

ГБПОУ РФ «КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА »

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ  
по физической культуре  
для студентов колледжа

2023 г

Автор: АБСАЛАМОВ А.У.– преподаватель  
ГБПОУ КЭИП , ВЫСШАЯ КАТЕГОРИЯ,  
ПОЧЕТНЫЙ РАБОТНИК РФ

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
Введение .....	5
Тема 1. Упражнения для домашних заданий при подготовке к занятиям по разделу «Легкая атлетика»....	11
1.1. Упражнения для освоения двигательных навыков при выполнении домашних заданий по разделу «Легкая атлетика».....	13
1.2. Упражнения для самостоятельных занятий по развитию физических качеств .....	18
1.3. Вопросы для актуализации знаний .....	21
Тема 2. Упражнения для домашних заданий при подготовке к занятиям по разделу «Гимнастика» .....	22
2.1. Упражнения для освоения двигательных навыков при выполнении домашних заданий по разделу «Гимнастика».....	23
2.2. Упражнения для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и укрепления мышечных групп.....	30
2.3. Вопросы для актуализации знаний .....	43
Тема 3. Упражнения для домашних заданий при подготовке к занятиям по разделу «Спортивные игры» .....	44
3.1. Упражнения для освоения двигательных навыков при выполнении домашних заданий по разделу «Спортивные игры».....	45
3.2. Упражнения для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и укрепления мышечных групп.....	49
3.3. Вопросы для актуализации знаний .....	53

Тема 4. Упражнения для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и укрепления мышечных групп.....	55
4.3. Вопросы для актуализации знаний .....	60
Тема 5. Формы контроля за выполнением домашних заданий .....	62
Заключение .....	71
Литература .....	75
Приложение 1.....	76
Приложение 2 .....	77
Приложение 3.....	78

## ВВЕДЕНИЕ

Современный прогресс и цивилизация с одной стороны улучшают жизнь человечества, а с другой стороны происходит снижение двигательной активности. Это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной, плодотворной жизнедеятельности человека.

Основная форма занятий физическими упражнениями урочная, но физическая нагрузка 2-3 часа в неделю, которая отведена урокам физической культуры недостаточна для поддержания уровня физической подготовленности студентов.

В связи с этим важным средством физического воспитания являются домашние задания. Практика показывает, что главное назначение домашних заданий – укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и двигательной подготовленности, закрепление пройденного на уроках учебного материала. Домашние задания по физической культуре должны стать неотъемлемой составляющей режима дня студента.

Общие задачи, которые решаются с помощью домашних заданий:

1. Повышение двигательной активности и комплексное развитие двигательных качеств.

2. Содействие освоению правильной техники упражнений в сочетании с развитием тех физических качеств, которые наиболее акцентировано проявляются при выполнении этих упражнений.
3. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.
4. Нормализация функциональных возможностей наиболее важных систем организма: дыхательной, сердечно – сосудистой и т.д.
5. Повышение защитных сил организма.

Чтобы достичь больших успехов в овладении учебным материалом, необходима и самостоятельная работа студентов. Задания на дом способствуют прочному усвоению пройденного материала, содействуют воспитанию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Кроме того, выполнение советов преподавателя имеет большое значение для воспитания у студентов навыков самостоятельной работы.

Рекомендации могут быть общими и индивидуальными, которые даются отдельным студентам в соответствии с их индивидуальными особенностями. При разработке домашних заданий надо исходить из задач, которые решаются на

определенном этапе учебного процесса и содержания учебного материала.

На основании изученной литературы и применения на практике можно сделать вывод, что домашние задания не должны быть эпизодическими, должны быть регулярными. Только при этом условии может быть решена задача повышения двигательной активности и усвоения материала учебной программы и как итог успешная сдача нормативов и выполнение требований по предмету “Физическая культура”. Появилась необходимость в разработке домашних заданий, включающих задания по теории, упражнения по развитию физических качеств и упражнения для освоения двигательных навыков.

Домашние задания по физической культуре складываются из выполнения комплексов утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз во время приготовления уроков по другим предметам, упражнений на развитие гибкости, силы, быстроты, координации движений. Они являются постоянными на весь учебный год. Дополняют их временные домашние задания, соответствующие изучаемому программному материалу. Это игровые упражнения, игры, оздоровительный бег, передвижение на лыжах, походы выходного дня.

Можно рекомендовать для выполнения домашних заданий по бегу и передвижению на

лыжах объединяться студентам, живущим близко друг от друга, в группы по 3 – 5 человек.

Для самостоятельных занятий можно рекомендовать общеразвивающие упражнения, упражнения со скакалкой, прыжки с высоты и в высоту, метание на дальность и в цель, упражнения в лазании и равновесии, с мячами.

Каждое задание продумывается учителем заранее, при составлении плана. Предлагается оно во время проведения урока (в связи с изучением упражнений), а в конце занятия студентам напоминает о нем. Чтобы студенты ясно представляли содержание задания и технику выполнения, оно должно быть подробно разъяснено. Одновременно указывается порядок и место выполнения. Задания на дом оправдывают себя только в том случае, если студенты будут регулярно их выполнять.

В рекомендованных учебных планах по физическому воспитанию студентов среднего профессионального образования при 2-х часовых занятиях в неделю базовая часть программы состоит из следующих разделов: теория, легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка.

Целью работы является изучение теоретического материала, выработка определенных двигательных навыков и развития

физических качеств при выполнении домашних и самостоятельных занятий по физической культуре.

Задачи работы:

1. Изучение и систематизация материала по данной теме.
2. Разработка системы домашних заданий для студентов.
3. Разработка примерных комплексов упражнений для самостоятельной работы студентов.
4. Разработка методических рекомендаций по выполнению и контролю за выполнением домашних заданий.

Требования, предъявляемые к домашним заданиям для самостоятельной подготовки студентов:

1. Домашнее задание должно быть небольшим, но содержательным.
2. Физические упражнения должны быть более простые, чем на уроке.
3. К домашнему заданию должны быть четко сформулированы правила его выполнения.
4. Упражнения должны быть доступными для выполнения в домашних условиях.

5. При выполнении домашних заданий должны соблюдаться правила техники безопасности.
6. За выполнением домашних заданий должен осуществляться контроль.
7. Физические упражнения подбираются в соответствии с полом, возрастом, физической подготовленностью и содержанием программного материала.
8. Домашние задания должны подбираться в соответствии с тремя условиями – это **разнообразие** форм и содержания, **устойчивый интерес** студентов и **эффективность** их самостоятельной работы.

## **1. Упражнения для домашних заданий при подготовке к занятиям по разделу «Легкая атлетика»**

Легкая атлетика наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет жизненно важные и разносторонние движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Почти все виды спорта используют упражнения из легкой атлетики. Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным средством для решения многочисленных проблем здоровья. Бег компенсирует недостающие энергозатраты, способствует снижению уровня холестерина в крови, активизирует процесс расщепления жиров, что приводит к снижению веса, увеличивает резервы сердечно – сосудистой и дыхательной систем, значительно повышает выносливость и работоспособность. Оздоровительный бег в сочетании с водными процедурами являются лучшим средством борьбы с нервным перенапряжением. Регулярные занятия бегом положительно влияют на опорно – двигательный аппарат и служат прекрасной профилактикой заболеваний суставов и простудных заболеваний. Легкоатлетические упражнения являются доступными. Ими можно заниматься везде: и в сельской местности, и в городе, и дома.

При подборе средств важно учитывать, что уровень физической подготовленности у студентов разный, поэтому необходимо большее внимание дифференцированному и индивидуальному подходу. Целесообразно сохранить и некоторые стержневые упражнения, по результатам выполнения которых прослеживается динамика улучшения физической подготовленности студентов. Это такие упражнения как многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, бег на месте в упоре стоя, прыжки вверх с касанием (головой, рукой, ногой) ориентиров, ускорения и бег на одну и ту же дистанцию, прыжки со скакалкой и др. В то же время подбираются и новые средства, исходя из новых задач (Приложение 1).

Когда студент не осваивает определенное двигательное действие, он получает индивидуальное задание – серию подводящих и подготовительных упражнений и выполняет их самостоятельно. Эти упражнения, являющиеся подводящими, подготовительными к определенному двигательному навыку. Упражнения, направленные на овладение техникой двигательных навыков можно задавать и в основной и в заключительной части, тогда это будет способствовать сосредоточению внимания студентов, лучше ими запомнятся.

## **1.1. Упражнения для освоения двигательных навыков при выполнении домашних заданий по разделу «Легкая атлетика»**

### ***К бегу:***

#### *комплекс 1.*

1. Сед в упоре - «Велосипед». Круговые движения ступнями, поочередно сгибая и разгибая ноги, ускоряя и замедляя движения. 1-2 паузы для отдыха.
2. Семенящий бег, бег с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра на месте. 3-4 серии по 30-40 м.
3. Многоскоки или бег по «лестнице», по нанесенной разметке.

#### *Комплекс 2.*

1. Педалирование в висе на гимнастической стенке (2-3 серии).
2. Разновидности бега.
3. Бег с высоким подниманием бедра в упоре стоя (ускоряя и замедляя бег). 2-3 серии. Затем потряхивание ног в висе.

#### *Комплекс 3.*

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра с широким захлестывающим движением голенью. (1 – 2 мин.).

2. Имитация работы рук при беге (10 – 20 сек.).
3. Имитация работы рук при беге с резиновым амортизатором.

### ***К прыжку в длину:***

#### *Комплекс 1.*

1. В стойке на коленях, ноги врозь, руки на пояс, прогибание назад (6-8 раз).
2. В седе пружинистые наклоны вперед с касанием грудью ног (3-4 серии по 4-6 наклонов).
3. В выпаде 3-4 пружинистых покачивания, прыжком смена положения ног (6-8 раз).
4. Многоскоки с ноги на ногу, так называемые “затяжные” прыжки (2-3 серии по 15 – 20 м).

#### *Комплекс 2.*

1. Стоя на краю гимнастической скамейки поднимание и опускание на носках(10 – 20 раз).
2. В стойке, слегка расставив ступни – глубокое приседание и выпрыгивание из присела (6 – 8 раз).
3. Разновидности бега (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра или бег с захлестом голени).

4. В беге выталкивание толчковой ногой на 3 -5 шаг с последующим приземлением на маховую ногу и с пробеганием (8 – 12 толчков).

### *Комплекс 3.*

1. Тройной прыжок с ноги на ногу (5 – 6 раз).
2. В упоре на стульях имитация движений ног в полете при прыжке способом «Согнув ноги» (15 – 20 раз).
3. Прыжок в «Шаге» через небольшое препятствие (6 – 8 раз)..

### ***К прыжку в высоту:***

#### *Комплекс 1.*

1. Стоя на носках на нижней рейке гимнастической стенки, придерживаясь руками на уровне груди разгибание и сгибание стоп, опуская и поднимая тело (8 – 12 раз).
2. В стойке лицом к гимнастической стенке, одна нога на 5 – 6 рейке пружинистые наклоны к поднятой ноге (2 -3 серии по 5 – 6 наклонов).
3. Стоя у опоры толчком одной и махом другой прыжки вверх на толчковой ноге (8 – 10 раз).

#### *Комплекс 2.*

1. В «барьерном» седе наклоны к прямой ноге (2 -4 серии по 5 – 6 наклонов) со сменой положения ног.
2. Сед с закрепленными ногами. Наклоны назад с возвращением в и.п. То же с поворотами туловища вправо и влево (10 – 12 раз).
3. Махи ногой, стоя у опоры: вперед – назад, в стороны (по 15 – 20 раз).
4. Выталкивание толчковой ногой на каждый 3 – 5 шаг, помогая движением маховой ноги и взмахом рук с приземлением на толчковую ногу и пробеганием (8 – 10 раз).

### *Комплекс 3.*

1. Прыжки на скамейку и со скамейки со взмахом рук (8 – 10 раз).
2. Перешагивание через вертикальное препятствие (6 – 8 раз).
3. С небольшого разбега прыжок на горку матов в положение сидя.(6 – 8 раз).
4. Упражнение «Ножницы» на месте (8 – 10раз).

### ***К метаниям:***

#### *Комплекс 1.*

1. Согнув руки вперед круговые движения кистями, а затем сгибание и разгибание пальцев (2 – 3 серии).
2. Вращение рук вперед и назад постепенно увеличивая скорость (по 12 – 16 раз).
3. Броски набивного мяча из -за головы, затем одной рукой сбоку и сверху (12 – 16 раз).
4. Повороты туловища влево и вправо со свободными хлестообразными движениями руками (2 – 3 серии).

### *Комплекс 2.*

1. Сложив ладони, пальцы разведены, сгибание и разгибание кистей, оказывая сопротивление. То же, соединив пальцы в замок (10 – 20 раз).
2. В парах, стоя лицом друг к другу, положив руки на плечи партнеру – пружинистые наклоны вперед прогнувшись, нажимая на плечи друг другу (3 – 4 серии по 5 - 6 наклонов).
3. Выкрут гимнастической палки вперед и назад (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 пружинистыми покачиваниями (поочередно по 3 – 4 раза с каждой ноги).

### *Комплекс 3.*

1. Имитация финального усилия при метании с резиновым амортизатором (6 – 8 раз).
2. Имитация финального усилия с партнером, партнер при этом удерживает метаемую руку (6 – 8 раз).
3. Метание малых и легких предметов (8 10 раз).

## **1.2. Упражнения для самостоятельных занятий по развитию физических качеств**

### ***Быстрота***

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра. 2-3 серии по 15 сек.
2. Бег вверх по лестнице через 1 – 2 ступеньки по 3 – 4 лестничных пролета. (3-4 повторения).
3. Бег за лидером.
4. Бег на предельной скорости 60 – 100 м. (3 – 5 раз).
5. Повторный бег с максимальной скоростью 4 по 80 м и 2 по 100 м.

6. Старты из различных положений (6 – 8 раз).
7. Бег через предметы (2 – 3 раза по 15 – 20 раз).
8. Пружинистая ходьба на носках(50 – 100 м).

*Методические указания:* упражнения должны выполняться с максимальной скоростью, отдых между повторами до восстановления ЧСС до 110-120 уд/мин или до 2 мин.

### ***Выносливость***

1. Оздоровительный равномерный бег 20 – 30 мин.
2. Повторное пробегание отрезков 200 – 400 м.
3. Бег на результат 2000 м.
4. Кросс 3 км со средней скоростью.

*Методические указания:* выполнять задания следует с интенсивностью соответствующей ЧСС 130 – 140 ударов в мин. Бежать можно по пересеченной местности в переменном темпе. Такие задания учащиеся должны проводить не реже 2 – 3 раз в неделю.

### ***Скоростно – силовые качества***

1. Многоскоки; прыжки вверх после прыжка с высоты; прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту; опорные прыжки через 2 – 3 снаряда; прыжки с высоты с мягким

приземлением (высота до 70 см); прыжки со скакалкой в максимальном темпе; прыжки по разметкам на разные расстояния; подвижные игры.

2. Метание утяжеленных предметов; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с последующим отталкиванием и хлопками руками; передвижения на руках с поддержкой партнером за ноги; передвижение в упоре лежа с подскоками, с одновременным отталкиванием руками и ногами;
3. Челночный бег 10 x 10 м; бег с поворотами кругом, с 2 – 3 набивными мячами в руках весом по 3 – 5 кг; бег с партнером на спине и плечах; преодоление полосы препятствий;

*Методические указания:* перед выполнением упражнений обязательно провести хорошую разминку, особенно голеностопного и лучезапястного суставов.

### ***Скоростная выносливость***

1. Повторное пробегание отрезков 100 – 300 м.
2. Беговые упражнения на отрезках 40 – 50 м (10 – 15 повторений).
3. Пробегание дистанции 500 – 1000 м.

*Методические указания:* интенсивность выполнения упражнений задается индивидуально,

но должна сохраняться при выполнении на уровне средней или выше средней. Фазы отдыха между повторами должны быть 1 - 1,5 мин.

### **1.3. Вопросы для актуализации знаний**

1. Основные требования к одежде во время занятий физическими упражнениями.
2. Понятие о гармоничном развитии личности.
3. История Возрождения Олимпийских игр.
4. Основные формы передвижения человека, что в них общего и чем они различаются.
5. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья, повышении долголетия.
6. Основные группы мышц.
7. Определение физического развития человека.
8. Индивидуальный двигательный режим.
9. Физическое качество «Быстрота», упражнения для его развития.
10. Понятие о мощности.
11. Пульс и кровяное давление.

12. Врачебный контроль при занятиях физической культурой.
13. Основные формы занятий по регулированию массы тела.
14. Простейшие приемы самомассажа.
15. Основные требования к ведению дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, его структура и содержание.
16. Правила соревнований по легкой атлетике.

## **2. Упражнения для домашних заданий при подготовке к занятиям по разделу «Гимнастика»**

Гимнастические упражнения представляют собой сложные по координации движения различными частями тела, выполняемые чаще всего в условиях опоры руками, а не ногами, что непривычно для человека. Занятия гимнастикой дают занимающимся разностороннюю физическую подготовленность. Гимнастика очень разнообразна. Это утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), ритмическая гимнастика, атлетическая, гимнастика с использованием тренажеров и снарядов, дыхательная гимнастика. Во время занятий по данному разделу студенты изучают строевые упражнения, танцевальные, акробатические, упражнения на гимнастических снарядах и силовые упражнения с преодолением собственного веса и веса отягощений.

На занятиях гимнастикой особенно развиваются гибкость, мышечная сила, координация движений. Занятия имеют большую привлекательность для студентов, так как могут проводиться под музыку (Приложение 1).

## **2.1. Упражнения для освоения двигательных навыков при выполнении домашних заданий по разделу «Гимнастика»**

### ***К опорным прыжкам***

#### *Комплекс 1:*

1. И.п.- о.с. Шаг вперед толчковой ногой прыжок на обе и в темпе толчок двумя ногами – прыжок вверх прогнувшись – устойчивое приземление в полуприсед, руки вперед – наружу. (5-6 раз).
2. И.п. - о.с. Стоя на расстоянии одного метра от стены, руки вперед – толчок прямыми руками после падения вперед, завершая его усилием кистей (2-3 серии по 4-5 раз).
3. И.п. - упор лежа. Толчком ног высоко поднимая таз переход в упор присев (4-5 раз).

#### *Комплекс 2.*

1. И.п. - стойка на гимнастической скамейке. Соскок с гимнастической скамейки и в темпе прыжок вверх (5 – 6 раз).
2. И. п. - упор лежа, ноги врозь, руки на гимнастической скамейке (на полу). Опускание и поднятие туловища энергичными движениями в плечевых и грудинноключичных суставах (2 – 3 серии по 3 – 4 раза).

3. И.п. - Стойка на гимнастической скамейке. Соскок прогнувшись, ноги врозь – приземление в полуприсед, сохраняя устойчивое равновесие (3 – 4 раза).

### *Комплекс 3.*

1. И.п. - стойка, руки в замок. Сгибание и разгибание кистей. То же, но в паре с партнером (8 – 10 раз).
2. И.п. - стойка у гимнастической стенки. Прыжки на носках с опорой на рейку, 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 (3 – 5 раз).

### ***К акробатическим кувыркам:***

#### *Комплекс 1.*

1. И.п. - упор сидя. Энергично сгибая ноги и обхватывая руками голени, плотная группировка, - держать, выпрямляясь вернуться в и.п. (6 – 8 раз).
2. И.п. - группировка сидя. Перекаты назад и вперед, сохраняя плотную группировку (2 – 3 серии по 4 – 5 раз).

3. И.п. - группировка сидя. Перекаты назад с касанием ладонями пола в группировке, вернуться в и.п. (2 – 3 серии по 4 – 5 раз).

### *Комплекс 2.*

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

### ***К акробатическому мосту:***

#### *Комплекс 1.*

1. И.п. - о.с. 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. (3 – 4 раза).

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые наклоны назад (2 – 3 серии по 5 – 6 наклонов).
3. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вперед, и продолжая движение, коснуться ими пола за головой – вернуться в и.п. (4 – 5 раз).

### *Комплекс 2.*

1. И.п. - стоя в парах в наклоне вперед, положив руки на плечи друг другу . Пружинистые 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 вправо и влево (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 (5 – 6 раз).

### ***К упражнениям в равновесии:***

#### *Комплекс 1.*

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

2. И.п. - о.с. Вертикальное равновесие на правой и левой поочередно (повторять 5 – 6 раз). Положение рук менять: в стороны, вверх.
3. И.п. - стойка на левой, правая назад, руки в стороны. Прыжком, стойка на левой, правая вперед – прыжком сменить положение ног – прыжком стойка на правой, левая назад. Выполнять с небольшими паузами, сохраняя равновесие (повторить 3 – 4 раза).

### *Комплекс 2.*

1. И.п. - стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (вверх). Сохранение 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 равновесие (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 (выполнять 6 – 8 поворотов с паузами, сохраняя равновесие после поворота).

### ***К упражнениям в виси:***

#### *Комплекс 1.*

1. И.п. - вис спиной к гимнастической стенке, хват над головой. Приседая, опуститься в вис (с полным провисанием) - выпрямить ноги вперед и, энергично прогибаясь, встать, отталкиваясь от стенки руками (3 – 4 раза).
2. И.п. - стойка ноги врозь пошире на 2 – 3 рейке гимнастической стенки, хват согнутыми руками на уровне шеи. Поочередные приседания на правой и левой ноге, опускаясь до виса присев на одной и, подтягиваясь, возвращение в и.п. (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 2.*

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 рейке гимнастической стенки, хват согнутыми руками на высоте груди. Приседание на одной ноге, опускаясь в вис и опуская вниз другую ногу. Сгибая руки (подтягиваясь), вернуться в и.п. (повторить по 4 – 6 раз на каждой ноге поочередно).
3. И.п. - вис спиной к гимнастической стенке. Махом ног вперед, разгибаясь, соскок – мягкое приземление в устойчивое равновесие (3 – 4 раза).

### ***К упражнениям в упоре:***

#### *Комплекс 1.*

1. И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах. То же в упоре лежа сзади (повторить по 4 – 6 раз подряд из каждого и.п.).
2. И.п. - упор лежа, носки вытянуты. 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 пружинистыми полуприседаниями в темпе движения рук.

Движения рук можно чередовать: встречное или параллельное (2 – 3 серии по 6 – 10 прыжков)

## **2.2. Упражнения для самостоятельных занятий по развитию физических качеств**

### ***Гибкость и подвижность в суставах***

1. И.п. - стойка с гимнастической палкой внизу. В плечевых суставах – выкрут с гимнастической палкой с различными хватами;
2. И.п. - сед ноги врозь на полу. Наклон вперед, во время наклона назад - “мост” из положения лежа на спине.
3. И.п. - о.с. Шпагат в продольном и поперечном исполнении.
4. И.п. - вис стоя, спиной к гимнастической стенке, взявшись за рейку над головой. Отведение туловища вперед с прогибанием в грудном отделе позвоночника. Вдох – перед началом прогибания, выдох – при возвращении в и.п.
5. То же, но из полуприседа.
6. То же, но из вися присев.

7. И.п. - о.с. 1. - упор присев на левой, правая в сторону на носок; 2 – упор стоя согнувшись; 3 – упор присев; 4 – и.п.; 5 – 8 - то же на правой.
8. И.п. - о.с. 1. - выпад вправо, наклон вперед, руки в стороны , ладони кверху; 2 – и.п.; 3 – 4 то же влево.
9. И.п. - стойка ноги врозь. 1 – полуповорот вправо, полуприсед, мах согнутой левой ногой назад, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – подняться на носки, руки в стороны, ладони в стороны; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же влево.
- 10.И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки за спину. 1 – 2 - повторные выпады вправо; 3 – 4 – то же влево.
- 11.И.п. - полуприсед руки на коленях. 1 – мах полусогнутой правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и.п. 3 – 4 то же левой.
- 12.И.п. - о.с. 1 – полуприсед на левой, поднять согнутую правую вперед влево, коленом коснуться локтя согнутой левой руки; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же на правой; 5 – мах правой ногой, хлопок в ладоши под ней; 6 – и.п.; 7 – 8 – то же левой.
- 13.И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – полуприсед, поворот туловища влево; 2 – и.п.; 3 – полуприсед; 4 – и.п.; 5 – полуприсед,

поворот туловища вправо; 6 – и.п.; 7 – 8 – повторить счет 3 – 4.

14.И.п. - сед руки вперед. 1 – 2 – поочередные сгибания и разгибания ног в голеностопных и рук в лучезапястных суставах, голову вправо – влево.

15.И.п. - сед. 1 – 2 – повторные наклоны вперед с захватом руками голеней; 3 – 4 - отведя правую в сторону, сед ноги врозь, повторные наклоны вперед; 5 – 6 – то же с отведением левой ноги; 7 – 8 – соединяя ноги повторить счет 1 – 2.

16.И.п. - упор сидя с опорой на предплечья. 1 – мах правой ногой; 2 – согнутую правую поставить скрестно перед левой; 3 – лечь на спину, мах правой; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же левой.

17.И.п. - лежа на левом боку с опорой на предплечье. 1 – 2 – отвести правую ногу вперед; 3 – 4 – отвести правую ногу назад.

18.И.п. - то же, что и в упражнении 17, правая рука вверх. 1 – мах правой ногой в сторону, дугой наружу рука вниз; 2 – и.п.

В упражнении 17,18 после выполнения движений на одном боку повторить их лежа на другом.

- 19.И.п. - лежа на животе, руки вверх. 1 – 2 – поднять туловище, прогнуться, развести ноги, дугами наружу руки вниз; 3 – 4 – и.п.
- 20.И.п. - лежа на животе, руки в стороны. 1 – с поворотом таза вправо коснуться носком полусогнутой правой ноги левой руки; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же, с поворотом влево.
- 21.И.п. - о.с. Поочередные прыжки на одной с вынесением другой вперед, назад, в стороны. 30 сек.
- 22.Свободная импровизация из современных танцевальных движений 1 – 2 мин.

### ***Укрепление мышечного корсета***

1. И.п. - упор сидя; 1 – согнуть правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же левой; 5 – отвести правую в сторону; 6 – и.п.; 7 – 8 – то же левой.
2. И.п. - упор сидя. 1 – согнуть ноги и развести колени, обхватить руками голени – группировка; 2 – и.п.; 3 – упор лежа сзади; 4 – и.п.
3. И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за голову. 1 – выпрямить ноги, сед углом, хлопок в ладони под ногами; 2 – и.п.
4. И.п. - упор сидя. 1 – 2 – упор сидя углом согнув ноги; 3 – 4 – выпрямить ноги; 5 – 6 –

повторить счет 1 – 2; 7 – 8 - упор сидя с поднятыми и разведенными ногами. То же, выполняя на каждый счет.

5. И.п. - лежа на левом боку с опорой на предплечье. 1 – 2 – поднять согнутые ноги в сторону; 3 – 4 – и.п.
6. И.п. то же, что и в упражнении 5. 1 – согнуть правую ногу; 2 – с поворотом таза влево коснуться коленом правой ноги пола; 3 – повторить счет 1; 4 - и.п.
7. И.п. - упор стоя на коленях. 1 – 2 – сгибая руки, прогибая спину, потянуться плечами вперед, выпрямиться; 3 – 4 – сгибая руки, округляя спину, вернуться в и.п.
8. И.п. - упор стоя на коленях, голени приподняты над полом. 1 – поворот таза и ног вправо, голова вправо; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же влево; 5 – сесть на правое бедро, руки влево; 6 – выпрямиться руки вперед; 7 – 8 – то же влево, и.п.
9. И.п. - сед руки вверх. 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – лечь на спину, руки вниз; 4 – и.п.
10. И.п. - лежа на спине. 1 – сед, с поворотом туловища вправо, согнуть правую ногу, локтем согнутой левой руки коснуться колена; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же, с поворотом влево.

- 11.И.п. - лежа на спине, согнутые ноги подняты. 1 – 2 – перекатом вправо положить ноги на пол; 3 – 4 – то же влево.
- 12.И.п. - лежа на спине, ноги подняты и разведены. 1 – 2 – перекатом положить ноги на пол вправо; 3 – 4 – то же влево.
- 13.И.п. - лежа на животе. Прогнуться, выполняя скрестные движения руками и ногами.
- 14.И.п. то же, что и в упражнении 13. 1 – 2 – прогнуться . поднять ноги; 3 – 4 – и.п.
- 15.Бег на месте 30 сек. Бег по восьмерке, бег с хлопками 1 мин.

### *Коррекция осанки*

1. И.п. - о.с. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо, руки в стороны, на пояс.
2. И.п. - стойка с гимнастической палкой. Палку вверх. Круговые движения руками, сгибая одну и напрягая другую (прямую) с наклоном головы в направлении прямой руки.
2. И.п. - стойка руки вверх, пальцы переплетены. Медленные повороты головы вправо, влево.
3. И.п. - упор сидя. Поднять правую и опустить ее за левую с последующим возвращением в и.п. То же, левой.

Поднимать ногу резко, держать ее напряженно. То же, в положении лежа на спине.

4. И.п. - стойка ноги врозь, палку за голову. Пружинистые наклоны, руки вверх.
5. И.п. - сед на пятках, палка за спиной. Наклон, палку (махом) вверх.
6. И.п. - о.с. Отведение плеч назад до сведения лопаток с последующим возвращением в и.п.
7. И.п. - стойка руки вперед, кисти касаются одна другой. Левую руку в сторону, правую вверх, наклон назад, максимально прогнуться. То же в другую сторону.
8. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Касаться ногами пола поочередно то слева, то справа.
9. И.п. - сед на полу. С поворотом на левый бок упор левой рукой, правую руку резко вверх, таз вперед.
10. И.п. - стойка ноги вместе, палка вертикально за спиной. Перебирая пальцами вдоль палки, поднимать палку вверх, локти назад.
11. И.п. - стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной. Поворотом туловища направо пружинистые движения вправо. То же в левую сторону.

- 12.И.п. - лежа на спине руки вверх. Приподняв туловище, обхватить руками согнутую в колене левую ногу. То же правую.
- 13.И.п. - сед на пятках. Опереться руками спереди, наклон назад, прогнуться.
- 14.И.п. - сед, согнуть левую в колене. Взяться за ступню обеими руками и выпрямить ногу. и.п. То же, согнув правую.
- 15.И.п. - сед согнув ноги в коленях. Обхватить ноги руками. Перекаты назад с последующим возвращением в и.п.
- 16.И.п. - сед на пятках руки вверх, пальцы напряжены. Левую руку, напрягая, вперед пальцы в кулак. и.п. То же правую. Затем одновременно обе вперед.
- 17.И. п . - лежа лицом вниз, носки оттянуты, руки вверх на полу. Правую руку резко поднять над полом, одновременно поднимая голову и верхнюю часть туловища. и.п. То же поднимая левую руку.

### ***Укрепление***

#### ***мышц брюшного пресса, туловища, бедер***

1. И.п. - лежа на спине, ноги вверх, носки вытянуты. Приподняв голову, махи прямыми ногами с хлопками между ними.

2. И.п. - лежа на спине, носки ног вытянуты, руки в стороны. Быстрым движением поднять туловище, одновременно руками коснуться коленей, медленно вернуться в и.п.
3. И.п. - лежа на спине, носки ног вытянуты, руки в стороны. Прямые ноги вверх и опустить их на пол у левой руки. и.п. То же у правой руки.
4. И.п. - лежа лицом вниз. Быстрым движением руки назад и, подняв ноги, взяться за ступни. и.п.
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны в стороны с одновременным махом разноименной рукой за голову.
6. И.п. - упор стоя на коленях. Быстрые поочередные отведения ноги в сторону.
7. И.п. - стойка на коленях, руки вниз. Сед на правое бедро, руки влево.
8. И.п. - упор присев на правой, левую назад. Пружинистые приседы на правой. То же на левой.
9. И.п. - сед ноги врозь, руки в стороны. Ноги приподнять, 3-4 скрестных маха, и.п., 2 глубоких наклона вперед.

10. И.п. - стойка на лопатках с опорой руками. Попеременное опускание ног за голову, стараясь касаться пола.
11. И.п. - стойка на коленях, руки в стороны. Поворот туловища налево с наклоном назад, стараться коснуться левой рукой пола за ногами, и.п. То же в другую сторону.

### *Пластика движений рук*

1. И.п. - стойка, руки вперед, ладонями вниз, пальцы врозь. В удобном ритме поочередно соединять каждый палец левой руки с большим пальцем, то же – правой рукой; то же – одновременно двумя руками.
2. Выполнить первое упражнение с закрытыми глазами.
3. И.п. - о.с. Поднять руки вперед так, чтобы кисти касались друг друга, а пальцы были сомкнуты. Поочередно сгибать кисти в лучезапястных суставах.
4. И.п. - о.с. Вытянуть руки вперед, сомкнуть кисти. Переплетая пальцы, сделать выкрут руками дугами вниз – вперед, а затем дугами снизу – вверх – вперед.
5. И.п. - о.с. Поднять руки вверх – наружу. Последовательно расслаблять («уронить») кисти, предплечья, плечи.

6. И.п. - о.с. Поднять руки вверх, кисти свободно закруглить. Опуская правую руку в сторону ладонью вверх, повернуть голову вправо и слегка «откинуть» ее назад. Посмотреть на кисть правой руки; то же в другую сторону. Выполнять это упражнение в разном темпе (медленно и быстро), плавно и резко.

### *Пластика движений тела*

1. И.п. - о.с. Поднять руки в стороны ладонями вверх. Дугами вперед соединить кисти тыльной стороной и дугами назад развести руки в стороны до отказа. Выполнить упражнения 4-6 раз в медленном темпе, затем 4-8 раз в быстром или очень быстром темпе. Закончить упражнения в медленном темпе.
2. И.п. - о.с. Наклон вперед (руки «висят» расслаблено), затем, выпрямляясь, прогнуться в грудной части позвоночника (руки вниз – наружу). Выполнять упражнение в медленном темпе, постоянно его убыстрять, и закончить в медленном темпе.
3. И.п. - о.с. Согнуть правую ногу вперед, отвести правую руку в сторону, левую вперед. Медленно поменять положение рук и ног.

4. И.п. - стойка на левой ноге (правая согнута на носке, руки на пояс). поочередная смена положения ног.
5. И.п. - сед на пятках, руки вперед. Медленно сменить положение туловища: сед справа, руки влево; сед слева, руки вправо.
6. И.п. - упор о спинку стула, стоя на носках. Несколько пружинистых покачиваний.
7. И.п. - упор о спинку стула. Подняться на носки, выпрямиться, сделать полуприсед на ступне левой (правой) ноги (другая остается на носке); выпрямляясь, снова встать на носки и присесть на другой ноге. Выполнять упражнение плавно, упруго и без толчков.
8. И.п. - стоя у опоры. Выполнить 2-4 пружинистых движений ног с последующей остановкой на носках; то же в полуприседе; то же с остановкой на одном носке (свободная нога сгибается вперед или назад).
9. И.п. - стоя у опоры на носках. Полуприсед, согнуть ноги в коленях, а затем резко выпрямиться.
10. И.п. - стоя у опоры. Приседания в 1 и 2 позициях. При выполнении упражнения фигура должна быть «подобранной». Надо делать некоторые усилия, чтобы держать туловище вертикально. Движение выполнять

непрерывно, плавно, с оптимальным напряжением, без задержки в конечном положении приседа.

- 11.И.п. - о.с. Ходьба по веревке. Положить на пол скакалку или бельевую веревку. Идти по ней так, чтобы носки ног охватывали веревку снаружи, а пятки изнутри. Руки свободно в стороны, ладонями вверх.
- 12.И.п. - о.с. Ходьба по плашкам. Положить на пол листы бумаги (плашки). Идти по плашкам медленно, наступая с носка (руки в стороны или за голову).
- 13.И.п. - о.с. Ходьба по «лестнице». Поставить на пол невысокую скамейку или табуретку. Степ 2-3 мин. в быстром и медленном темпе.

### **2.3. Вопросы для актуализации знаний**

1. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий физическими упражнениями.
2. Основные правила разработки режима дня и его содержание.

3. Утренняя гимнастика, ее задачи и требования к организации и проведению.
4. Наиболее значимые успехи Российских спортсменов в Современных Олимпийских играх.
5. Значение выполнения ОРУ.
6. Физическое качество «Сила», упражнения для его развития.
7. Физическое качество «Гибкость», упражнения для его развития.
8. Работа мышц при выполнении упражнений.
9. Правила безопасности выполнения упражнений.
10. Страховка и самостраховка.
11. Правила самостоятельного выполнения упражнений на гимнастических снарядах.
12. Правила самостоятельного выполнения упражнений на развитие физических качеств.
13. Правильная осанка, характеристика упражнений на профилактику нарушений осанки.
14. Основные средства для формирования правильной осанки.

15. Основные формы занятий по коррекции телосложения.
16. Правила соревнований по гимнастике.

### **3. Упражнения для домашних заданий при подготовке к занятиям по разделу «Спортивные игры»**

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью среди молодежи. Эта игра является простой и зрелищной, доступной и эмоциональной. Волейбол способен увлечь любого человека, независимо от возраста и профессии. В волейбол можно играть на протяжении всей жизни. Игра в волейбол может поддерживать физическую форму человека долгие годы. Любая игра и игровые упражнения разносторонне развивают человека, его физические качества: силу, быстроту, выносливость, но особенно в играх развивается ловкость и координация движений. Для развития ловкости применяют упражнения на точность движений под зрительным контролем и без него; на взаимную согласованность движений рук и ног, особенно в условиях внезапного изменения обстановки (Приложение 1).

### **3.1. Упражнения для освоения двигательных навыков при выполнении домашних заданий по разделу «Спортивные игры»**

#### ***К передаче мяча двумя руками сверху:***

##### *Комплекс 1.*

1. Имитация положения рук при передаче мяча сверху двумя руками (смотреть в зеркало).
2. Вертикальное подбрасывание над собой легкого мяча, камеры, воздушного шарика.
3. Своевременный выход к мячу после отскока (от стены, от пола).

##### *Комплекс 2.*

1. Имитационное движение кистей и пальцев рук в форме «воронки» при передаче мяча сверху 2 – мя руками (на месте, в ходьбе).
2. Ловля мяча в положении при передаче мяча сверху 2 – мя руками.
3. Вытягивание рук после воображаемой передачи в направлении движения мяча.
4. Передачи легкого мяча над собой в положении седа на полу.

#### ***К приему мяча снизу двумя руками:***

##### *Комплекс 1.*

1. Многократные выпрямления рук в локтевых суставах при приеме мяча снизу (10 – 12 раз).
2. Пружинистые сгибания и разгибания ног в выпаде с принятием правильного положения рук при приеме мяча снизу 2 – мя руками (10 – 12 раз).
3. Шаг с выпадом правой – левой движением рук вперед навстречу воображаемому мячу (8 – 10 раз).

### *Комплекс 2.*

1. Выход к мячу после отскока от стены так, чтобы он падал на выставленное вперед колено (8 – 10 раз).
2. Прием легкого мяча над собой снизу 2 – мя руками в выпаде с быстрым выпрямлением ног (10 – 15 раз).
3. Многократные приемы легкого мяча снизу 2 – мя руками после собственного подбрасывания (8 – 10 раз).

### ***К подаче:***

#### *Комплекс 1.*

1. Имитационное движение кисти руки при нижней и верхней прямой подачах (10 – 12 раз).

2. Вытягивание руки после воображаемой подачи (10 – 12 раз).
3. Удары по мячу в положении вертикально (8 – 10 раз).
4. Стоя у гимнастической стенки, взявшись ударной рукой за рейку выше головы выпад вперед поочередно левой и правой (по 6 – 8 раз).

*Комплекс 2.*

1. Удары ладонью по легкому мячу в стену на точность попадания (мишень) 8 – 10 раз.
2. Нижняя прямая подача подвешенного мяча (8 – 10 раз).
3. Верхняя прямая подача подвешенного мяча (8 – 10 раз).

***К нападающему удару:***

*Комплекс 1.*

1. Имитационное движение рукой и кистью при нападающем ударе (8 – 10 раз).
2. Прыжки на гимнастической скамейке толчком одной от скамейки с выпрыгиванием вверх правой, левой (по 10 – 15 раз).
3. Удары в стену по мячу прямой рукой (10 – 15 раз).

*Комплекс 2.*

1. Прыжки с касанием рукой ориентиров (8 – 10 раз).
2. Удар по мячу в держателе (8 – 10 раз).
3. В прыжке бросок теннисного мяча через натянутую веревку в пол (6 – 8 раз).
4. Подбрасывание теннисного мяча и удары по нему кистью в прыжке (6 – 8 раз).

***К блокированию:***

*Комплекс 1.*

1. Имитация постановки рук при блокировании (10 – 12 раз).
2. Прыжки вверх на месте с поднятыми руками (10 - 12 раз).
3. Прыжки вверх с поднятыми руками вдоль воображаемой сетки после перемещений приставными шагами (8 – 10 раз).

*Комплекс 2.*

1. Выпрыгивание вверх с движением рук блокирующего влево и вправо (8 – 10 раз).
2. Выпрыгивание вверх на месте, (в движении) в парах касанием (хлопком) руками друг друга (8 – 10 раз).
3. В парах отбивание теннисного мяча блокированием в прыжке (8 – 10 раз).

### **3.2. Упражнения для самостоятельных занятий по развитию физических качеств**

#### ***Ловкость***

1. Перекаты в стороны: влево, вправо; перекаты на спину в группировке и падение на грудь со страховкой.
2. Бег по кочкам, бег по узкому коридору, бег и прыжки в различных направлениях, со сменой направлений, челночный бег.
3. Прыжки в низком приседе с продвижением вперед, прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180 градусов и повторением упражнения, прыжки через невысокие барьеры.
4. Упражнения в равновесии.
5. Метание мяча с ловлей после отскока.
6. Выпрыгивание вверх из приседа.
7. Ведение двух мячей одновременно.
8. Броски в стену теннисного мяча и ловля его после отскока.
9. Прием и передача мяча двумя руками с последующим поворотом на носках и вышагиванием, касаясь мячом стенки.

10. Темповые прыжки на скамейку – ноги вместе и со скамейки – ноги врозь, продвигаясь вперед.

### *Сила*

1. В упоре лежа передвижение на прямых руках влево – вправо. Во время передвижения туловище держать прямым, носки ног стараться с места не сдвигать. При выполнении упражнения следует обращать внимание на качество исполнения (внешнюю легкость, непринужденность, осанку при выполнении упражнения).
2. Из стойки ноги вместе сделать наклон вперед, коснуться руками пола и, переступая руками по полу принять упор лежа, таким же способом вернуться в и.п. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тело при этом держать выпрямленным.
4. Подтягивание в висе лежа. Для этого упражнения можно положить палку на сиденье стульев или смастерить перекладину в дверном проеме. Основной ошибкой при выполнении упражнения является прогибание туловища при подтягивании. В и.п. руки должны быть перпендикулярны полу.

5. В положении лежа на спине руки с гантелями в стороны, поднятие рук вперед.
6. Приседания на двух ногах на всей ступне.
7. Приседание на одной ноге «пистолетик». В начале можно выполнять упражнение, держась за что-нибудь рукой.
8. Прыжки на обеих ногах вперед и назад.
9. Прыжки со скакалкой, вращая вперед и назад.
10. Выпады вправо и влево.
11. Прыжки со сменой ног.
12. Прыжки из глубокого приседа, с отягощением.
13. Поднятие прямых ног из седа, руки сзади.
14. Многоскоки.
15. У стены в упоре стоя сгибание и разгибание рук, ладони пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены.
16. Отталкивание ладонями и пальцами от стены попеременно правой и левой рукой.
17. Многократные броски мяча в сторону, вверх, вперед, назад и ловля.
18. Прыжки вверх толчком двух ног с касанием предметов.

19.Броски набивного мяча двумя руками из – за головы.

*Методические рекомендации:* эти упражнения следует повторять до утомления, но не до предельных напряжений; выполнять упражнения в удобном для себя темпе; не задерживать дыхание, когда этого не требуют условия выполнения упражнения. Можно рекомендовать выполнять упражнения под музыку, что значительно повысит эмоциональность занятия, будет способствовать выполнению большего объема работы и с большей интенсивностью.

### **3.3. Вопросы для актуализации знаний**

1. Правила занятий в спортивном зале.
2. Мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр.
3. Влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья человека.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на умственное развитие человека.

5. Влияние занятий физической культурой родителей на здоровье и физическое развитие их детей.
6. Понятие об опорно – двигательной системе.
7. Физическое качество «Ловкость», упражнения для его развития.
8. Что такое физические упражнения и основные способы их дозировки.
9. Общая физическая подготовка и ее значение для учебной и трудовой деятельности.
10. Понятие о технике упражнений, основные этапы обучения.
11. Уровень физической подготовленности (характеристика методов и тестов).
12. Профилактика травматизма при самостоятельных формах занятий физическими упражнениями.
13. Характеристика индивидуальных средств физической культуры при самостоятельных занятиях общеразвивающей направленности.
14. Основы планирования индивидуальной системы занятий по общефизической подготовке.

- 15.Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 16.Правила соревнований по волейболу.

#### **4. Упражнения для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и укрепление мышечных групп**

##### ***Для основных мышечных групп***

1. Подтягивание в висе.
2. Лежа бедрами на коне, ноги фиксированы, подъем туловища и прогибание.
3. Поднимание прямых ног в висе.
4. Прыжки в разножке.
5. Упор присев – упор лежа.
6. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки скрестно на груди.
7. Лежа на спине, руки вверх – броски набивного мяча вверх – вперед.
8. В висе лицом к гимнастической стенке поднимание прямых ног назад и фиксация прогнутого положения.
9. Лежа на животе, ноги фиксированы – подъем туловища.
10. Из упора лежа толчком ног и рук переход в присед.

##### ***Выносливость***

1. Медленный равномерный бег до 2 км.

2. Бег с ходьбой в подъем.
3. Прыжки со скакалкой до 5 -6 мин.
4. Повторный бег в гору.
5. Бег по пересеченной местности с ускорением на вершине подъема.
6. Прыжки с ноги на ногу в гору.
7. Подскоки на месте ( 30-100 ).

### ***Силовая выносливость***

1. Кроссовый бег
2. Бег по песку
3. Бег по снегу
4. Бег по снежному насту
5. Бег с преодолением препятствий.
6. Ходьба и бег вверх и вниз по лестнице

### **4.1. Вопросы для актуализации знаний**

1. Физическая культура и ее связь с общей культурой общества.
2. Первые Российские олимпийцы и их спортивные достижения.

3. Оздоровительная направленность закаливания, основные виды закаливающих процедур.
4. Характеристика форм физической культуры, используемых в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
5. Виды и формы оздоровительного отдыха.
6. Основные виды туризма и формы самодеятельной организации туристической деятельности.
7. Физическое качество «Выносливость», упражнения для его развития.
8. Равномерное и неравномерное движение. Инерция.
9. Особенности организации и гигиенические требования к проведению занятий по лыжной подготовке.
10. Понятие о физической работоспособности, влияние занятий физическими упражнениями на ее повышение.
11. Влияние занятий физическими упражнениями на динамику работоспособности.
12. Основные способы передвижения на лыжах.

13. Первая помощь при ушибах, кровотечениях и обморожениях во время занятий физическими упражнениями.
14. Характеристика методов контроля за функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
15. Основные способы самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
16. Правила соревнований по лыжному спорту.

## **5. Формы контроля за выполнением домашних заданий**

Все упражнения, которые даются для домашних заданий, необходимо проверять обязательно на уроках, некоторые из них несколько раз за учебный год. Выполнение заданий проверяется с оценкой, это стимулирует к упражнениям дома с полной отдачей. Студенты обучаются самостоятельно проводить зарядку, разминку, самостоятельно работать над развитием двигательных качеств. И сразу становится ясно, как студенты выполняют дома заданные упражнения. Обязательно необходимо поощрять хорошей оценкой даже слабого в физическом

плане учащегося, если у него виден прогресс в выполнении домашнего задания.

Домашние задания по физической культуре – одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая реально охватить самостоятельными занятиями каждого студента. Однако при использовании домашних заданий преподаватель сталкивается с немалыми трудностями, и, пожалуй, главная из них – организация контроля за их выполнением. Дозировка и контроль выполнения самостоятельных заданий проводимых в ГОУ СПО «Дзержинский педагогический колледж» приведена в приложении 2.

В практике встречаются различные способы проверки домашних заданий: фронтальная проверка, выборочная проверка, проверка в парах, коллективная проверка, проверка ответственным за это физоргом.

Чтобы студенты систематически выполняли заданное, необходима действенная форма контроля – своеобразная коллективная защита достигнутых результатов (соревнования в общий зачет). Такие соревнования являются как бы формой коллективной проверки выполнения каждым студентом домашних заданий, а результат зависит от подготовленности каждого студента группы. Показать слабый результат – значит подвести

своих одноклассников. Индивидуальные оценки за домашнее задание выставляются на последующих уроках. Итоги выступлений в командном и личном первенстве представляют на специальном экране.

Для выполнения домашнего задания предлагается и другая форма. Упражнения для комплексного развития двигательных качеств включаются в один большой комплекс. Задание по разучиванию и выполнению комплекса дается на семестр и оценивается в конце его. Но оценка будет не количественная, а качественная (Приложение 3).

Студентам можно предложить 7 упражнений – тестов, которые проводятся в конце каждого месяца. Выполнение этих упражнений связано с домашним заданием; каждое упражнение оценивается от 1 до 5 баллов. Домашние тесты лучше выполнять в присутствии партнера, поэтому они могут стать семейными.

Состав упражнений – тестов, выполняемых дома:

1. «Пистолет» на правой, левой ноге. Если по условию домашнего задания оба этих упражнения разрешается делать с помощью опоры рукой о какой –нибудь предмет, то в тестах учитывают только «чистые» выполнения.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре.* Девушки выполняют это упражнение в упоре на скамейке, юноши в упоре на брусьях (в домашних условиях для этого можно использовать два стула или стола).

3. *Наклоны вперед из положения сидя.* Выполняющий садится так, чтобы его босые ноги находились на линии, проведенной на полу. Расстояние между стопами 20 -30 см. Измерительная линия должна проходить посередине, между ног (на уровне пяток – нулевая отметка). Руки кладут на измерительную линию ладонями вниз, большие пальцы сцеплены. Партнер удерживает ноги в сцепленном положении. При выполнении наклона руки движутся вдоль измерительной линии. Выполняют 3 медленных наклона, 4 наклон – основной. В этом положении наклона учащийся должен задержаться не менее 2 сек. Лучший результат фиксируют по максимально возможной цифровой отметки, до которой он дотягивается кончиками пальцев.

4. *Поднимание туловища из положения лежа.* Выполняющий ложится на спину, ноги согнуты в коленях, руки скрещены на груди (кисти положены на плечи). Задача партнера – придерживать за ноги. Необходимо поднять верхнюю часть туловища так, чтобы локти коснулись ног. Упражнение считают выполненным правильно, если плечи тестируемого

при опускании туловища касаются пола. Задача состоит в том, чтобы осуществить как можно больше подниманий за 1 мин.

5. *Прыжки через скакалку за 1 мин.* Если в зимнее время нет возможности провести учет в этом упражнении в домашних условиях, то его не выполняют.

6. *Выпрыгивание вверх с места толчком обеими ногами.* К полу прикрепляют устройство, подобное прибору Абалакова. В домашних условиях сделать такое устройство очень просто – необходимы лишь сантиметровая лента, к которой привязан шнур, и толстая книга, под которую этот шнур просунут. Мерная лента крепится к поясу учащегося, ему предлагается выполнить максимально высокий прыжок. После приземления партнер натягивает ленту (когда прыгун привстает на носки). Разница между показателями на ленте после прыжка и после натягивания ленты и будет результатом этого упражнения – теста. Дают 3 попытки, учитывают лучший результат.

Результаты каждого теста в конце каждого месяца вносятся в таблицу и выставляются соответствующие баллы. Баллы, набранные во всех упражнениях, складывают и вычисляют средний балл с точностью до сотых долей (поэтому даже небольшой прогресс в результатах будет заметен, что очень важно для занимающегося).

Имеет место и другая система контроля за выполнением домашних заданий.

1. Подтягивание из виса лежа.
2. Прыжки через скакалку в течение 1 мин. - 2 попытки, результат по лучшей попытке.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 1 мин.
4. Прыжки в длину с места.
5. Сидя на полу или гимнастическом мате, при помощи специальной измерительной линейки проверяют гибкость и подвижность коленных и тазобедренных суставов и подвижность поясничного отдела позвоночника.

Для получения оценки «5» по домашнему заданию необходимо при выполнении пяти контрольных упражнений улучшить все пять показателей, то есть получить пять плюсов, «4» - четыре плюса, «3»- три плюса и т.д.

## **Оценочные нормативы для контроля домашней работы по физическому воспитанию**

Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки), кол-во раз.

курс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс	9	7	5	15	10	5
2 курс	10	8	6	15	11	6
3 курс	11	9	7	16	12	7
4 курс	12	10	8	17	13	9

Прыжки в длину с места (см)

курс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс	215	190	175	190	170	160
2 курс	235	200	180	200	180	165
3 курс	240	220	190	210	185	170
4 курс	250	230	195	215	190	175

Поднимание туловища, и.п. лежа

(кол-во раз в мин.)

курс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс	55	50	40	48	42	33
2 курс	60	55	40	50	43	35
3 курс				52	45	37
4 курс				56	48	40

Прыжки через скакалку (кол-во раз)

курс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
1 курс	460	410	300	480	430	330
2 курс	500	450	350	500	450	350
3 курс				135	130	120
4 курс				140	135	125
	юноши – 4 мин.			девушки 1-2 курс 4 мин., 3 – 4 курс 1 мин.		

Тест на гибкость для девушек, см.

курс	5	4	3
1 – 2 курс	12	8	3
3 – 4 курс	15	10	4

Подъем переворотом для юношей, кол-во раз.

курс	5	4	3
1 – 2 курс	3	2	1
3 – 4 курс	5	4	3

Самоконтроль осуществляется каждым студентом в процессе самостоятельных занятий

физическими упражнениями. Последующий анализ данных самоконтроля в сопоставлении с другими видами контроля дает возможность правильно оценить динамику изменения различных видов подготовленности и своевременно внести необходимые коррективы в учебно – воспитательный процесс.

Студенты обязаны вести дневник самоконтроля. Форма дневника может быть различной. Важно фиксировать все необходимые данные и удобно их размещать для дальнейшей быстроты обработки и анализа. В дневники необходимо записывать содержание занятия, дозировку упражнений, субъективные показатели (самочувствие, аппетит, желание заниматься) и объективные показатели (вес, пульс).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Какими бы эффективными ни были уроки физической культуры, сколько бы соревнований не проводилось, все равно это не может решить главную задачу – обеспечить каждого учащегося необходимой двигательной активностью.

Учебные занятия физической культурой прежде всего должны давать студентам образовательную подготовку, вооружать их технологией освоения двигательных навыков, направленного развития физических качеств. При этом большая часть соответствующей практической работы по их освоению и развитию должна проводиться в рамках других форм физического воспитания, среди которых важнейшее место отводится самостоятельным занятиям.

Вначале надо приобщить студентов к выполнению домашних заданий по физической культуре и строго контролировать их. Впоследствии, когда подобная практика войдет в привычку, студенты уже по своей воле будут стремиться выполнять не только домашние задания, но и самостоятельно заниматься другими физическими упражнениями или каким – нибудь видом спорта.

В систему домашних заданий по физической культуре должны входить в основном упражнения на те двигательные качества, которые слабо развиты у студентов, то есть задания носят индивидуальный характер. Для самостоятельных занятий посильные и безопасные в домашних условиях упражнения.

Проведя сравнительный анализ успеваемости по предмету «Физическая культура» можно сделать вывод: оценка по предмету напрямую зависит от сознательного отношения студентов к выполнению домашних заданий. Сравнение результатов двух последних лет показывает небольшой рост среднего балла по выполнению домашних заданий и как следствие – повышение оценок успеваемости по предмету в группах в целом. Но самое главное – это то, что увеличивается двигательный режим студентов, повышается физическая активность, прививается привычка к систематическим занятиям физическими упражнениями; идет работа на оздоровление.

Одна из основных задач физического воспитания – формирование потребности в личном физическом совершенствовании. Достижение этой цели возможно лишь при решении ряда промежуточных задач: воспитания устойчивого интереса к физической культуре, формирование

навыков и умений самостоятельных занятий, содействия внедрению занятий физической культурой в режим дня. Первой ступенью на этом пути является заинтересовывание студентов.

Подготовка студентов к самостоятельным занятиям должна начинаться с четкого инструктирования о цели и задачах самостоятельных занятий, постепенного вооружения знаниями о системе самотренировок.

С первых же занятий нужно требовать от студентов соблюдения дозировки времени и нагрузки. Обязательным компонентом обучения является систематическая проверка даваемых заданий и выработка простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку. Без этого невозможно эффективно заниматься самостоятельно. Обучение навыкам и умениям самостоятельных занятий требует индивидуального подхода к студентам в процессе организации самостоятельной работы. Она должна заключаться, прежде всего, в помощи преподавателя, причем студенты послабее должны получать большую помощь. Прежде всего надо пробудить интерес к самому процессу занятий физкультурой. Поэтому уроки должны проходить так, чтобы они приносили удовлетворение и были эмоционально притягательными.

При правильной организации домашние задания являются одним из способов приобщения к систематическим занятиям физическими упражнениями и внедрения физической культуры в быт студентов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Воронин А.А., Домашние задания и система контроля //Физическая культура в школе. 2019. № 3. С. 16.
2. Железняк Ю.Д., Волейбол в школе. М., 2020
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика. М., 2019
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М., 2020.
5. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. М., 2020.
6. Мейксон Г.Б., Богданов Г.П. Оценка техники движений на уроках физической культуры. М., 2020
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2020.
8. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В., Конюхов Е.Е. Регуляция физкультурно – оздоровительной деятельности в образовательном учреждении. Н.Н., 2020.

# **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Примерные домашние задания  
по разделам «Легкая атлетика»,  
«Гимнастика», «Спортивные игры»,**

## **Занятие 2 (по разделу «Легкая атлетика»)**

Задачи занятия:

1. Представить сведения по теме «Определение направленности функционального воздействия физических упражнений»;
2. Продолжать учить: а) бегу по пересеченной местности; б) тройному прыжку;
3. Закреплять технику низкого старта и спринтерского бега;
4. Развивать скоростно – силовые способности и общую выносливость.

*Домашнее задание:*

1. *Понятие о гармоничном развитии личности; основные группы мышц; индивидуальный двигательный режим.*
2. *Комплекс 2 к прыжкам;*
3. *Преодоление простейшей полосы препятствий.*

## **Занятие 15 (по разделу «Спортивные игры»)**

Задачи занятия:

1. Представить сведения по теме «Проведение комплекса ОРУ».

2. Продолжать учить: а) нападающему удару через сетку с разбега; б) одиночному и парному блокированию; в) страховке и взаимодействию игроков.
3. Оценить технику приема мяча двумя руками снизу.

### ***Домашнее задание:***

1. *Характеристика индивидуальных средств физической культуры при самостоятельных занятиях общеразвивающей направленности.*
2. *Комплекс 2 к приему мяча снизу двумя руками; комплекс 1 к блокированию;*
3. *Упражнения 1,8,10,12 – на развитие силы.*

### **Занятие 17 (по разделу «Гимнастика»)**

#### **Задачи занятия:**

1. Представить сведения по теме «Контроль техники выполнения гимнастических упражнений»;
2. Продолжать учить: а) организующие команды и приемы; б) вольные упражнения с использованием акробатических упражнений; в) произвольную комбинацию на бревне; г) подъем в упор с прыжка на низкой перекладине;

3. Оценить прыжок «согнув ноги» через гимнастический «козел»;
4. Развивать силу, гибкость и координацию движения.

*Домашнее задание:*

1. *Страховка и само страховка; физическое качество «Гибкость», упражнения для его развития; правила самостоятельного выполнения упражнений на гимнастических снарядах;*
2. *Комплекс 3 к опорным прыжкам;*
3. *Упражнения 2,3,7 – на развитие ловкости и подвижности в суставах.*
4. *Упражнения 1,2,3 – на развитие пластики тела.*

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

### **Примерное планирование и учет домашних заданий по месяцам ГБПОУ РФ “КЭИП”**

## Примерное планирование и учет домашних заданий по месяцам

### 2 курс

#### Сентябрь

1. Прыжки со скакалкой в среднем темпе не менее 350 раз.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 10 раз.
3. Поднимание туловища, и.п. лежа (юноши не менее 40 раз, девушки не менее 33 раз)
4. Кроссовый бег не менее 10 мин.

#### Октябрь

1. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе 2 мин.
2. Выпрыгивания из упора присев не менее 10 раз.
3. Кроссовый бег не менее 15 мин

#### Ноябрь

1. «Мост» из положения лежа («5» - 20 см; «4» - 15 см; «3» - 10 см); из положения стоя («5» - 8; «4» - 5; «3» - 3).
2. Перекаты в группировке с возвращением в И.П. («5» - 35; «4» - 30; «3» - 25).
3. И.П. - сед ноги скрестно, руки на пояс, наклон до касания локтем пола («5» -

коснуться и удержаться 3 сек; «4» - только коснуться; «3» - локоть в 3 см от пола).

4. Прыжки из глубокого приседа.
5. Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д).

## **Декабрь**

1. Равновесие на одной ноге держать 5 сек. («5» – нога выше горизонтали на 10 см; «4» - на 5 см; «3» нога поднята до горизонтали)
2. Наклон вперед («5» - коснуться грудью колен; «4» - касаться ладонями пола; «3» - касаться пола пальцами).
3. Лежа на груди, руки вверх, прогнуться, держать («5» - 25 сек; «4» - 20 сек; «3» - 15 сек).
4. Выпрыгивание из полуприседа.
5. Подтягивание.

## **Январь - февраль**

1. Стибание и разгибание рук в упоре лежа («5» - 14; «4» - 10; «3» - 8).
2. «Пистолет» («5» - 8; «4» - 6; «3» - 3).
3. И.П. - О.С. - упор присев – упор лежа – упор присев – И.П. за 1 мин («5» - 35 раз; «4» - 30 раз; «3» - 25 раз).
4. Бег на лыжах.

## **Март**

1. Прыжки со скакалкой в темпе 140-145/мин («5» - 4 мин; «4» - 3.30 мин; «3» - 3 мин.
2. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища касаться прямыми ногами пола за головой («5» - 20 раз; «4» - 15 раз; «3» - 12 раз).
3. Прыжки из глубокого приседа.
4. Кроссовый бег.

## **Апрель**

1. Прыжки со скакалкой в течение 7 мин («5» - 900 раз; «4» - 800 раз; «3» - 700 раз).
2. «Велосипед» («5» - 100 раз; «4» - 80 раз; «3» - 70 раз).
3. Прыжки из глубокого приседа.
4. Кроссовый бег.

## **Май**

1. Кроссовый бег.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Интегрированный комплекс упражнений  
для домашнего выполнения для учащихся  
ГБПОУ РД КЭИП**

## **Интегрированный комплекс упражнений**

1. Старт.
2. Прыжок в длину с места прогнувшись.
3. Прыжок в высоту прогнувшись.
4. Из приседа, руки вперед, прыжок назад с отведением рук назад.
5. Из приседа, руки вправо, прыжок влево, руки влево. Упражнение выполнять в обе стороны.
6. Прыжок прогнувшись с поворотом кругом на 360 градусов.
7. Махи руками, поднимая вверх и отводя их назад.
8. Одновременные в разном направлении круги руками в боковой плоскости.
9. Круги руками в лицевой плоскости.
10. Круги руками в боковой плоскости в одном направлении.
11. Круговые вращения предплечьями.
12. Из и.п. - одна рука вверху, другая внизу – смена положения рук рывком.
13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, опираясь руками на повышенную опору.

14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, опираясь ногами на повышенную опору.
16. Из упора лежа на предплечьях попеременные разгибания и сгибания рук с возвращением в и.п.
17. В упоре лежа ноги врозь круги туловищем в горизонтальной плоскости, сгибая и разгибая руки.
18. В упоре лежа сзади, опираясь руками о повышенную опору, круговые движения туловищем вперед, сгибая руки.
19. В стойке ноги врозь поочередные удары руками в сторону над головой с одновременными наклонами в сторону.
20. В стойке ноги врозь, руки к плечам, одновременные удары в стороны.
21. Удары согнутыми руками внутрь – в стороны. Руки скрестно впереди ( перед грудью ), кисти сжаты в кулаки.
22. В стойке ноги врозь, согнув руки в стороны, удары локтями вверх.
23. В стойке ноги врозь, руки согнуты, поочередные удары вверх.

- 24.В стойке ноги врозь и на коленях, поочередные удары руками вперед.
- 25.Лежа на спине – группировка.
- 26.Из положения лежа на спине – наклоны вперед.
- 27.В седе углом, опираясь руками сзади, ногами “написать” свое имя.
- 28.В седе, опираясь руками сзади, круги ногами наружу.
- 29.В седе, опираясь руками сзади, круги ногами вперед, сгибая и разгибая их.
- 30.Лежа на спине, поочередные сгибания и разгибания ног.
- 31.Лежа на животе на стуле, поднимание ног назад.
- 32.Лежа на животе прогнувшись, опускание ног.
- 33.“ Рыбка “. Лежа на животе с захватом ног – прогибания.
- 34.Из стойки на коленях, руки в стороны, сед на пятке одной ноги, другая назад, с наклоном вперед.
- 35.В стойке на коленях с наклоном, руки за спину, прогибания.

- 36.Опираясь спиной о стенку (ноги расположены на расстоянии одного шага от стенки), прогибания.
- 37.Махи согнутой ногой вперед и назад с захватом одноименной рукой за голень (сначала одной, потом другой ногой).
- 38.В стойке на коленях – наклоны назад с отведением одной ноги назад.
- 39.В седе на пятках, опираясь на голени, прогибания.
- 40.В стойке на одной – сгибания и разгибания ноги вперед – вверх с захватом двумя руками за стопу.
- 41.Из стойки на коленях, руки вверх, зацепив скакалку носками и натянув ее, перекат вперед прогнувшись.
- 42.В стойке на лопатках попеременные махи ногами вперед и назад.
- 43.В висе присев на перекладине пробеганием вперед повороты кругом в вис разным хватом. Выполнить 5 – 6 раз без остановки.
- 44.Пролезание под препятствием ногами вперед.
- 45.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, опираясь руками на повышенную опору.

46. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
47. Отползание назад под препятствием небольшой высоты.
48. Переползание по – пластунски под препятствием.
49. Опираясь одной рукой о пол лежа на бедрах, прогибания с поворотом туловища сначала в одну, а затем в другую сторону.
50. Из стойки на коленях, опираясь одной рукой о пол, другая рука в сторону, выполнить упор на согнутых руках, голову наклонить вперед (заглянуть под одну из рук). Упражнение выполнять в обе стороны.
51. Из стойки на коленях, руки вверх, седы на правом и левом бедре, отводя руки назад.
52. В полуприседе, руки вверх, наклоны в стороны.
53. В стойке ноги врозь, руки в стороны, повороты туловища стоя и с наклоном вперед.
54. Из седа ноги врозь повороты туловища налево и направо до касания грудью пола. Пятки от пола не отрывать.
55. Переноска партнера на спине.

56. Передвижение в упоре лежа с поддержанием ног партнером.
57. Передвижение на четвереньках, обходя препятствия.
58. “Рачок”. Передвижение в упоре присев сзади.
59. Из упора лежа переход (передвигая вперед ноги) в упор стоя согнувшись с последующим переходом в упор лежа, передвигая руки вперед.
60. Из упора лежа переход в упор стоя согнувшись - встать.