

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И. Сюзева»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ
ОБУЧАЮЩИХСЯ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Добрянка, 2021

Рассмотрено
на заседании П(Ц)К общеобразовательных,
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

«к» 05 2021 г.

Председатель П(Ц)К общеобразовательных,
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

 Г.П. Трушникова

ОДОБРЕНО методическим
советом ГБПОУ ДГТТ им. П.И. Сюзева

Протокол № 5 от «к» 05 2021г.
Заведующий структурного подразделения

 М.К. Рябкова

Составитель: Августенюк Екатерина Евгеньевна, преподаватель ГБПОУ «Добрянский гуманитарно–технологический техникум им. П. И. Сюзева»

Рецензенты:

Внешние:

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Карта самостоятельной работы студента	7
Порядок выполнения самостоятельной работы студентом	12
Список литературы	9

ВВЕДЕНИЕ

Целью методических рекомендаций является обеспечение эффективности самостоятельной работы студентов для совершенствования физической подготовки, улучшению здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачами методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

- активизация самостоятельной работы студентов;
- содействие развития физических качеств;
- выработка умений и навыков в различных видах спорта;
- укрепление здоровья.

Функциями методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

- определение содержания работы студентов по овладению изучаемого материала;
- установление требований к сдаче контрольных нормативов.

Сроки выполнения и виды отчетности самостоятельной работы определяются преподавателем и доводятся до сведения студентов.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОМ

Требования к подготовке реферата:

Реферат – это высшая форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях.

Содержание и оформление разделов реферата:

Титульный лист является первой страницей реферата, и заполняется по строго определенным правилам:

- в верхнем поле указывается полное наименование учебного заведения;
- в среднем поле дается заглавие реферата, которое проводится без слова «Тема» и в кавычки не заключается;
- Содержание реферата;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение и выводы;
- Используемая литература.

Этапы (план) работы над рефератом:

- Выбрать тему. Она должна быть знакома и интересна. Желательно, чтобы тема содержала какую-нибудь проблему или противоречие и имела отношение к современной жизни.
- Определить, какая именно задача, проблема существует по этой теме и пути её решения. Для этого нужно название темы превратить в вопрос. Написать реферат.
- Составить сообщение на 5-7 минут.

Критерии оценки выполненной студентами работы:

- оценка «5» - тема раскрыта полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение содержательно и сопровождается электронной презентацией;
- оценка «4» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ, сообщение сопровождается электронной презентацией;
- оценка «3» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с ГОСТ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
3. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2019. - 284 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
6. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
7. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320

Интернет ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

Для студентов, освобожденных от физической культуры

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учёта времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени - 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учёта времени (девушки - 2000 м, юноши -3000м).
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши).

* Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

- 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 2 Основы здорового образа жизни.
- 3 Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.
- 4 Физическая культура личности.
- 5 Повышение физической и умственной работоспособности, средствами физической культуры.
- 6 Развитие силовых качеств у юношей.
- 7 Развитие быстроты (скоростных качеств) у юношей.
- 8 Развитие выносливости.
- 9 Развитие гибкости
- 10 Международное спортивное студенческое движение.
- 11 Обучение техники передач сверху в волейболе.
- 12 Обучение техники передач снизу в волейболе.
- 13 Обучение техники подач в волейболе.
- 14 Правила игры в волейбол.
- 15 Значение утренней гимнастики в режиме учебного дня студента.
- 16 Развивающие комплексы упражнений с гантелями
- 17 Обучение техники игры в баскетбол.
- 18 Правила игры в баскетбол.
- 19 Оздоровительное значение лыжного спорта.
- 20 Обучение техники лыжных ходов.
- 21 Развитие прыгучести.
- 22 Обучение техники бега на 100 метров.
- 23 Обучение техники прыжков в длину с разбега.
- 24 Обучение техники метания гранаты.
- 25 Обучение техники плавания кролем на груди.
- 26 Обучение техники плавания кролем на спине.
- 27 Обучение техники плавания брасом.

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ № 1

Проснулись... Улыбнитесь. Потянитесь. Отбросьте одеяло, повернитесь с боку на бок. Встаньте. Откройте окно или форточку. Если погода позволяет, занимайтесь на улице.

1 И. п.: о. с. - ходьба на месте с высоким подниманием бедра (35-40 с). Дыхание свободное.

2 И. п.: о. с. - подняться на носки, руки вверх - вдох. Руки дугами вниз, в и. п. - выдох.
(Повторить 6-8 раз.)

3 И. п.: упор присев, левую ногу назад на носок - вернуться в и. п. То же правой ногой.
Дыхание свободное.

(4 раза каждой ногой.)

4 И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. Согнуть руки в стороны - вверх — вернуться в и. п. Дыхание свободное.

(Повторить по 8 раз.)

5 И. п.: стойка ноги врозь, руки вверх, прогнуться — вдох; два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола - выдох.

(Повторить 6 раз.)

6 И. п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. Наклон влево, руки вверх — и. п.

Наклон вправо, руки вверх - и. п. Дыхание свободное. (Повторить 6 раз.)

7 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. Поворот туловища влево, левую руку в сторону - вдох. То же направо.

(Повторить 6 раз.)

И. п.: о. с. - руки на пояс.

2 прыжка ноги вместе, 2 прыжка ноги врозь.

Дыхание свободное.

(Повторить 16 раз.)

9 И. п.: о. с. - левую ногу вперед на носок, руки вверх - вдох.

Вернуться в и. п. - выдох. То же с правой ногой.

(Повторить по 6 раз.)

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ № 2

1 И. п.: о. с. - ходьба на месте с соблюдением правильной осанки (40 с). Дыхание свободное.

2 И. п.: о. с. — руки в стороны, прогнуться — вдох. Вернуться в и. п. - выдох.

(Повторить 8 раз.)

3 И. п.: о. с. — руки к плечам.

Руки вниз к плечам - в стороны - к плечам. Дыхание свободное. (Повторить 8 раз.)

4 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

Три пружинистых наклона вперед, касаясь поочередно ступни левой, тола, ступни правой ноги.

Вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить по 8 раз.)

5 И. п.: широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс. Вернуться в и. п. Наклон вправо, руки на пояс. Вернуться в и. п. Дыхание свободное.

(Повторить 8 раз.)

6 И. п.: о. с. - руки на пояс.

Левую ногу назад, опуститься на левое колено. Вернуться в и. п. То же с правой ногой. Дыхание свободное. (Повторить 4 раза.)

7 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

Сгибая правую ногу, наклон к левой ноге, коснуться носка руками выдох,

Вернуться в и. п. - вдох. То же к другой ноге.

(Повторить 4 раза к каждой ноге.)

8 И. п.: о. с. - руки на пояс.

Два прыжка вперед, два прыжка назад.

Дыхание свободное.

(Повторить 32 раза и перейти на быструю ходьбу.)

9 И. п.: о. с. - руки к плечам.

Левую ногу в сторону на носок, руки вверх - вдох.

Вернуться в и. п. - выдох.

(Повторить 4 раза с каждой ноги.)

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №3

- 1 Ходьба на месте (30 с).
- 2 Бег на месте (1 мин).
- 3 Подъем на носках вверх. (Повторить 16 раз.)
- 4 И. п.: о. с. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговое вращение корпуса вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)
- 5 И. п.: о. с. - руки вперед, кисти в кулаке, ноги на ширине плеч. Круговые движения руками перед собой вовнутрь, наружу. (Повторить по 16 раз.)
- 6 И. п.: о. с. - руки у груди, локти в стороны на уровне плеч, ноги на ширине плеч. Счет:
1,2- разведение согнутых рук перед собой; 3,4- поворот корпуса налево, разведение прямых рук в стороны;
5,6- разведение согнутых рук перед собой;
7. 8 - поворот корпуса направо, разведение прямых рук в стороны. (Повторить 8 раз.)
- 7 И. п.: о. с. - руки на поясе. Прыжки на левой, правой ноге. (Повторить по 16 раз.)
- 8 И. п.: о. с. - руки вперед перед собой, пальцы разведены, ноги на ширине плеч. С силой сжимать и разжимать, пальцы. (Повторить 16 раз.)
- 9 И. п.: о. с.- тоже. Круговое вращение кистями внутрь, наружу. (Повторить 16 раз.)
- 10 И. п.: о. с. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)
- 11 Бег 200 м. Темп средний.

Приложение Д

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
1	Бег 50 метров (сек.)	Спорт. зал	7,2 сек.	7,4 сек.	7,6 сек.
2	Бег на общую выносливость (без учета дистанции)	Спорт. зал	25 мин.	20 мин.	15 мин.

Упражнения для совершенствования техники бега на различные дистанции.

- 1 Бег 200м.
- 2 Прыжки вперед на двух ногах, поочередно на левом, правой ноге (по 10 мин).
- 3 Бег 100м.
- 4 Руки в стороны, сжать кулаки. Круговое вращение вперед-назад. (Повторить по 16 раз.)
- 5 Ходьба на пятках, носках, внешней и внутренней сторонах стопы по 10 м (2 серии).
- 6 Бег 100м.
- 7 Ходьба присев, длинным шагом (гусиный шаг), 15 м (2 серии).
- 8 Бег приставным шагом, левым, правым боком вперед (по 30 мин).
- 9 Бег крестным шагом правым и левым боком.
- 10 Бег с высоким подниманием бедра.
- 11 Бег с захлестыванием голени
- 12 Ходьба с выпадами вперед.
- 13 Приседание 15-20 раз

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИЗУЧЕННОЙ ТЕХНИКЕ ПО ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
1	Прыжок в длину с места (метры)	Спорт. зал	2м. 10см.	2м.05см.	2м.00см.

Упражнения для совершенствования техники прыжкам в длину.

1. Прыжки на двух ногах. Упражнение выполняют, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой.

2. Многократные прыжки с одной ноги на другую. Нога при отталкивании ставится прямая на всю стопу загибающим движением вниз – назад. Другая делает широкий мах вперед – вверх. Окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из – за спины поочередно делают мах вперед – вверх.

3. Многократные прыжки на двух ногах через препятствие. Ноги при отталкивании сгибать минимально. При перелёте через препятствие туловище прямое, ноги согнуты в коленях, подтягиваются к груди, мах руками делается из – за спины снизу вперед – вверх.

5. Выпрыгивание из глубоко приседа и полуприседа толчком двух ног. Следить за положением и одновременным выпрямлением ног и туловища.

6. Прыжок вверх из и.п. стоя на одной ноге на гимнастической скамейке.

7. Мах согнутой ногой из и.п. стоя на возвышении 30 – 50 см. При выполнении упражнения следить, чтобы таз находился над опорной ногой, а туловище не отклонялось назад

8. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Следить за полным выпрямлением туловища и махом рук. Приземляться на обе ноги с активным выбрасыванием их вперед

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИЗУЧЕННОЙ ТЕХНИКЕ ПО МЕТАНИЮ ГРАНАТЫ

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
1	Метание гранаты	Спортивная площадка	30	25	20

Упражнения для совершенствования техники метания гранаты.

Методические указания по метанию гранаты.

При выполнении данных упражнения, обратите внимание на то, чтобы пр. рука с гранатой выходила локтем вперед и вверх. Метание гранаты должно заканчиваться захлестывающим движением кисти метаемой руки. Также надо следить за выпрямляющим движением ног, соблюдая ось л. нога – л. плечо, добиваться вертикального вращения гранаты во время полета.

Упражнения:

- 1 Имитация бросковых шагов в беге и ходьбе.
- 2 Метание гранаты с трех шагов с отведенной рукой в исходном положении.
- 3 Метание гранаты с четырех бросковых шагов.
- 4 Отведение гранаты в движении и на месте (беге и ходьбе).
- 5 Метание различных вспомогательных снарядов, таких как: камни, мячи, палки, ядра и др.
- 6 Овладение держанием и захватом гранаты.
- 7 Метание гранаты с увеличением дальности полета гранаты, используя выпрямляющее движение ног.
- 8 То же, что и упражнение 3, но при отведении гранаты назад, надо приподнять л. ногу и поставить ее на грунт – метание гранаты на дальность.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИЗУЧЕННОЙ ТЕХНИКЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

Вид задания	Отлично	хорошо	Удовлетв.
1.Передачи сверху двумя руками над собой не выходя из б/б круга	30 раз	20 раз	12 раз
2.Передачи снизу двумя руками над собой не выходя из б/б круга	30 раз	20 раз	12 раз
3. Передачи мяча сверху двумя руками в парах	30 раз	20 раз	12 раз
4. Передачи мяча снизу двумя руками в парах	30 раз	20 раз	12 раз
5. .Подача в зоны 1,6,5.	6 раз	4 раз	2 раз
6. Нападающие удары в зоны 1,6,5.	5 раз	3 раз	2 раз

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол.

1. Передачи мяча сверху двумя руками над собой 50раз.
2. Передачи мяча снизу двумя руками над собой 50раз.
3. Передачи мяча сверху двумя руками у стены 100раз.
4. Передачи мяча снизу двумя руками у стены 100раз.
5. Передачи мяча сверху двумя руками в парах 50раз.
6. Передачи мяча снизу двумя руками в парах 50раз.
7. подача мяча по зонам 1.6.5.(20 раз)
8. Нападающий удар через сетку по зонам1.6.5.(20 раз)

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИЗУЧЕННОЙ ТЕХНИКЕ ПО ФУТБОЛУ.

Вид задания	Отлично	хорошо	Удовлетв.
1.Набивание мяча ногой.	50 раз	40 раз	30 раз
2. Набивание мяча головой.	30 раз	20 раз	10 раз
3. Передачи мяча в парах в одно касание	50 раз	40 раз	30 раз
4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м.	30 раз	20 раз	12 раз
5. Штрафные удары по воротам из 10ударовс расстояния 20м.	6 раз	4 раз	2 раз

Упражнения для совершенствования техники игры в футбол.

- 1.Набивание мяча ногой 50.
- 2.Набивание мяча головой 50раз.
- 3.Передачи мяча в парах в одно касание 50раз.
- 4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м. 50раз.
5. Штрафные удары по воротам из 10 уд. с расстояния 20м x10раз.
6. Ведение мяча с обводкой предметов расставленных на отрезке 60м.
7. Бег 60 мет. 2-3 серии. Интервал отдыха 1мин.
8. Челночный бег 4x 9. 2-3 раза. Интервал отдыха 1мин
9. Прыжок в длину с места 10 раз.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИЗУЧЕННОЙ ТЕХНИКЕ ПО БАСКЕТБОЛУ.

Вид задания	Отлично	хорошо	Удовлетв.
1.Броски по кольцу.	5х5	4х5	3х5
2. Передача мяча двумя руками из-за спины вперед и ловля его	8 раз	6 раз	4 раз
3. Ведение мяча правой и левой рукой (30 метров)	7 сек	10 сек	15 сек
4.Передача мяча в парах от груди двумя руками за 1 мин.	70 раз	65 раз	60 раз
5. Штрафные броски по кольцу	5х5	4х5	3х5

Упражнения для совершенствования техники игры в баскетбол:

- 1.Броски по кольцу с разных расстояний.
- 2.Ведение мяча правой и левой руками.
- 3.Передачи мяча в парах от груди 70раз.
- 4.Ведение мяча и бросок по кольцу.
5. Штрафные броски по кольцу
- 6.Бросок мяча по кольцу из-за 6-метровой линии на точность и скорость.
7. Челночный бег 4х9 метров с ведением мяча.
8. Бег на выносливость без учета времени.
9. Бег 50 метров с ускорением.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИЗУЧЕННОЙ ТЕХНИКЕ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1	Мышцы пресса	Спортив.зал	35	30	25

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса

1. Лежа на спине, согнуть ноги. Слегка приподнять их от пола и, разгибая, медленно опустить в и.п. 2-4 серии по 20-40 раз.

2. Лежа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Поднимать прямые ноги до прямого угла и медленно опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз.

3. Сидя, согнуть ноги, слегка приподнять, разогнуть вперед – вверх и положить в и.п. То же, но с паузой после разгибания. 3-4 серии по 8-15 раз.

4. Упор сидя, руки сзади (сид на полу с опорой руками за туловищем). Поочередно поднимать прямые ноги повыше и опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз каждой ногой. То же, но попеременное сгибание и разгибание ног (велосипед). 2-4 серии по 10-20 раз.

5. И.п. то же. Поднять ноги под углом 45 градусов и делать круговые движения прямыми ногами. 2-4 серии по 10-20 раз в каждую сторону.

6. Лежа на спине, руки на полу вдоль тела. Подняться в сед, выпрямить спину, опуститься в и.п. 2-4 серии по 8-12 раз.

7. Лежа на спине с согнутыми ногами, медленно поднимать и опускать туловище. То же, но выполнять движения рывком. 2-3 серии по 8-12 раз.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИЗУЧЕННОЙ ТЕХНИКЕ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1	Мышцы спины	Спортив.зал	35	30	25

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц спины

1. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь руками о пол, поднимание и опускание ног и нижней части туловища. 2-3 серии по 8-12 раз.

2. Лежа поперек скамейки на бедрах лицом вниз, закрепив ноги, толчком рук прогнуться назад. 2-4 серии по 6-10 раз.

3. И.п. то же, руки на поясе. Наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 10-12 раз. То же, но руками к плечам, за голову. 2-4 серии по 6-10 раз. То же, но пружинистые наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 6-10 раз (три - четыре покачивания туловищем при наклоне назад и вперед).

4. И.п. то же, руки к плечам. Круговое вращение туловища. 2-4 серии по 6-8 вращений в каждую сторону.

5. Подтягивание на перекладине широким хватом, 2 серии по 8-10 раз

6. Упор лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Максимальное сгибание туловища вперед и назад, 2 серии по 12-15 раз.

7. И.п.О.с ноги врозь, руки согнуты в локтях с гантелями или гирями, наклон вперед и в исходное положение 2 серии по 10-15 раз.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИЗУЧЕННОЙ ТЕХНИКЕ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1	отжимания	Спортив.зал	35	30	25

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса

1.Отталкивание прямыми руками от стенки за счет энергичного разгибания рук. 1-2 серии по 15-25 раз. То же, сгибая руки в локтях. То же, отталкиваясь от стола.

2.В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище держать выпрямленным. Не допускать проваливания в поясничной области. 2-3 серии по 6-10 раз в каждую сторону.

3.Вупоре лежа поочередное переставление рук в стороны. 2-3 серии по 6-10 раз.

4.В упоре лежа сгибание и разгибание рук. 2-4 серии по 15-30 раз. То же, но руки расставлены широко; то же, но руки узко.

6.Из упора присев тремя – четырьмя прыжками на двух руках перейти в упор лежа. Вернуться в и.п. 2-4 серии по 6-10 раз.

7Из упора присев отбросить ноги назад на носки, при касании носками пола слегка прогнуться. Вернуться в и.п. 2-3 серии по 8-12 раз

8.Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусьях. 2-4 серии до отказа.

9.В упоре лежа, согнув руки. Энергично разгибая руки, оттолкнуться ими и сделать хлопок в ладоши. 2-3 серии по 6-15 раз.

10.Передвижение на прямых руках в упоре на брусьях. 2-4 серии.

11.Передвижение в упоре на прямых руках на брусьях, в конце согнуть и разогнуть руки. 2-3 серии до отказа.