правом боку, слегка согните правую ногу, левая нога прямая. Напрягая пресс, поднимите левую ногу до уровня бедер, затем разверните ступню наружу, чтобы носок смотрел в потолок. Верните ступню в прежнее положение и опустите ногу. Для увеличения нагрузки, на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

12. «Ножницы» лежа на боку. И. п.: лежа на правом боку, подложив под голову согнутую в локте правую руку, ноги вместе. Носки вытянуты. Для опоры поставьте левую ладонь на пол перед собой, сведите лопатки и напрягите пресс. На выдохе приподнимите ноги на несколько сантиметров приподнимите ноги не отрывая таз от пола. Медленно разведите ноги в противоположных направлениях: правую – вперед, левую – назад. При этом корпус должен оставаться неподвижным. На вдохе поменяйте положение ног, но пола ими не касайтесь. Повторите необходимое количество раз, вернитесь в и. п. и перевернитесь на другой бок. Для увеличения нагрузки заведите за голову обе руки. Это потребует от вас больших усилий, поскольку придется еще и удерживать равновесие. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов.

13. Наклонный мостик. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни стоят на полу на ширине плеч. Напрягите мышцы пресса, чтобы поясница была плотно прижата к полу. Напрягите мышцы ягодиц и потяните лобковую кость к бедрам. Задержитесь в этом положении на 2 секунды. Расслабьтесь. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.

14. Наклонный «мостик» на одной ноге. И. п.: лежа на спине, вытянув руки вдоль корпуса ладонями вниз. Согните ноги в коленях, поставив ступни на пол. Втяните живот, чтобы стабилизировать положение таза, затем вытяните правую ногу под углом 45 градусов к полу, колени – на одном уровне. Усилиями мышц ягодиц и задней поверхности бедер плавно поднимите таз, чтобы тело от плеч до бедер образовывало прямую линию. Равномерно распределяя нагрузку на верхнюю и нижнюю часть корпуса, задержитесь несколько секунд. Плавно опуститесь вниз, держа ногу прямой. Для увеличения нагрузки на лодыжки можно надеть утяжелители весом по 1,5кг каждый. Выполните 2 – 3 подхода по 10 – 15 повторов сначала с одной, затем другой ноги.



### **3.3 Методические рекомендации студентам к практическим занятиям по волейболу**

Цель: раскрытие сущности, значения и места волейбола как эффективного средства физического воспитания студентов.

Задачи:

- определить место и значение волейбола как эффективного средства физического воспитания студентов;
- научить использовать волейбол как средство повышения двигательной активности и укрепления здоровья;
- получить представление об основах соревновательной деятельности и системах проведения соревнований в спортивных играх;
- ознакомить с правилами игры в волейбол;

Требования к освоению раздела:

студент должен:

- знать историю возникновения и развития волейбола в мире и России.
- уметь определять место и значение волейбола как средства физического воспитания;
- знать правила игры и особенности судейства;

Основные понятия раздела: игровая деятельность, соревновательная деятельность, спортивные соревнования, прием мяча, нападающий удар, блокирование, подача мяча.

#### **Учебный элемент 1. Входной контроль в раздел**

Цель: выявить уровень начальной теоретической подготовки студентов по волейболу

Форма проведения: тестирование.

Место проведения: учебная аудитория. Спортивный зал.

Срок выполнения: до начала изучения материала раздела.

Вопросы для подготовки к тестированию:

Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.

Правила игры в волейбол.

#### **Учебный элемент 2. Совершенствование техники игры в волейбол.**

Цель: обучение технике игры.

Задачи:

- научить выполнению отдельных технических элементов;
- научить использовать изученные элементы в процессе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

**Пример практического занятия: Обучение технике игры в волейбол (подачи мяча).**

Содержание:

1. Проведение разминки в волейболе.
2. Подачи: нижняя прямая подача. Положение ног, туловища и рук при нижней прямой подаче. Обучение подбрасыванию мяча, замаху и удару.

3. Поддачи мяча: партнеру, стоящему на расстоянии 6—8 м, затем то же, через сетку; из-за лицевой линии; на правую и левую половины площадки, на переднюю и заднюю половины; с высокой и низкой траекторией.

4. Соревнование на количество правильно выполненных подач и на точность. Верхняя и прямая подачи.

5. Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

1. Разминка в волейболе.

2. Техника выполнения нижней прямой подачи.

3. Техника выполнения верхней прямой подачи.

Задания:

1. Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике верхних и нижних подач.

2. Составление комплекса подводящих упражнений.

Форма отчётности: проверка практического выполнения верхней и нижней подач, сдача контрольных нормативов.

**Учебный элемент 3. Обучение технике игры в волейбол (поддачи мяча)**

Цель: овладение теоретическими основами техники игры в волейбол.

Задачи:

- овладеть теоретическими основами обучения основным техническим элементам волейбола;

- научиться определять ошибки при выполнении элементов техники, ознакомиться с основами методики обучения технических приемов.

Учебное задание: закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

1. Определение понятия «техника игры».

2. Техника нападения.

3. Техника защиты.

Рекомендации по изучению темы: при изучении данной темы необходимо использовать таблицы классификации техники игры, представленные в рекомендуемой литературе.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте характеристику элементам, составляющим технику нападения в волейболе, назовите ее структуру.

2. Дайте характеристику техническим элементам, входящим в технику защиты.

Формы контроля: собеседование.

**Пример практического занятия: Обучение технике игры в волейбол (передачи мяча снизу).**

Содержание:

1. Разминка.

2. Имитационные и подводящие упражнения для обучения передаче мяча снизу.

3. Владение мячом. Прием мяча снизу: после набрасывания партнером, после передач мяча, подач и нападающих ударов; снизу двумя руками в стойке и в падении; мяча, летящего в стороне, снизу двумя руками.

4. Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

1. Передача мяча снизу.
2. Техника выполнения передач мяча снизу.
3. Подготовительные и подводящие упражнения.

Задания:

1. Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике нижних передач.

2. Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике передач снизу.

Форма отчётности: проверка практического выполнения передач снизу, сдача контрольных нормативов.

Учебная литература:

**Пример практического занятия: Обучение технике игры в волейбол (передачи мяча сверху).**

Содержание:

1. Разминка.

2. Имитационные и подводящие упражнения для обучения передаче мяча сверху.

3. Владение мячом. Прием мяча сверху: после набрасывания партнером, после передач мяча, подач; сверху двумя руками в стойке и в падении; мяча, летящего в стороне, сверху двумя руками.

4. Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

1. Передача мяча сверху двумя руками.
2. Техника выполнения передач мяча сверху.
3. Подготовительные и подводящие упражнения.

Задания:

1. Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике передач сверху двумя руками.

2. Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике передач сверху двумя руками.

Форма отчётности: проверка практического выполнения передач сверху двумя руками, сдача контрольных нормативов.

**Пример практического занятия: Обучение технике игры в волейбол (техника защиты).**

Содержание:

1. Разминка.

2. Стойки и перемещения. Основная стойка защитника. Низкая стойка защитника. Ходьба обычным приставным, скрестным шагом. Выпады вперед и в сторону.

3.Прыжок толчком двумя ногами и одной после различных перемещений и с места. Падение перекатом на спину и после выпада в сторону.

4.Владение мячом. Прием мяча: после подач и нападающих ударов; сверху двумя руками в стойке и в падении; снизу двумя руками; летящего в стороне, снизу двумя руками.

5. Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

1 Стойки и перемещения в волейболе.

2. Техника выполнения передач мяча сверху.

3. Техника выполнения передач мяча снизу.

Задания:

1.Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике верхних и нижних передач.

2.Составление комплекса подводящих упражнений для обучения технике передач.

Форма отчётности: проверка практического выполнения верхней и нижней передач, сдача контрольных нормативов.

**Пример практического занятия: Обучение технике игры в волейбол (нападающий удар).**

Содержание:

1.Специализированная разминка.

2.Нападающие удары: имитация прямого нападающего удара. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега.

3.Удары по мячу у стены на месте и в прыжке.

4.Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером, без сетки и через сетку.

5.Нападающий удар через сетку с передачи партнера. Нападающие удары с коротких и длинных, средних и высоких передач.

6.Нацеленные перебивания мяча двумя руками на переднюю и заднюю линии.

7.Подводящие и подготовительные упражнения для обучения нападающему удару.

8.Подведение итогов занятия.

Контрольные вопросы:

1. Имитационные упражнения.

2. Техника выполнения прямого нападающего удара.

Задания:

1.Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении технике нападающего удара.

2.Составление комплекса подводящих упражнений для обучения нападающему удару.

Форма отчётности: проверка практического выполнения нападающего удара, сдача контрольных нормативов.

## **Пример практического занятия: Обучение технике игры в волейбол-блокирование.**

### Содержание:

1. Разминка.
2. Выполнение имитационных упражнений. Блокирование на подставке.
3. Перемещения, прыжки, вынос и постановка рук над сеткой, приземление при блокировании.
4. Одиночное блокирование (неподвижное) прямых нападающих ударов в зонах 4, 2 и 3.
5. Подведение итогов занятия.

### Контрольные вопросы:

1. Имитационные упражнения при обучении блокированию.
2. Техника выполнения одиночного блокирования.

### Задания:

1. Ознакомление с последовательностью подводящих упражнений при обучении блокированию.
2. Составление комплекса подводящих упражнений для обучения блокированию.

Форма отчётности: проверка практического выполнения блокирования, сдача контрольных нормативов.

## **Учебный элемент 4. Обучение основам тактики игры в волейбол (тактика нападения).**

Цель: ознакомление с основами тактики волейбола.

### Задачи:

- научить основам индивидуальной тактике в защите и нападении;
- научить основам групповой тактики в нападении и защите;
- научить основам командной тактики в нападении и защите.

## **Пример практического занятия: Обучение основам тактики игры в волейбол (тактика нападения).**

### Содержание:

1. Разминка.
2. Тактика нападения: индивидуальные действия. Действия игрока без мяча. Выбор места для вторых передач. Выбор места для нападающего удара. Простое перемещение передающего игрока передней линии в зоне нападения для выбора лучшей позиции.
3. Действие игрока без мяча при выборе места для нападающего удара.
4. Действия с мячом. Правильный выбор способа приема мяча, своевременное и эффективное его применение.
5. Выполнение подач в зависимости от особенности игры команды противника. Умение чередовать сильные подачи с нацеленными (применение в игре нижних подач в различные зоны).
6. Овладение передачами с учетом высоты (высокие, средние, низкие). Выполнение нападающих ударов из 4, 2, 3-й зон и перебивание мяча.
7. Подведение итогов занятия.

#### Контрольные вопросы:

1. Тактика нападения.
2. Содержание тактики нападения.

#### Задания:

1. Ознакомление с упражнениями при обучении индивидуальной тактике нападения.

2. Составление комплекса игровых упражнений для обучения индивидуальной тактике нападения.

Форма отчётности: проверка практического выполнения упражнений, сдача контрольных нормативов.

**Пример практического занятия: Обучение основам тактики игры в волейбол (тактика нападения).**

#### Содержание:

1. Разминка.

2. Групповые действия игроков. Взаимодействия: принимающего мяч и пасующего игроков передней линии; передающего мяч на удар и нападающего игрока; нападающих игроков между собой при игре в своей зоне и в зоне партнера.

3. Командные действия игроков. Система игры со второй передачи игрока передней линии (расположение и функции игроков; взаимодействие между ними внутри линий и между линиями при приеме мяча, развитии и завершении атаки).

4. Подведение итогов занятия.

#### Контрольные вопросы:

1. Тактика групповая и командная.
2. Содержание групповой и командной тактики нападения.

#### Задания:

1. Ознакомление с упражнениями при обучении групповой и командной тактике нападения.

2. Выполнение комплекса игровых упражнений для обучения групповой и командной тактике нападения.

Форма отчётности: проверка практического выполнения упражнений, сдача контрольных нормативов.

### **3.4 Методические рекомендации студентам по изучению раздела Профессионально-прикладная физическая подготовки**

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Обеспечение данной функции физического воспитания является одной из ведущих в социальном отношении.

## **Комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных специальностей**

### **Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки №1:**

1. И.п. – лежа на гимнастическом коне, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверху. В медленном и среднем темпе поочередно выполнять сгибание и разгибание туловища. При сгибании туловища выполнять выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек.

2. И.п. – стоя, в руках скакалка. В среднем и быстром темпе, вращая скакалку, выполнять подскоки одновременно на двух ногах. Упражнение повторить 20-30 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

3. И.п. – сидя на тумбе, гриф штанги в руках у пояса, хватом снизу. В среднем темпе выполнять сгибание рук в локтях, штангу к плечам необходимо выполнять глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

4. И.п. – стоя у гимнастической стенки, левую ногу поставить на рейку выше головы. В среднем темпе выполнять наклоны туловища к ноге, стоящей на рейке гимнастической лестницы, необходимо стараться касаться головой ноги, стоящей на рейке гимнастической стенки. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

5. И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах. В среднем темпе туловище поочередно сгибать и разгибать, делая при сгибании глубокий выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 12-15 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

6. И.п. – вис на двух руках спиной к гимнастической стенке. В среднем темпе необходимо поднимать прямые ноги вверх до касания рук, затем медленно прийти в исходное положение. При подъеме ног надо сделать выдох, а при опускании – вдох. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

### **Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки №2:**

1. И.п. – лежа на спине. Медленно поднимая туловище, прийти в положение согнувшись, руками касаться стоп. Поднимая туловище, сделать выдох, опуская его, сделать глубокий вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

2. И.п. – лежа на тумбе, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверху с набивным мячом. Медленно опуская туловище, сделать выдох, прямые руки с мячом вниз, затем медленно прийти в исходное положение, сделать полный вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.

3. И.п. – вис на гимнастической стенке хватом двумя руками снизу, стопы ног держат набивной мяч. Медленно ноги с мячом поднять до касания рук, делая выдох, затем медленно опустить их вниз, сделать полный вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

4. И.п. – ноги шире плеч, гриф штанги вверху хватом снизу. В среднем темпе выполнить наклон туловища одновременно с грифом штанги к правой ноге, сделать выдох, затем прийти в исходное положение – сделать глубокий вдох. То же повторить к другой ноге. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

5. И.п. – основная стойка, штанга в руках хватом снизу. Медленно поднимая прямые руки, штангу вверх, подняться на носки, глубокий вдох, затем медленно прийти в исходное положение, сделать глубокий выдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.

6. И.п. – основная стойка. В среднем темпе выполнить упор присев, затем упор лежа, упор присев и прийти в исходное положение. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

### **Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки №3:**

1. И.п. – один занимающийся выполняет упор лежа, опираясь руками на гимнастическую тумбу. Партнер держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, касаясь грудью тумбы. При сгибании рук выполнять выдох, а при разгибании вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

2. И.п. – стоя, в руках, согнутых в локтях, один конец эспандера, другой конец эспандера закреплен за стопу правой ноги. В медленном и среднем темпе выполнять поочередно разгибание и сгибание рук в локтевых суставах. При сгибании рук эспандер растянуть – сделать выдох, а при разгибании рук сделать вдох. Упражнение повторить 12-16 раз от 2 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

3. И.п. – основная стойка, в руках штанга хватом сверху удерживается у груди. В среднем темпе, делая выпад левой ногой, разгибая руки, штангу поднять вверх, затем опустить ее в исходное положение. При разгибании рук надо сделать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

4. И.п. – упор с опорой на концах параллельных брусьев, ноги под углом 90 градусов удерживают набивной мяч. В медленном темпе руки согнуты в локтевых суставах, ноги удерживать под углом. Затем руки выпрямить и прийти в исходное положение. При сгибании рук надо выполнить выдох, а при разгибании рук – глубокий вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.



5. И.п. – основная стойка. Штанга в руках хватом снизу находится у бедер. В медленном темпе штангу поднять на уровень груди, затем вверх, приподнимаясь на носки, сделать глубокий вдох. Медленно штангу опустить в исходное положение, сделать выдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.

6. И.п. – полуприсед, штанга в прямых руках хватом сверху за гриф. В среднем темпе, делая глубокий присед, поднять штангу над головой. При подъеме штанги необходимо сделать вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

#### **Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки №4:**

1. И.п. – сед руки за голову, набивной мяч слева. В среднем темпе, поднимая ноги над мячом, мяч справа. Затем прийти в исходное положение. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

2. И.п. – наклон туловища вперед, ноги на ширине плеч, руки держат гири хватом сверху за ручки гирь. В медленном и среднем темпе поднять гири к груди, затем их опустить. При сгибании локтей сделать глубокий выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

3. И.п. – один занимающийся принимает положение упор лежа, опираясь руками о гимнастическую тумбу. Другой партнер держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, при разгибании рук надо делать вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

4. И.п. – в висе на перекладине двумя руками хватом сверху. В медленном и среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, при сгибании рук – выдох, при разгибании – вдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

5. И.п. – основная стойка. Эспандер хватом руками за ручки сверху над головой. В медленном и среднем темпе выпрямляя руки в стороны, растянуть эспандер. При растягивании эспандера нужно сделать глубокий вдох, а при сгибании рук в локтях – выдох. Упражнение повторить 10-15 раз от 2 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

6. И.п. – сидя на гимнастической тумбе, штанга в руках хватом сверху на бедрах. В среднем темпе штангу поднять к плечам, затем поднять ее вверх. При подъеме штанги сделать вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

### **Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки №5:**

1. И.п. – упор лежа, голени ног на скамье. В среднем темпе поочередно руки сгибать и разгибать в локтевых суставах. При сгибании рук в локтях необходимо сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек.

2. И.п. – наклон туловища вперед, штанга в руках широким хватом. Хват грифа штанги сверху. В среднем темпе, делая выпад левой вперед, штангу поднять вверх, поднимая штангу вверх, необходимо сделать вдох, а при опускании штанги – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

3. И.п. – лежа на скамейке, руки с гирей внизу. В медленном темпе, поднимая руки вверх, гирию опустить за голову, затем гирию возвратить в исходное положение. При подъеме гири вверх необходимо сделать глубокий вдох, при опускании гири вниз – полный выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

4. И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах. В среднем темпе поочередно туловище разгибать и сгибать. При разгибании туловища необходимо производить глубокий вдох, при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

5. И.п. – стоя на двух гимнастических скамейках в полном приседе, в руках гирия. В среднем и быстром темпе вставать с гирей в руках и приседать. При вставании надо сделать глубокий вдох, а при приседании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

6. И.п. – лежа поперек гимнастической скамейки, руки за голову, ноги закреплены за рейку гимнастической лестницы. В среднем темпе, поднимая туловище, прогнуться в пояснице. При подъеме туловища необходимо выполнить глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 12-20 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

### **Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки №6:**

1. И.п. – один занимающийся стоит на коленях, руки вверху, другой в наклоне вперед держит его руками за голени. В медленном темпе занимающийся разгибает ноги в коленях и приходит в положение упор лежа. Затем резким толчком рук о пол приходит в исходное положение. При разгибании ног в коленях надо делать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

2. И.п. – стоя под горизонтальной лестницей, руками взяться за ее края. В среднем темпе выполнять подтягивание. При подтягивании надо делать выдох, а при опускании туловища – вдох. Упражнение повторить 8-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

3. И.п. – один занимающийся принимает положение упор лежа, опираясь руками о гимнастическую тумбу, другой партнер держит его за голени ног. В

среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При разгибании рук надо делать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

4. И.п. – смешанный вис на низкой горизонтальной опоре прямым хватом. В среднем темпе выполнить сгибание и разгибание рук под опорой. При сгибании рук надо делать выдох, а при разгибании – глубокий вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

5. И.п. – лечь на гимнастическую скамейку, один конец которой поднят и закреплен на рейке гимнастической стенки. Взять двумя руками хватом сверху гриф штанги, которая лежит под гимнастической скамейкой поперек. В среднем темпе, сгибая руки в локтевых суставах, штангу подтянуть к груди, затем штангу опустить в исходное положение. При сгибании рук в локтевых суставах сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, гриф штанги хватом сверху в руках вверху над головой. В среднем темпе, наклоняя туловище к левой ноге, гриф штанги опустить к левой, затем прийти в исходное положение. При сгибании туловища необходимо сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

### **3.5 Методические рекомендации студентам по изучению раздела Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»**

Тестирование студентов в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводится в центрах тестирования (местах тестирования).

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков студентов в испытаниях осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

#### **1. Гибкость.**

1.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне студент максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости

измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

## **2. Координационные способности.**

### **2.1. Метание теннисного мяча в цель.**

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Студенту предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается): - заступ за линию метания.

## **3. Сила.**

### **3.1. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.**

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для студенток IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, студентка подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник подставляет опору под ноги студентки. После этого студент выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП студентка подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

### **3.2. Подтягивание из вися на высокой перекладине.**

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

### **3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Студент, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

### **3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).**

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Студент, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

### **3.5. Рывок гири.**

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2x2 м. Студент выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Студент непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахы.

Студент может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовании канифоли для подготовки ладоней;
- 3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

## **4. Скоростные возможности.**

### **4.1. Челночный бег 3x10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Студенты, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) студенты бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Студенты стартуют по 2 человека.

## **4.2. Бег 30, 60, 100 м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Студенты стартуют по 2 - 4 человека.

## **5. Скоростно-силовые возможности.**

### **5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Студент принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела студента.

Студенту предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

### **5.2. Прыжок в длину с разбега.**

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела студента, до линии отталкивания.

Студенту предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

### **5.3. Метание спортивного снаряда.**

Для испытания (теста) используются спортивные снаряды (гранаты) весом 500 г и 700 г.

Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности студентов.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.

### **5.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в

«замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Студент выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

## **6. Прикладные навыки.**

### **6.1. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.**

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин.

Время на подготовку - 3 мин. Стрельба из пневматической винтовки производится из положения, сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для студентов III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.

### **6.2 Плавание на 10, 15, 25, 50 м.**

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды.

Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

## **7. Выносливость.**

### **7.1. Бег 1; 1,5; 2; 3 км.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество студентов забега 20 человек.

## **3.6 Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы**

Одна из значимых задач подготовки студентов воспитание навыков самостоятельной работы. Это один из главных резервов повышения качества подготовки специалистов. Система самостоятельной работы студентов это:



а) текущая работа над материалом учебной дисциплины (работа с учебником, подготовка к практическим занятиям и тестированию);

б) для инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья выполнение семестровых домашних заданий (написание рефератов самостоятельное изучение по учебнику разделов, входящих в программу).

Самым основным методом самостоятельной работы студента, на котором следует остановиться - это метод самостоятельного изучения литературы.

Студент сам устанавливает его в зависимости от целей, характера литературного источника и своей подготовленности. Таким образом, при чтении создаются благоприятные условия для всестороннего осмысления и закрепления учебного материала.

### **3.4 Методические рекомендации студентам по подготовке и написанию реферата**

Реферат это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Тематика рефератов определяется рабочими программами учебной дисциплины «Физическая подготовка», однако студент может проявить свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части:

1. Титульный лист.
2. Оглавление (план, содержание).
3. Введение.
4. Основная часть работы (разделяется на главы и подглавы).
5. Заключение (выводы)
6. Список использованной литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист

Работа начинается с титульного листа, на котором указывается название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть

написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы, и т.п.)

### 3. Введение.

Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

### 4. Основная часть работы (основное содержание):

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки.

### 5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы;
- перспективы продолжения работы над темой.

### 6. Список использованной литературы.

Это один из важнейших элементов реферата, позволяющий проверить автора и помогающий отыскать основную литературу, в которой можно получить ответы на интересующие вопросы, если эти вопросы не раскрыты в реферате, но интересуют читателя. Авторы, на которых делается ссылка по тексту, обязательно должны быть в списке литературы и наоборот. Список литературы оформляется согласно алфавиту: первым записывается автор с фамилией начинающийся на «А» и т.д.

### 7. Приложения

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы и т.п.

Требования к оформлению текстового материала.

Реферат выполняется в письменной или печатной форме на белых листах формата А 4 (210x 297 мм). Шрифт Times New Roman, кегль 14, через 1,5 интервал при соблюдении следующих размеров текста: верхнее поле – 20мм, нижнее – 20мм, левое – 30мм, правое – 20мм. Нумерация страниц производится внизу листа по центру. Титульный лист нумерации не подлежит. Общий объем реферата не должен превышать 20 страниц и не менее 10 страниц для печатного текста.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части работы страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке.

Список составляют на отдельном листе. Этот список нумеруют арабскими цифрами с точкой и составляют в следующей последовательности: официальные документы (федеральные законы, указы Президента РФ, постановления Правительства РФ и т.п.), материалы сессий, конференций в хронологическом порядке и далее по алфавиту остальные источники: книги, статьи, авторефераты, источники из Интернета и др.

Структура библиографического описания включает в себя следующие элементы: фамилия и инициалы автора, название, место издания, издательство, год, общее количество страниц издания или номера страниц, на которых расположен использованный материал.

Фамилию автора следует указывать в именительном падеже.

Название книги, статьи, газеты и других источников следует приводить в том виде, в каком оно дано на титульном листе (без кавычек).

Наименование места издания необходимо приводить в именительном падеже. Допускается сокращенное название следующих городов: Москва (М.), Ленинград (Л.), Санкт-Петербург (СПб.), Ростов-на-Дону (Ростов н/Д), Нижний Новгород (Н. Новгород).

Для получения положительной оценки рефераты обязательно подлежат защите, т.е. подготовить доклад по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

### **3.6 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю**

Особую роль играет промежуточный (рубежный) контроль.

Целью рубежного контроля успеваемости служит периодическое обобщение и оценка индивидуальных результатов текущей успеваемости студентов очной формы обучения преподавателем, ведущим учебные занятия по дисциплине.

Рубежный контроль проводится в рамках практических занятий, по темам (разделам) учебной дисциплины, изученным к моменту его проведения.

Ценность промежуточного (рубежного) контроля состоит преимущественно в его содействии регулярной и последовательной работе студентов над предметом. Он стимулирует самостоятельность обучающихся, требует повседневных усилий для устранения пробелов и движения вперед в постижении проблемных тем.

Промежуточный (рубежный) контроль способствует систематическому и ритмичному освоению учебного материала в течение семестра, а также организации постоянной и непрерывной проверки качества его усвоения.

В соответствии с семестровым графиком проведения контрольных точек в семестре проводится две контрольные точки – рубежный контроль, тестовые и практические задания к которым представлены в фонде оценочных средств.

Рубежный контроль проводится с целью проверки знаний студента, а также физической подготовленности по определенным разделам дисциплины. Рубежный контроль проводится в аудиторские часы. Виды заданий рубежного контроля определяется программой раздела дисциплины и предполагает проведение контрольного тестирования нормативов физической подготовленности студентов.

Результаты рубежного контроля фиксируются в «Ведомости текущего контроля знаний» и доводятся до сведения студентов.

#### **4. Контроль и управление самостоятельной работой студентов**

Качество выполнения аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических занятиях и во время консультаций преподавателя.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу на каждом семестре, сдают зачет по физической культуре.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке.

Оценку «Зачет» студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой выполнит контрольные нормативы по видам спорта;
- уложился в определенное время и количество во всех выполняемых нормативах;

Оценку «Незачет» студент получает, если:

- неполно и не правильно выполнил большинство нормативов;
- при выполнении были допущены существенные ошибки;
- вообще не выполнялся норматив.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Практический подраздел (для студентов специального медицинского отделения).

В конце каждого семестра студенты специального медицинского отделения выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний. По окончании учебного года анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы (легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др.).

В целом студенты, завершающие обучение по дисциплине «Общефизическая подготовка», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья:

- данная группа студентов оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

#### **4.1 Методические рекомендации по подготовке к зачету**

Цель зачета - проверка и оценка уровня полученных студентом специальных познаний по учебной дисциплине, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине «Обще подготовка и спорт» и устанавливается в следующих формах:

- 1) включение вопросов выносимых на самостоятельное изучение в перечень контрольных вопросов для самопроверки;
- 2) тестовый контроль.

Управление самостоятельной работы студентов осуществляется через следующие формы контроля и обучения:

- 1) консультации, в ходе которых преподаватель определить степень понимания темы и оказать необходимую помощь;
- 2) текущий контроль осуществляется в ходе практических занятий;
- 3) итоговый контроль осуществляется через зачет, предусмотренный учебным планом.

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов являются:

- 1) уровень освоения студентами учебного материала;
- 2) умения студента использовать теоретические знания при выполнении практической работы и тестовых заданий по физической подготовленности.

Итоговой формой контроля знаний, умений и навыков по дисциплине является зачет в форме тестирования и проводится после завершения обучения студентами дисциплины в шестом семестре.

К итоговому зачету студенты допускаются при условии выполнения предусмотренных в течение шестого семестра обучения контрольных тестов по физической, спортивной с положительной динамикой (удовлетворительно), также учитывается процентное посещение занятий и итоговая оценка по теоретическому курсу.

Зачетные требования выполнения теоретического и практического разделов учебной программы проводится в форме устного опроса и тестирования физической подготовленности при соблюдении следующих условий:

1. Выполнение обязательных тестов по ОФП (три теста) в течение шестого с положительной динамикой.

2. Результаты дополнительных контрольных тестов и тестов спортивно-технической подготовки при выставлении итоговой оценки по дисциплине не учитываются.

3. По каждому из вышеуказанных двух подразделов выставляется отдельный зачет.

Итоговый зачет проводится в виде компьютерного тестирования на котором студенты должны ответить на 30 вопросов или по билетам.

Оценка знаний студентов проводится по следующим критериям:

Компьютерное тестирование:

– оценка «зачет» выставляется студенту, если он дал 52% и больше правильных ответов;

– оценка «не зачет» выставляется студенту, если он дал 50 % и меньше правильных ответов.

Критерии оценивания устного зачета (по вопросам) :

Оценочные средства	Критерий для оценки «Зачтено»	Критерий для оценки «не зачтено»
Зачет	продемонстрировано глубокое знание вопросов в билете, продемонстрировано отличное владение терминологией, проявлено умение убеждать с использованием логичных доводов раскрыты все вопросы в билете	вопросы в билете вызывают затруднения, профессиональная терминология при ответе отсутствует, очень ограничена или неверно используется

Для инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок прохождения контроля по общефизической культуре с учетом состояния их здоровья. Аттестация данной категории студентов проводится в виде защиты реферата, компьютерного или письменного тестирования.