Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Пензе
Дата подписания: 15.09.2023 08:36:00
Уникальный программный ключ:
98fd15750393b14b837b6336369ff46764a01e8ae27bb7c6fb7394f99821e0ad

Приложение
к рабочей программе
учебной дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСМОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов очной и заочной форм обучения

специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Базовая подготовка среднего профессионального образования

Содержание

1.Общие положения ……...

2. Цели и задачи внеаудиторной самостоятельной работы……....

3. Виды внеаудиторной самостоятельной работы……

4. Порядок организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов……

5. Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов……

6. Методические указания и ход выполнения внеаудиторной самостоятельной работы для обучающихся……....

7. Список используемых источников…….

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1 Настоящее Рекомендации устанавливают порядок планирования, организации, проведения, контроля и методического сопровождения практических занятий студентов, осваивающих программы среднего профессионального образования в филиале СамГУПС.

1.2 Нормативными актами для разработки настоящих рекомендаций являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-Фз «Об образовании в РФ», (с изменениями и дополнениями),
- порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утв. приказом Минобрнауки РФ от 14.06.2013 N 464 (с изменениями и дополнениями),
- федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО),
- рекомендации по планированию, организации и проведению практических занятий в образовательных учреждениях среднего профессионального образования. Приложение к письму Минобразования России от 05.04.99 № 16-52-58ин/16-13;
- Устав ФГБОУ ВО СамГУПС,
- Положение о филиале СамГУПС.
- Положение об организации и проведении лабораторно-практических и семинарских занятий при реализации ОП СПО ФГБОУ ВО «СамГУПС» от 18.03.2020 № 206

1.3 В учебном процессе филиала СамГУПС (далее - филиал) выделяется один основной вид занятия, направленный на формирование умений:

- практические занятия;

1.4 Практические работы, их объем в академических часах, планируются учебными планами; темы и содержание, количество, объем времени на выполнение практических занятий устанавливается рабочей программой.

Практические работы выполняются в полном объеме на учебном занятии под непосредственным руководством преподавателя и по заранее подготовленным методическим указаниям. Для получения зачета по учебной дисциплине студент обязан выполнить все контрольные нормативы.

1.5 Настоящие методические рекомендации являются локальным актом филиала, разработаны с целью единого подхода к организации и проведению практических занятий.

В предлагаемых материалах даны понятия практическим занятиям, рассмотрены их основные дидактические цели, формируемые умения и навыки, содержание. Раскрыта структура проведения практического занятия.

Данные материалы могут быть использованы преподавателями для совершенствования своего педагогического мастерства, администрацией для руководства по контролю за организацией и проведением практических занятий.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1. Целью внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся является:

- обеспечение профессиональной подготовки специалиста со средним специальным образованием;

- формирование и развитие общих компетенций, определенных во ФГОС СПО;

- формирование и развитие профессиональных компетенций, соответствующих основным видам профессиональной деятельности.

2.2. Задачи, реализуемые в ходе проведения внеаудиторной самостоятельной работы студентов, в образовательной среде колледжа, представляют собой:

- систематематизацию, закрепление, углубление и расширение полученных теоретических знаний и практических умений студентов;

- овладение практическими навыками работы с профессиональной и справочной литературой;

- развитие познавательных способностей и активности студентов:

творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности профессионального мышления, способностей к профессиональному саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие исследовательских умений.

3. Виды внеаудиторной самостоятельной работы

Виды внеаудиторной самостоятельной работы	Приложения
Подготовить сообщения/доклады/ рефераты	Перечень тем для сообщений/докладов/рефератов
Подготовить слайд-презентацию	Перечень тем для выполнения слайд-презентаций
Комплекс утренней гимнастики. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	Комплекс физических упражнений
Судейство соревнований	Положения о соревнованиях

Перечень тем для сообщений/докладов/ рефератов

Введение. Физические способности человека и их развитие

1.Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни».

Тема1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов

1.Написание реферата по теме «Легкая атлетика»

Тема 2.1., 2.5. Строевые упражнения. Техника акробатических упражнений

1.Написание реферата по теме «Гимнастика»

Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах

1.Написание реферата по теме «Лыжная подготовка».

Перечень тем для слайд-презентаций

Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции
1.Презентация на тему: «Техника с низкого и высокого старта. Техника стартового разгона».
Тема 4.4. Двусторонняя игра
1.Презентация на тему: «Техника настольного тенниса». «Техника и тактика нападения».

Посещение спортивной секции по лыжной подготовке, настольному теннису, волейболу, легкой атлетике
Тема 1.4. Техника кроссового бега
Тема 3.2., 3.3. Техника горнолыжной подготовки. Прохождение дистанции
Тема 4.3. Техника и тактика защиты
Тема 5.1. ППФП

Судейство соревнований по настольному теннису
Тема 4.1. Техника подачи., 4.2.Техника и тактика нападения

Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда
Тема 2.2., 2.3., 2.4., 5.2. ОРУ. Равновесия. Брусья

Составление комплекса утренней гимнастики
Тема 1.3. Техника прыжка в высоту с разбега

В соответствии с учебным планом на самостоятельную работу студентов очного отделения отводится 168 часов.

В соответствии с учебным планом на самостоятельную работу студентов заочного отделения отводится 334 часа.

4. Порядок организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Организацию внеаудиторной самостоятельной работы обеспечивают преподаватели предметно-цикловых комиссий.

Преподаватели колледжа:

- информируют студентов о целях, средствах, трудоемкости, сроках выполнения, основных требованиях к результатам работы, формах контроля самостоятельной работы;

- осуществляют методическое сопровождение самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины/междисциплинарного курса и контроль ее результатов;

- проводят групповые и индивидуальные консультации по организации самостоятельной работы в целях обеспечения устойчивой связи и коррекции.

5. Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов

6.1. Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и самостоятельную работу по учебной дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме с предоставлением изделия или продукта творческой деятельности.

6.2. Контроль внеаудиторной самостоятельной работы должен отвечать следующим требованиям:

- систематичность проведения;

- максимальная индивидуализация контроля;

- соответствие формы контроля виду задания для самостоятельной работы.

6.3. Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения учебного материала;

- умение использовать теоретические знания и практические умения при выполнении профессиональных задач;

-уровень сформированности общих и профессиональных компетенций.

6. Методические указания и ход выполнения внеаудиторной самостоятельной работы для обучающихся

В современном обществе значительно возросли требования к уровню и качеству подготовки специалистов. Современный профессионал должен обладать такими качествами, как целеустремленность, инициативность, предприимчивость, самостоятельность, то есть быть конкурентоспособным на рынке труда.

Важнейшим компонентом системе подготовки конкурентоспособного специалиста является самостоятельная работа студентов, так как это необходимое условие формирования потребности в самоорганизации, способности творчески решать профессиональные задачи, а также способности к постоянному обновлению своих знаний в течение всей трудовой деятельности.

Велика роль самостоятельной работы в повышении качества учебного процесса. Известно, что знания, которые приобретаются в процессе самостоятельной деятельности, усваиваются значительно лучше, чем те, которые сообщаются преподавателем как готовое.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Задача внеаудиторной работы: развитие у студентов таких качеств как ответственность, организованность, умение планировать свое время, потребность в самообразовании.

Цели:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний и практических умений, полученных во время аудиторных занятий;
- самостоятельное овладение учебным материалом;
- формирование умений использовать экономическую, справочную и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- развитие исследовательских умений.

Введение. Физические способности человека и их развитие

Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов

Тема 2.1. Строевые упражнения

Тема 2.5. Техника акробатических упражнений

Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах

Задание: Подготовить темы рефератов.

Цель: Реферат как форма промежуточного (итогового) зачета стимулирует раскрытие исследовательского потенциала студента (выпускника), способность к творческому поиску, сотрудничеству, самораскрытию и проявлению возможностей.

Алгоритм выполнения задания:

Реферат – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды не нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Требования к оформлению реферата:

1. Необходимо правильно сформулировать тему, отобрать по ней необходимый материал.

2. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы.

3. Во введении к реферату необходимо обосновать выбор темы.

4. В подготовке реферата необходимо использовать материалы современных изданий не старше 5 лет.

5. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным.

6. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

Требования к устной форме.

1.Выступление не должно занимать более 3 минут.

Критерии оценки:

- Актуальность темы
- Соответствие содержания теме
- Глубина проработки материала
- Правильность и полнота использования источников
- Соответствие оформления реферата стандартам.

Критерии оценки:	Оценка
1.присутствие всех вышеперечисленных требований; 2. знание студента изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. присутствие личной заинтересованности в раскрываемой теме, собственную точку зрения, аргументы и комментарии, выводы; 4. умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, по теме реферата; 5. умение анализировать фактический материал и статистические данные, использованные при написании реферата; 6. наличие качественно выполненного презентационного материала	5(отлично)
1.мелкие замечания по оформлению реферата; 2. незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований	4(хорошо)
1.тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. неполный список литературы и источников; 3. затруднения в изложении, аргументировании.	3(удовлетворительно)

Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции
Тема 4.4. Двусторонняя игра

Рекомендации по созданию презентации.
Общие требования к презентации:

- Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.

- Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество студента.

- Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) урока-презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.

- Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

- Последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Практические рекомендации по созданию презентаций

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя:

1. Определение целей.
2. Сбор информации об аудитории.
3. Определение основной идеи презентации.
4. Подбор дополнительной информации.
5. Планирование выступления.
6. Создание структуры презентации.
7. Проверка логики подачи материала.
8. Подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации.

Требования к оформлению презентаций

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и представление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований, предъявляемых к оформлению данных блоков.

Оформление слайдов:

Единый стиль презентации

- Вся презентация должна быть выдержана ***в едином стиле***, на базе одного ***шаблона***.

Стиль включает в себя:

- общую схему шаблона: способ размещения информационных блоков;
- общую цветовую схему дизайна слайда;
- цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.;

- параметры шрифтов (гарнитура, цвет, размер) и их оформления (эффекты), используемых для различных типов текстовой информации (заголовки, основной текст, выделенный текст, гиперссылки, списки, подписи);

- способы оформления иллюстраций, схем, диаграмм, таблиц и др.

- Необходимо обеспечить унификацию структуры и формы представления учебного материала.

- Цветовая схема должна быть одинаковой на всех слайдах. Это создает у обучающегося ощущение связности, преемственности, стильности, комфортности.

- В стилевом оформлении презентации не рекомендуется использовать более 3 основных цветов и более 3 типов шрифта.

- Следует избегать излишне пёстрых стилей — оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от содержательной части доносимой информации.

- Белое пространство признается одним из сильнейших средств выразительности, малогарнитурный набор — признаком стиля.

- Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).

- При выборе элементов стиля (цветовых соотношений, размера текста, иллюстраций, таблиц) рекомендуется проводить проверку шаблона презентации на удобство чтения с экрана компьютера.

Тема 1.3. Техника прыжка в высоту с разбега

Цель:

Совокупность разнообразных форм физического воспитания в общеобразовательных средних учреждениях создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья студентов.

Алгоритм выполнения задания:

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Требования к составлению комплекса утренней гимнастики:

Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (5 – 12 минут) и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.

С весны и до поздней осени утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке, а в дождливую погоду – на террасе.

В зимнее время для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха которой не должна превышать 16 градусов С. Перед занятиями помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

1. Ходьба на месте в течение минуты.

2. Исходное положение (п-стоя, ноги вместе, руки в стороны). Круговые движения руками вперед, затем назад. Одновременно можно выполнять прыжки на двух ногах. Повторить 20—40. раз (фото 1).

3. И. п.—стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Поднять правую руку вверх и наклониться дважды влево, сгибая правую ногу. Повторить по 6—10 раз в каждую сторону (фото 2).

4. И. п.—стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом в одну сторону, затем в другую. Повторить по 10—20 раз в каждую сторону.

5. И. п.—стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклониться вперед, касаясь руками земли или пола;

выпрямиться, поднимая руки вверх. Повторить 20—40 раз (фото 3).

6. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Присесть, руки вперед; вернуться в и. п. Повторить 20—40 раз (фото 4).

7. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поднять прямую ногу вперед-вверх; опустить, не касаясь пола; опять поднять. Повторить по 20—40 раз каждой ногой (фото 5).

8. И. п.—упор лежа (руками опираться о сиденье стула или о скамейку). Сгибать и разгибать руки, не прогибаясь (фото 6). Повторить: юношам 15—30 раз, девушкам 5—15 раз.

9. Ходьба в течение минуты.

10.Медленный бег в течение 5—20 минут.

11. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх— вдох, опустить—выдох. Повторить 5—10 раз.

12. Медленная ходьба с расслаблением в течение 2—5 минут.

Физкультурная пауза

Желательно выполнять ее под музыку.

1. И. п.—стоя, правая рука вверху, левая отведена назад. На каждые два счета менять положение рук. Повторить 4—8 раз (фото 1).

2. И. п.—стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой. Повторить 10—20 раз в каждую сторону (фото 2).

3. И. п.—стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом в одну сторону, затем в другую. Повторить 10—15 раз (фото 3).

4. И. п.— стоя, ноги на ширине ступни, руки в стороны. Присесть—руки на колени (фото 4), встать —руки в стороны. Повторить 8—12 раз.

5. Силовое упражнение: юноши подтягиваются на перекладине или лежа на полу сгибают руки в упоре (фото 5); девушки—сидя или лежа делают круговые движения ногами (велосипед) или сгибают руки в упоре, опираясь о стол. В течение 20—30 секунд.

6. Ходьба на месте с одновременными махами руками в течение 20—30 секунд.

7. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Потянуться руками вверх—вдох; наклониться вперед—выдох. Повторить 5—7 раз.

Эти упражнения хорошо дополнить самомассажем головы и шеи, который можно выполнять как в положении сидя, так и в положении стоя, а также упражнениями для глаз.

1. 8—10 раз проведите граблеобразно расставленными пальцами по голове, как бы повторяя движения расческой (фото 6).

2. 8—10 раз подушечками пальцев погладьте лоб от середины к ушам (фото 7).

3. 8—10 раз прямолинейными, а затем спиралевидными движениями пальцев обеих рук промассируйте шею от волосистой части головы к плечам (фото 8).

4. 6—8 раз закройте глаза на 3—5 секунд, затем откройте.

5. Посмотрите на стол перед собой в течение 5—10 секунд, затем вдаль в течение 5—10 секунд. Повторите 4—5 раз.

В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Тема 1.4. Техника кроссового бега
Тема 3.2. 3.3. Техника горнолыжной подготовки. Прохождение дистанции
Тема 4.3. Техника и тактика защиты
Тема 5.1. ППФП

Посещение различного рода кружков и секций приучает студента в первую очередь к организованности.

Так как занятия проходят по расписанию, студент учится самостоятельно рационально распределять свое время.

Спортивная секция – это оздоровление и поддержание отличной физической формы. Так же здесь воспитываются такие качества как стремление к победе, желание добиваться лучших результатов путем упорного труда, здоровый дух соперничества.

Тема 2.2., 2.3., 2.4., 5.2. ОРУ. Равновесия. Брусья
Комплекс общих развивающих упражнений
Общеразвивающие упражнения.
Комплекс I. Упражнения в движении (по кругу)
1. Ходьба с переходом на бег (до 1,5 – 2 мин.)
2. Ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх - в стороны вниз (повторить 6 –8 раз.)
3. Ходьба с выпадами и движениями руками: 1–выпад правой, правую руку назад, левую дугой вперед - вверх, рывок обеими назад; 2 – выпад левой, дугами вперед сменить положение рук (повторить 8 – 12 раз).
4. И. п. – широкая стойка лицом к центру. 1-3–три пружинящих наклона вперед постепенно увеличивая амплитуду движений и касаясь ладонями земли; 4 – выпрямиться с поворотом кругом на правой в и. п. спиной к центру; 5–8–то же и, выпрямляясь, поворот кругом на левой ноге (повторить 8 – 10 раз).
5. И. п. – упор присев. 1–3- переставляя руки вперед упор, лежа; 4–толчком ног упор присев (повторить 8–10 раз).
6. Ходьба, в медленном темпе выполняя одноименные повороты туловища влево и вправо со свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).
7. Поочередные прыжки с ноги на ногу высоко поднимая бедро, с продвижением вперед, руки согнуты (3–4 серии по 10–12 прыжков чередуя их с

ходьбой)

8. Серия специальных упражнений (они помещены в конце статьи и подбираются, как было сказано выше, с учетом учебного материала).

Комплекс II. Упражнения в движении (по кругу).

1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекат с пятки на носок, поднимая тело повыше (в течение 2–3 мин.).

2. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

3. Ходьба с выпадами, пружинящими покачиваниями туловища, опираясь руками на колено. 1–2 - выпад правой рукой; 3–4 – выпад левой продвигаясь по кругу (повторить 8 –12 раз).

4. И. п. – широкая стойка лицом к центру, руки в стороны. 1–3 - три пружинящих наклона – к левой ноге, прямо, к правой ноге; 4 – выпрямляясь, руки в стороны, поворот кругом на правой; 5 – 8 – то же, начиная наклоны с правой ноги и делая затем поворот на левой ноге (повторить 6 – 8 раз).

5. И. п. Упор, сидя сзади, ноги согнуты, таз приподнят. Передвижения в упоре ногами вперед 30–50 и, сделав 2–3 остановки для отдыха.

6. Ходьба с поворотами туловища влево и вправо, свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).

7. И. п. – руки вверх – наружу. 1 – руки вперед, мах правой ногой вперед до касания носком ладони; 2 – шаг правой, руки вверх, 3 – 4 – то же левой ногой (повторить 12 –16 раз).

8. Поочередные прыжки на правой и левой ноге сгибая маховую ногу вперед и выполняя руками круговые движения вперед (3 – 4 серии по 10 – 12 прыжков, чередуя их с ходьбой.)

9. Серия специальных упражнений.

Комплекс III. Упражнения в движении (по кругу)

1. Разновидности ходьбы – на носках, на внутренних и наружных краях стопы – с переходом на медленный бег до 2 мин.

2. И. п. – о. с. 1 – 4 - четыре шага на носках, руки дугами вперед – вверх – энергично потянуться. Напрягая все мышцы тела; 5 – 8 – четыре обычных шага, расслабляясь, руки дугами наружу вниз (повторить 6 – 8 раз).

3. И. п. – о. с. 1 – 2 – на два шага, правая рука вверх, левая вниз, кисти сжать в кулаки. Два рывка прямыми руками назад; 3 - 4 - руки перед грудью, раскрывая кисти, и на два шага два рывка локтями назад; 5 – 8 – то же, меняя положение рук (повторить 6 – 8 раз).

4. И. п. – о. с. 1 – шаг левой, руки в стороны, ладонями кверху; 2 – 3 - приставляя прямую ногу, два пружинящих наклона, касаясь ладонями носков; 4 –

и. п. То же с правой ноги (повторить 10 – 12 раз).

5. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу вперед; 2 – разгибая правую вниз – назад, равновесие на левой с небольшим наклоном вперед, руки произвольно; 3 – выпрямляясь, согнуть правую вперед; 4 – шаг правой вперед; 5 – 8 - то же левой ногой (повторить 6 – 8 раз).

6. И. п. – стоя на месте, движения согнутыми в локтях руками вперед – назад, сначала в медленном, затем в быстром темпе (2 – 4 серии с короткими паузами для отдыха, расслабляя мышцы рук в плечевом поясе.)

7. И. п. – руки в стороны. 1 – мах левой ногой повыше, руки вперед, хлопок ладонями под ногой. 2 – шаг левой, руки в стороны; 3 – 4 - то же правой ногой (повторить 12 – 16 раз).

8. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 – 3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба).

9. Серия специальных упражнений.

Комплекс IV. Упражнения на месте (с вариантами).

1. Бег на месте до 1 – 1,5 мин. Вариант: бег по кругу или «змейкой» с ускорениями до 2 – 3 мин.

2. И. п. – о. с. 1 – 2 – руки дугами вперед – вверх, правую ногу назад на носок – прогнуться и потянуться; 3 – 4 – приставив правую, руки дугами наружу – вниз. То же, отставляя назад левую (повторить 6 – 8 раз). Варианты: а) то же, но с шагом левой или правой вперед; б) то же поднимая ногу назад.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – 4 – наклоняясь вперед, круговое движение туловищем вправо, 5 – 8 – то же влево (повторить 8 - 12 раз в каждую сторону). Варианты: а) выполнять сдвоенные круги; б) поочередные наклоны туловища влево и вправо; в) 2 – 3 пружинящих наклона в стороны.

4. И. п. – о. с. 1 – 2 – присесть на носках, колени врозь, руки вперед; 3 – 4 – встать, руки вниз. После нескольких повторений выполнять упражнения на два счета (повторить 12 – 16 раз). Варианты: а) в узкой стойке ступни параллельно, приседание на полной ступне; б) приседание поочередно на правой и левой ноге, отставляя другую ногу назад в положении выпада, упор руками о бедро; в) то же с 2 – 3 пружинящими покачиваниями.

5. И. п. – широкая стойка, правая рука вперед, левая на пояс. 1 – круг правой рукой вниз с поворотом туловища вправо; 2 – 3 – два пружинящих наклона к левой ноге, сгибая правую, пальцами правой руки касаясь, носка или земли; 4 – выпрямляясь сменить положение рук; 5 – 8 - то же в другую сторону (повторить 8 – 10 раз). Варианты: а) то же, не сгибая разноименную ногу; б) то же, но вместо круга отведение руки в сторону с поворотом туловища.

6. И. п. – упор, сидя сзади, ноги врозь. 1 – 2 – прогибаясь, упор, лежа сзади; 3 – 4 – и. п. После нескольких повторений выполнять упражнения на 2 счета

(повторить 12 – 16 раз). Варианты: а) то же, но ноги вместе, прогибаясь согнуть левую вперед, а затем правую , поочередно; б) прогибаясь поворот в упор лежа на одной руке, другую вверх, поочередно в левую и правую стороны.

7. И. п. – о. с. 1 – левую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – выпад левой с полунаклоном вперед, руки вниз; 3 – толчком левой стойка на правой, руки в стороны; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону (повторить по 6 – 8 раз в каждую сторону). Вариант: пружинящие полуприседания со свободными встречными махами руками вперед – назад и поворотами туловища влево и вправо.

8. И. п. – руки на пояс. Прыжки на двух, чередуя движения влево и вправо, вперед и назад (30 – 40 прыжков). Варианты: а) прыжки ноги врозь – вместе, врозь – скрестно; б) прыжки с поворотами налево, направо и кругом; в) прыжки акцентирую каждый 4 – 3 – 2 – 1 прыжок. После прыжков ходьба с постепенным замедлением темпа.

9. Серия специальных упражнений.

Комплекс V. Упражнения со скакалкой.

1. И. п. – о. с., скакалка сложена вчетверо внизу. 1 – руки вверх, натягивая скакалку; 2 – подняться на носки и потянуться; 3 – 4 – и. п. (повторить 6 – 8 раз).

2. И. п. – широкая стойка, скакалка сложена вдвое за головой, руки согнуты вперед. 1 – левую руку в сторону, натягивая скакалку, правую руку за голову и поворот туловища влево; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону (повторить 6 – 8 раз в каждую сторону).

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо внизу сзади. 1 – 2 – два пружинящих наклона вперед, руки назад, натягивая скакалку; 3 – 4 – и. п. (повторить 10 – 12 раз).

4. И. п. – о. с., скакалка сложен вчетверо. 1 – отставляя левую назад и сгибая правую, принять положение выпад; скакалку положить на бедро и опереться на него; 2 – 3 – два пружинящих покачивания в выпаде; 4 – и. п. То же на другой ноге (повторить 12 – 16 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, скакалка сложена вдвое внизу. 1 – натягивая скакалку, руки вверх – наружу, правую ногу в сторону на носок; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в левую сторону (повторить 6 – 8 раз в каждую сторону).

6. И. п. – о. с., скакалка сложена вдвое за головой на плечах, руки согнуты вперед. Движения согнутыми руками вперед – назад (как при беге), постепенно ускоряя и замедляя темп(2 – 3 серии).

7. И. п. – упор присев, скакалка сложена рядом. 1 – толчком ног упор лежа; 2 – упор присев; 3 – упор лежа, ноги врозь; 4 – и. п. Выполнять в темпе с пружинящим прогибанием и энергичным сгибанием тела (повторить 8 - 12 раз).

8. И. п. – о. с., скакалка сзади под пяткой левой (правой) ноги, руки в стороны, скакалка натянута. 1 – 2 – полнимая ногу со скакалкой назад и наклоняясь вперед равновесие на правой; 3 – 4 – выпрямиться, приставить ногу. После каждых 2 – 3 повторений менять ногу (8 – 12 раз).

9. И. п. – о. с., скакалка сзади, держа ее согнутыми руками за концы. Прыжки со скакалкой, чередуя способы - «качалочка», на двух с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка, гарцующий бег на месте (выполнить 2 – 3 серии по 40 - 60 прыжков).

10. Серии специальных упражнений.

Упражнение VI. Упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – палка на грудь; 2 – палку вперед, подняться на носки и потянуться; 3 – палку на грудь; 4 – и. п. (повторить 5 – 6 раз).

2. И. п. – то же. 1 – выпад вправо, палку вертикально к правому плечу (левая рука согнута, правая вверх); 2 – 3 – два пружинящих наклоны влево; 4 – и. п.; 5 – 8 – тоже в другую сторону (повторить 6 – 8 раз в каждую сторону).

3. И. п. – широкая стойка, палка за головой (на лопатках). 1 – поворот туловища влево; 2 – поворот туловища вправо (повторить 12 – 16 раз).

4. И. п. – ноги вместе, палка за спиной под локтями. 1 – присесть, колени врозь, спина прямая; 2 – встать, пружинящий наклон вперед; 3 – выпрямляясь, присесть; 4 – встать (повторить 10 – 12 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, палка вертикально за спиной прижата к туловищу. 1 – 2 – наклон назад, спина прямая; 3 – 4 – и. п. (повторить 8 – 12 раз).

6. И. п. – палка вверху. 1 – палка вперед, мах правой до касания палки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же левой ногой (повторить 10 – 12 раз).

7. И. п. – палка вертикально на земле, опираясь обеими руками о верхний конец. 1 – 2 – поднимая правую ногу назад и наклоняясь вперед равновесие на левой; 3 – дополнительный мах правой назад; 4 – выпрямиться в и. п.; 5 – 8 – то же левой ногой (повторить 6 –10 раз).

8. И. п. – палка сбоку на земле, прыжки на двух через палку, боком влево и вправо, с поворотами, прямо вперед и назад (выполнить 2 – 3 серии по 20 - 30 прыжков).

9. Серия специальных упражнений.

Комплекс VII. Упражнения с набивным мячом.

1. И. п. – мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вверх, подняться на носки, потянуться; 3 – мяч на грудь; 4 – мяч вниз (повторить 6 – 8 раз).

2. И. п. – широкая стойка, мяч внизу. 1 – дугой вправо мяч вверх; 2 – 3 – два пружинящих наклона влево сгибая правую ногу; 4 – выпрямляясь, дугой вправо мяч вниз; 5 – 8 – то же в другую сторону (повторить 6 – 8 раз в каждую сторону).

3. И. п. – ноги врозь, мяч за головой. Наклоняясь вперед, круговые движения

туловищем влево и вправо, меняя направление движения после каждых 2 – 3 кругов (повторить 16 – 20 раз).

4. И. п. – мяч внизу. 1 – мах правой в сторону, мяч вперед; 2 – выпад правой вправо, мяч вниз положить у носка на землю; 3 – толчком правой стойка на левой, мяч вперед; 4 – приставить правую, мяч вниз; 5 – 8 – то же левой ногой (повторить 8 – 10 раз в каждую сторону).

5. И. п. – сед, руки касаются опоры, мяч зажат между ступнями. 1 – согнуты ноги вперед; 2 – и. п. После нескольких повторений поднимать и опускать прямые ноги, удерживая мяч между ступнями или голенями. Повторить 16 – 20 раз.

6. И. п. – ноги врозь, мяч на ладони правой руки у плеча. Вытолкнуть мяч вверх, полностью выпрямляя руку – поймать мяч двумя руками. То же левой рукой (выполнить 8 – 12 толчков каждой рукой).

7. И. п. – ноги врозь, мяч сзади. 1 – 2 – присесть, спина прямая, мячом коснуться земли; 3 – 4 – встать. После нескольких повторений наклоны назад прогибаясь, сгибая ноги в коленях и сохраняя равновесии на носках - мячом коснуться земли сзади. Повторить 10 – 12 раз.

8. И. п. – упор присев на левой, правая назад на носок, руки на мяче. Пружинящими прыжками смена положений ног (5 – 8 раз).

9. Серия специальных упражнений.

Комплекс VIII. Упражнения на гимнастической скамейке.

1. И. п. – сед верхом на скамейке, положив руки на плечи впереди сидящего. 1 – встать; 2 – левую руку вверх с поворотом туловища влево, потянуться; 3 – левую руку на плечо партнера; 4 – сесть; 5 – 8 – то же поднимая правую руку с поворотом вправо (повторить 5 - 6 раз в каждую сторону).

2. И. п. – стоя правым боком к скамейке, правая нога на скамейке. 1 – 3 – три пружинящих наклона вправо, левую руку вверх, правую за спину; 4 – и. п. После 3 – 4 повторений поворот кругом и то же в другую сторону (сделать 3 – 4 смены).

3. И. п. – сел на скамейке продольно, руками держаться за передний край. 1 – 2 – наклоны назад, прогибаясь; 3 – 4 – и. п. После 3 – 4 повторений дополнить несколькими пружинящими наклонами вперед, доставая руками носки (сделать 12 – 16 повторений).

4. И. п. – продольно перед скамейкой, упор присев на левой, правая назад на носок, руки на скамейке, на каждый счет прыжком смена положений ног (повторить 16 – 24 раза).

5. И. п. – сед верхом на скамейке, держась сзади за края скамейки. 1 – 2 – поднять правую ногу, перенести ее через булаву и отпустить слева; 3 – 4 –то же правой обратно; 5 – 8 – то же левой (повторить 8 – 10 раз каждой ногой).

6. В парах. Первый – лежа продольно на бедрах, опираясь руками о землю (о пол), второй - присев сзади, держит партнера за голени сверху. 1 – 2 –прогнуться

назад, руки вверх – наружу; 3 – 4 – и. п. (повторить 8 – 12 раз, затем поменяться местами).

7. И. п. – упор, лежа продольно, руки на скамейке, сгибание и разгибание рук. После нескольких повторений выполнять с поочередным подниманием ноги назад. Выполнять в произвольном темпе (8 – 12 раз – девочкам и 12 – 16 раз – мальчикам).

8. И. п. – стоя правым (левым) боком к скамейке, прыжки через скамейку вправо и влево с промежуточным подскоком на месте. После нескольких повторений включить серии прыжков без промежуточного подскока, выполняя прыжки через скамейку в темпе. Сделать 3 – 4 серии по 8 – 12 прыжков. После прыжков сесть на скамейку и расслабить мышцы ног.

9. Серия специальных упражнений.

На уроках легкой атлетики

К бегу.

Комплекс I

1. И. п. – сед, руки касаются опоры. Круговые движения ступнями, поочередно сгибая и разгибая ноги, ускоряя и замедляя движения («велосипед»). Сделать 1 – 2 паузы для отдыха, расслабляя ноги.

2. Разновидности бега: семенящий; с захлестом голени назад; с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад (выполнить 3 – 4 серии по 30 – 40 м).

3. Бег (типа многоскоков) по «лестнице» – нанесенной на земле разметке – поперечными полосами (выполнить 4 – 5 раз по 20 – 25 м).

Комплекс II

1. И. п. – вис на гимнастической стенке – «педалирование» – круговые движения ступнями, сгибая ноги вперед и разгибая их вниз (2 – 3 серии, ускоряя и замедляя движение ногами).

2. Разновидности бега (см. упражнение 2 комплекса 1).

3. Стоя в 1 м от стенки, наклонив туловище вперед и опираясь руками о рейку – бег с высоким подниманием бедра, постепенно ускоряя и замедляя движения (после 2 – 3 серий свободное поочередное потряхивание ногами, расслабляя мышцы).

К прыжкам в длину.

Комплекс I

1. И. п. – стойка на коленях, ноги врозь, руки на пояс – прогибание назад (повторить 6 – 8 раз).

2. И. п. – сед (или в стойке) – пружинящие наклоны вперед, стараясь грудью коснуться ног (3 – 4 серии по 4 – 6 наклонов).

3. В выпаде 3 – 4 пружинящих покачивания, прыжком смена положений ног

(повторить 6 – 8 раз).

4. Многоскоки с ноги на ногу – «затяжные» прыжки (2 – 3 серии по 15 – 20 м).

Комплекс II

1. И. п. – стоя на краю гимнастической скамейки – поднимание и опускание на носках.

2. В стойке, слегка расставив ступни – глубокое приседание и выпрыгивание из приседа (повторить 6 – 8 раз).

3. Разновидность бега (см. упражнение 2 комплекс 1).

4. В беге выталкивание на толчковой ноге (на каждый третий – пятый шаг) с последующим приземлением на маховую ногу и пробеганием (выполнить 8–12 толчков).

К прыжкам в высоту.

Комплекс I

1. И. п. – стоя на носках на 2–3–й рейке гимнастической стенки, придерживаясь руками на уровне груди – разгибание и сгибание стоп, отпуская и поднимая тело (8–12 раз).

2. В стойке на правой (левой) ноге, лицом к стенке, поставив другую на 5–6–ю рейку, выполнить 2–3 серии по 5–6 пружинящих наклонов к подтянутой ноге. То же самое сменив положение ног.

3. И. п. – стоя опоры прыжки вверх толчком одной ноги и махом согнутой другой (на толчковой ноге). Повторить 8–10 раз.

Комплекс II

1. И. п. – сед ноги врозь, правая согнута в сторону и назад (положение «барьерного бега») – пружинящие наклоны к левой ноге. То же сменив положение ног (2 – 4 серии по 5 – 6 наклонов).

2. И. п. – сед с закрепленными ногами – наклоны назад с возращением в и. п. То же с поворотами туловища влево и вправо поочередно (повторить 10 – 12 раз).

3. И. п. – стоя у опоры энергичные махи ногой вперед, в сторону, назад. Поочередно по несколько махов в каждом направлении, сначала одной, затем другой ногой.

4. В беге выталкивание на толчковой ноге на каждый 3 – 5 шаг, помогая движением маховой ноги и взмахом рук, с приземлением на толчковую ногу и пробеганием, расслабляя мышцы (повторить 8 – 10 раз).

К метаниям.

Комплекс I

1. Согнув руки вперед круговые движения кистями, а затем энергичное сгибание и разгибание пальцев.

2. Энергичные круги руками вперед и назад (поочередно и одновременно)

постепенно увеличивая скорость движений (выполнять 12 – 16 кругов).

3. Броски набивного мяча (1 – 2 кг) двумя руками из – за головы. После нескольких повторений – броски одной рукой сбоку и сверху (выполнить 12 – 16 бросков).

4. И. п. – стойка ноги врозь. Повороты туловища влево и вправо со свободными хлестообразными движениями руками (2–3 серии).

Комплекс II

1. Ссложив ладони, пальцы разведены, сгибание и разгибание кистей, оказывая сопротивление. То же соединив пальцы в замок.

2. В парах, стоя лицом друг к другу, положив руки на плечи партнера – пружинящие наклоны вперед прогнувшись, нажимая на плечи друг другу (3 – 4 серии по 5 – 6 наклонов).

3. И. п. – гимнастическая палка внизу, держа ее за концы. Прямыми руками палку вверх и назад, делая выкрут в плечевых суставах; то же в обратном направлении (повторить 8 – 10 раз, постепенно сужая, хват).

4. В парах, стоя спиной друг к другу, руки вверх, держась за одну гимнастическую палку – одновременные выпады, вперед прогибаясь, с пружинящими покачиваниями (поочередно по 3 – 4 раза с каждой ноги).

На уроках гимнастики

К опорным прыжкам.

Комплекс I

1. С шага вперед толчковой ногой прыжок на обе и в темпе толчок двумя ногами–прыжок, вверх прогнувшись,– устойчивое приземление в полу присед, руки вперед – наружу (5 – 6 раз).

2. Стоя на расстоянии одного метра от стены, руки вперед – толчок прямыми руками после паления вперед, завершая его усилием кистей (2 – 3 серии по 4 – 5 раз).

3. И. п. – упор лежа. Толчком ног, сгибаясь и высоко поднимая таз, переход в упор присев (повторить 4 – 5 раз).

Комплекс II

1. Соскок с гимнастической скамейки и в темпе прыжок вверх (повторить 5 – 6 раз).

2. И. п. – упор, лежа, ноги врозь, руки на гимнастической скамейке (на полу). Отпускание и поднимание туловища энергичными движениями в плечевых и грудно-ключичных суставах (2 – 3 серии по 3 – 4 раза).

3. С гимнастической скамейки соскок, прогнувшись, ноги врозь – приземление в полу присед, сохраняя устойчивое равновесии (повторить 3 – 4 раза).

Комплекс Ш

1. Сцепив пальцы в замок напряженное сгибание и разгибание кистей. Вариант: то же в паре с партнером.

2. Прыжки на носках с опорой на гимнастическую стенку (бревно); то же, сгибаясь и поднимая выше таз и спину (2 – 3 серии по 6 – 8 прыжков).

3. И. п. – упор лежа. Толчком ног, сгибаясь и энергично отталкиваясь руками, переход в присед (повторить 3 – 5 раз).

К акробатическим кувыркам.

Комплекс I

1. И. п. – упор сидя. Быстро сгибая ноги и обхватывая руками голени, плотная группировка, убирая лицо между коленей и прижимая ноги к туловищу – держать, – выпрямляясь вернуться в и. п. (повторить 6 – 8 раз).

2. И. п. – группировка сидя. Перекаты назад и вперед («качалочка»), сохраняя плотную группировку (2 – 3 серии по 4 – 5 раз).

Комплекс II

1. И. п. – лежа на полу, руки в стороны (вверх). Быстро сгибая ноги вперед, обхватывая руками голени и наклоняя голову плотная группировка (повторить 6 – 8 раз).

2. И. п. упор сидя. Круговые движения головой поочередно влево и вправо (2 – 3 круга подряд по 4 – 6 серий в каждую сторону).

3. И. п. – упор присев. Принимая плотную группировку, перекат назад и перекатом вперед вернуться а и. п. (повторить 6 – 8 раз).

К акробатическим стойкам, мосту.

Комплекс I

1. Круги руками вперед – по 2 – 3 круга подряд поочередно левой и правой рукой – дугами вперед руки вверх и 2 – 3 рывка прямыми руками назад – и. п. (повторить 3 – 4 раза).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинящие наклоны назад (2 – 3 серии по 5 – 6 наклонов).

3. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вперед и, продолжая движения, коснуться ими пола за головой – вернуться в и. п. (повторить 4 – 5 раз).

Комплекс II

1. В парах наклоны вперед, положив руки на плечи друг другу – пружинящие наклоны, нажимая прямыми руками на плечи партнера (2 – 3 серии по 5 – 6 наклонов).

2. И. п. стойка ноги врозь, руки на поясе. Широкие круговые движения туловищем поочередно влево и вправо (повторить 3–4 раза в каждую сторону).

3. И. п. – лежа на спине согнувшись, руки вдоль туловища, ладони на полу. Выпрямить тело вверх и вновь согнуться (повторить 5 – 6 раз).

К упражнениям в равновесии.

Комплекс I

1. Стойка на носках в линию (левая или правая впереди), руки в стороны – поворот на носках на 180 градусов. То же в полуприседе (2 – 3 серии по 4 – 6 поворотов).

2. Вертикальное равновесие на правой и левой поочередно (повторить 5 – 6 раз). Положение рук менять: в стороны, вверх.

3. И. п. – стойка на левой, правая назад, руки в стороны. Прыжком стойка на правой, левая вперед – прыжком сменить положение ног – прыжком стойка на правой, левая назад. Выполнять с небольшими паузами, сохраняя равновесие (повторить 3 – 4 раза).

Комплекс II

1. И. п. – стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (вверх). Сохраняя равновесия с закрытыми глазами. То же в стойке на носке (повторить по 2 –3 раза на каждой ноге).

2. И. п. – стойка на носках в линию, правая впереди, руки в стороны. Полуприседая, прыжок вверх, вытягиваясь в «струнку», со сменой положения ног мягкое приземление в устойчивое равновесии (повторить 5 – 6 раз).

3. И. п. – стойка на левой, правая назад на носок, руки в стороны. Махом правой поворот на носке налево в стойку на левой, правая в сторону. То же с поворотом кругом, правая назад. То же в другую сторону, сменив положение ног (выполнить 6 – 8 поворотов с паузами, сохраняя равновесие после поворота).

К упражнениям в висе.

Комплекс I

1. И. п. – вис спиной к гимнастической стенке, хват над головой. Приседая, отпуститься в висе (с полным провисанием) – выпрямить ноги вперед и , энергично прогибаясь, встать , отталкиваясь от стены руками 9 повторить 3 – 4 раза).

2. И. п. – стоя ноги врозь пошире на 2 – 3-й рейке гимнастической стенки, хват согнутыми руками на уровне шеи. Поочередно приседая на левой и правой ноге, отпускаясь до виса присев на одной и, подтягиваясь возвращение в и. п. (повторить 4 – 5 раз на каждой ноге).

3. И. п. – вис спиной к гимнастической стенке. Боковые махи влево и вправо (2 – 3 серии по 5 –6 махов).

Комплекс II

1. И. п. – вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание согнутых и прямых ног вперед (2 – 3 серии по 4 – 6 раз). Между сериями короткая пауза, опираясь ступнями на рейку.

2. И. п. – стоя на 6 – 7-й рейке гимнастической стенки, хват согнутыми

руками на высоте груди. Приседание на одной ноге, отпускаясь в вис и отпуская вниз другую ногу. Сгибая руки, подтягиваясь, вернуться в и. п. (повторить 4 – 6раз на каждой ноге поочередно).

3. И. п. – вис спиной к гимнастической стенке. Махом ног вперед, разгибаясь, соскок – мягкое приземление в устойчивое равновесие (повторить 3 – 4 раза).

К упражнениям в упоре.

Комплекс I

1. И. п. – упор лежа. Сгибание и разгибание туловища (в тазобедренных суставах). То же в упоре лежа сзади (повторить 4 – 6 раз подряд из каждого и. п.)

2. И. п. – упор лежа, носки оттянуты. Передача тяжести тела с руки на руку; то же с небольшим продвижением вперед, скользя носками по полу (2 – 3 серии по 6 – 8 перемещений). Вариант: то же в положении «тачка» (ноги держит партнер).

3. И. п. – стойка с сомкнутыми носками. Свободные махи руками, расслабляя мышцы рук и плечевого пояса, с пружинящими полуприседаниями в темпе движения рук. Движения рук можно чередовать: встречное или параллельное (2 – 3 серии по 6 – 10 прыжков).

Тема 4.1. Техника подачи

Тема 4.2.Техника и тактика нападения

Виды соревнований

Соревнования по настольному теннису подразделяют на:

- личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;
- командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;
- лично-командные, т.е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;
- командно-личные, т.е. такие командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.

Каждый вид соревнований может состоять из личных встреч:

- одиночные: мужские, женские;
- парные: мужские, женские, смешанные.

Вид соревнования определяется Положением о соревновании.

Участники и допуск к соревнованиям

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, включенные в именную заявку, спортивная квалификация которых соответствует уровню

соревнований, и получившие разрешение врача.

Разрешение врача отмечают в представляемом соответствующей организацией именном списке с подписью и печатью врача против фамилии каждого участника; как исключение, для личных соревнований – в классификационном билете спортсмена.

Права и обязанности участника

Участник соревнований имеет право:

- выбрать один мяч из нескольких предложенных ведущим судьей для проведения встречи (тип и марка мяча определяются Положением о соревнованиях);
- проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут;
- получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных остановок игры;
- обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша за разъяснениями или с просьбой;
- обратиться к главному судье, в личных соревнованиях – непосредственно, в командных – через представителя или капитана команды, если участник не удовлетворён разъяснением ведущего судьи;
- на кратковременный перерыв с разрешения ведущего судьи для приведения в порядок своей игровой формы;
- на кратковременный перерыв для обтирания полотенцем после каждых 6-ти разыгранных очков с начала каждой партии и при смене сторон в решающей партии встречи;
- взять один перерыв продолжительностью до 1 минуты после любой завершившейся партии встречи, а также один за встречу тайм-аут продолжительностью до 1 минуты в любой партии встречи и при любом счёте, между розыгрышами;
- взять перерыв длительностью до 5 минут для отдыха между встречами, которые проводятся подряд;
- сделать несколько тренировочных ударов после замены повреждённых в ходе встречи мяча или ракетки;
- покидать в случае необходимости игровую площадку, пока мяч в игре, а также для возвращения мяча в игровую зону после розыгрыша (под наблюдением судьи);
- присутствовать при проверке своей ракетки на соответствие правилам, в том числе, на наличие запрещенных растворителей в используемом клее и для измерения её параметров.

Участник соревнований обязан:

- соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к соперникам, судьям и зрителям;

- знать и соблюдать Правила, Положение о соревнованиях, а также расписание встреч;

- быть готовым к встрече заранее до начала игр по расписанию (в случае неявки участника к началу встречи, ему засчитывают поражение);

- провести все предусмотренные расписанием встречи (участник, отказавшийся от продолжения соревнований без уважительной причины, может быть дисквалифицирован главным судьёй);

- выступать в опрятной, чистой и хорошо пригнанной спортивной одежде, соответствующей требованиям п. 3.2.2, с фамилией, отпечатанной русскими буквами на наспинной части рубашки цветом контрастным с цветом самой рубашки и высотой букв не менее 4 см (возможно на тканевом флоке) или/и с наспинным номером, который был выдан организаторами соревнований;

- иметь единую форму в командных соревнованиях (исключения возможны в отношении носков, обуви и рекламы, предусмотренной личным контрактом) с эмблемой организации, за которую он выступает;

- вести игру в полную силу, не допуская умышленного проигрыша отдельных очков, партий или встреч (за нежелание вести борьбу участник может быть дисквалифицирован главным судьей на одну встречу, на отдельный вид программы или на всё соревнование);

- находиться на игровой площадке в течение всей встречи, за исключением оговоренного в п. 1.4.1.11, а в соответствии с п. 1.4.1.8 – в пределах трех метров от игровой площадки;

- получить разрешение главного судьи при необходимости покинуть игровую площадку;

- независимо от причины, по которой игрок получил разрешение покинуть игровую площадку, его отсутствие допустимо не более 10 минут, после чего отсутствующему игроку засчитывают поражение (при этом в незавершенной партии его противнику добавляется столько очков, сколько необходимо для выигрыша данной партии, следующие несыгранные партии этой встречи засчитываются также в пользу соперника со счётом 11:0);

- поблагодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей, проводивших встречу;

- быть в составе команды, на построении перед началом командного матча и после его окончания, если такое проводится.

Участнику запрещено:

- вступать в пререкания с судьями и соперниками;

- затягивать преднамеренно игру:

1.длительным или несвоевременным вытиранием полотенцем;

2.умышленным повреждением мяча;

3.умышленным выбиванием мяча за пределы игровой площадки;

4.длительным постукиванием мячом перед подачей по столу, по полу, на ракетке;

5.вытиранием рук о стол или ограждение;

6.использованием несоразмерно длинных пауз между розыгрышами или перерывов (более 1 минуты) между партиями;

7.другим способом.

- оказывать (любым способом) влияние на принятие ведущим судьёй решения по результату розыгрыша;

- повреждать или наносить преднамеренно удары (чем угодно) по оборудованию (столу, сетке, ограждению), а также любому спортивному или личному имуществу;

- действовать неуважительно (выражениями или жестами, громкими возгласами или комментариями к игре, бросанием ракетки и т.п.) по отношению к зрителям, соперникам или официальным лицам;

- намеренно мешать (любыми своими действиями) проведению других встреч.

Список использованных источников

Основная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2021. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html по паролю.

2. Небытова, Л. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2021— 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608.html по паролю.

3. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников [и др.]. - 17-е изд., стер. - Москва: Академия, 2021г. - 176 с.

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. —

Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2020. — 612 с. — 978-5-7638-3640-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/84178.html по паролю.

5. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресуср]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 20120. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: https://book.ru/book/920006. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/920006 по паролю.

6. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: https://book.ru/book/926242. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/926242 по паролю.

Дополнительная литература:

1. Готовцев, Е. В. Баскетбол: вариативная часть физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Е. В. Готовцев, Д. И. Войтович, В. А. Петько. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 99 с. — 978-5-89040-601-9. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/59110.html по паролю.

2. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2021. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65717.html по паролю.

3. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2021. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71899.html по паролю.

4. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/77006.html по паролю.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2020. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: https://book.ru/book/919382. — Текст: электронный. Режим доступа: https://www.book.ru/book/919382 по паролю.

6. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2021— 131 с. — 978-5-4488-0332-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/86140.html по паролю.